

主 编: 庄华峰 方百盈

各类主要撰稿人:

文献: 庄华峰

人物: 庄华峰

名词术语: 庄华峰

饮食养生: 张华 黄鸣 方达

药物抗老: 孟菁 方百盈

气功健身: 方百盈 余放 刘晓泉

针灸益寿: 张华 潘琪

按摩保健: 张华

情志调摄: 王保顶

房事益身: 钱昌龄

劳动运动养生: 王保顶

生活起居养生: 周有恒 李思文

环境住宅养生: 张晓淮 孟菁

参加本书收集资料及撰稿的还有:

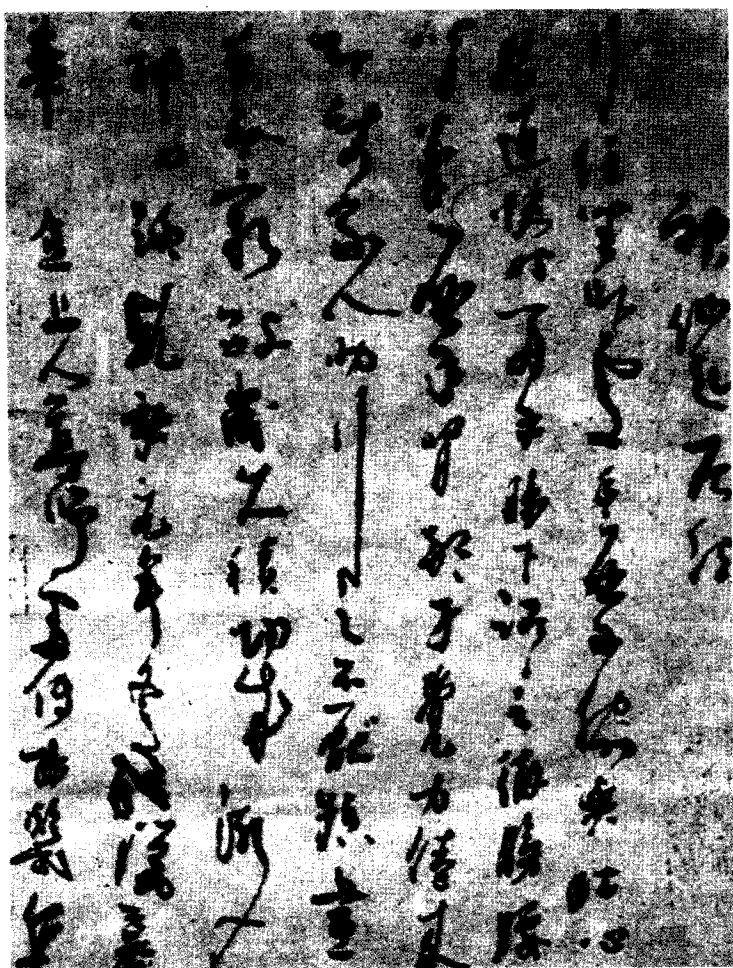
吴道辉 沈霖 祁月波 刘衡 朱文志

韦兆芳 洪光能 徐雷 高邦兴 施丹丹

吴国光 王毓飞 徐宜楷

主 审: 李济仁 尚志钧

责任编辑: 刘仁强 郑妙昌

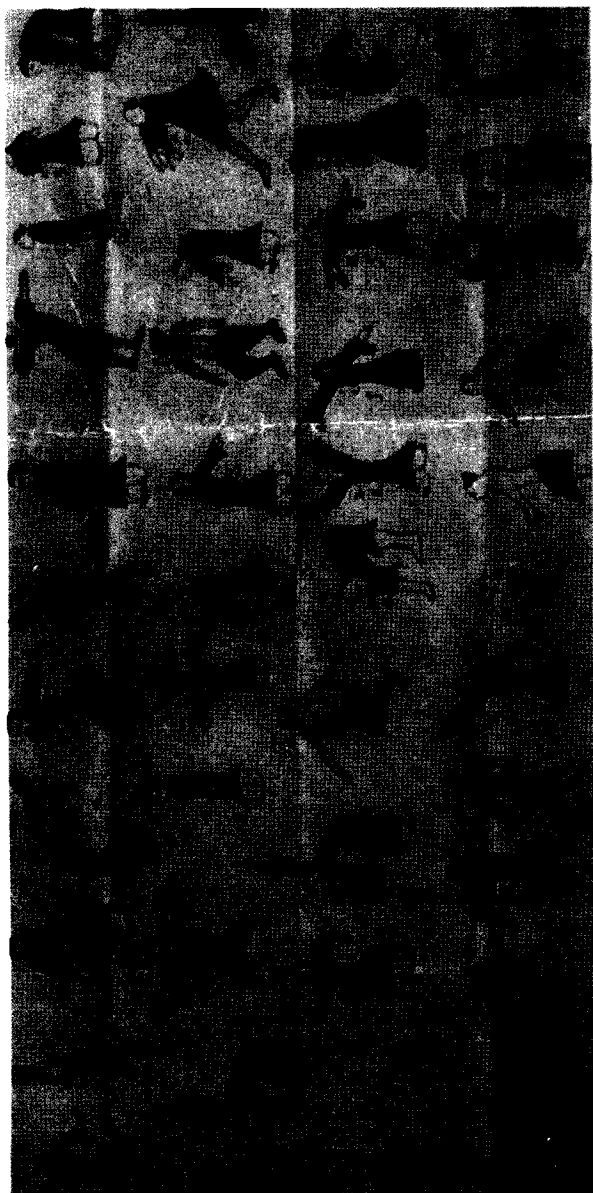


五代杨凝式书神仙起居法墨迹

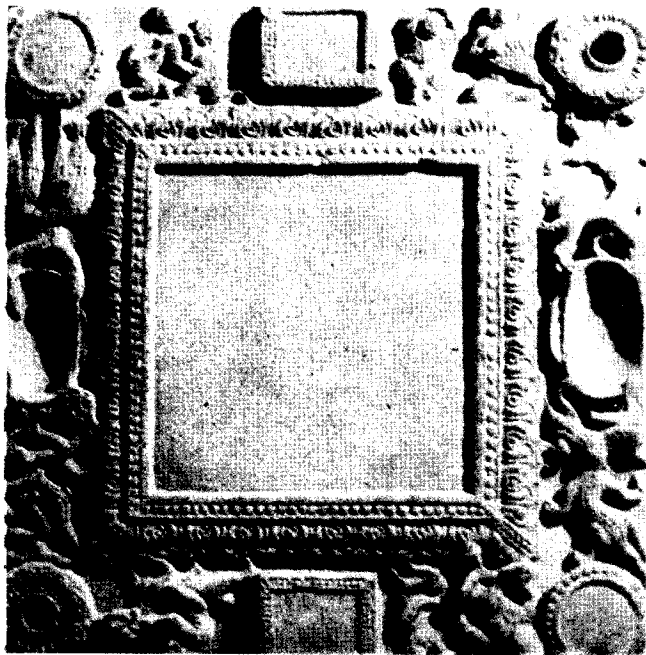
观星望月法气功图青铜镜



龟咽鹤息式气功图青铜镜

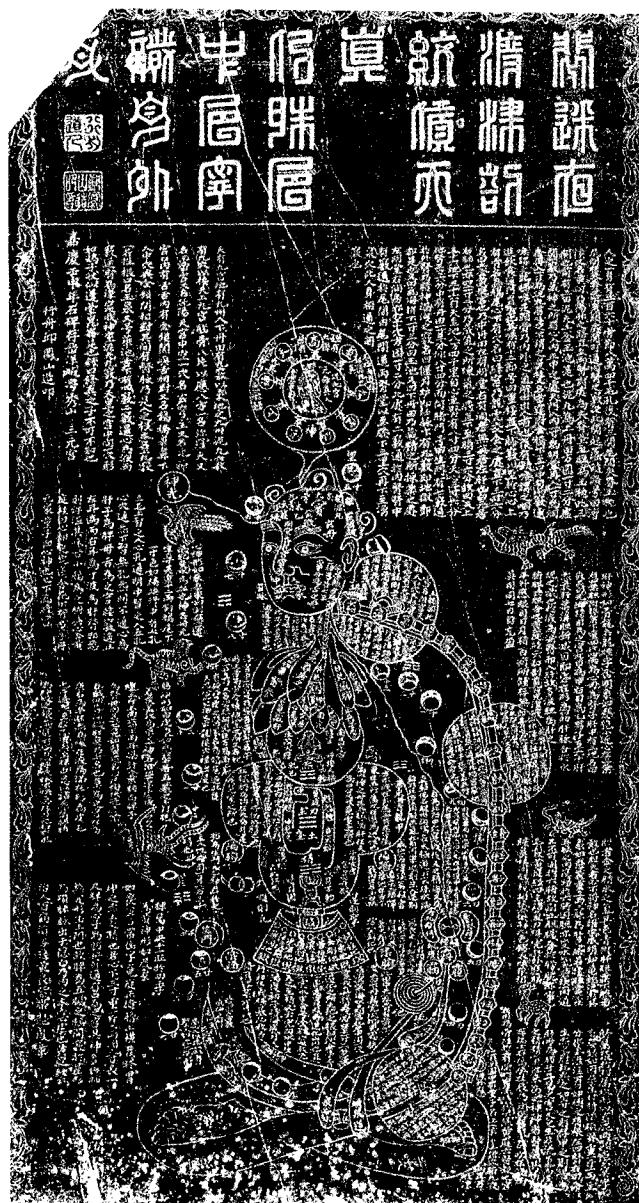


马王堆三号墓出土的西汉帛画导引图（复原图）





马王堆三号墓出土的西汉帛画引导图（原图）



清代越秀山练功碑

凡 例

一、本书共选收词目4600余条。包括文献、人物、名词术语、饮食养生、药物抗老、气功健身、针灸益寿、按摩保健、情志调摄、房事益身、劳动运动养生、生活起居养生、环境住宅养生十三类。

二、选收词目，均以介绍为主，一般不作评论。凡释文遇诸家有不同解释时，一般列举诸说，间亦择要、择善从之，以免烦冗。

三、凡一词多义的词目，在释文中用⊖、⊙、⊕……符号标出，分项叙述；同一义项内有多层解释者，则用①、②、③……符号表示。

四、历史纪年，中国古代部分一般用旧纪年，夹注公元纪年；近现代(1840年鸦片战争以后)一般用公元纪年，必要时加注旧纪年。在使用公元纪年时，一般省略“公元”两字；括号内的公元纪年，一般省略“年”字。

五、释文力求简明扼要。凡有书证的词条，一般均列举书证，以备查考。若采择诸书较多，势难一一胪列，则择要略举一二。相互参见的词目，正条释文从详，参见条释文从简。

六、释文中的古地名，一般均夹注今地名。

七、词目、释文一律采用规范的汉字简体。

八、本书正文前刊有《分类词目表》，书末附有《词目笔画索引》。词目表所分类别以及排列次序主要从编写及查阅方便考

2 中国传统养生学辞典

虑。笔画索引按词目第一字笔画简繁依次排列,若笔画相同则按起笔笔形一、丨、ノ、丶、一顺序排列。第一字相同的词目,字数少的在前,多的在后;若字数相同,则按第二字的笔画和起笔笔形排列。以下类推。

序 一

医学是防治疾病的一门科学,中医学则更重视养生保健和预防疾病。中医药对诊治疾病,纵然具有许多优点和众多方法,而如预防于未病之先,使之身无疾患,人登寿域,岂不尤为可贵。故弭疾于无形者称为“上工”。我国医典《内经》中开宗明义,即首列摄生专篇,其中载述很多名言。如:“法于阴阳,和于术数”,“饮食有节,起居有常”,“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”等论述。在《内经》以前的出土文物中,有各种导引图和七损八益等记载,亦均属养生学范畴。这些,均充分体现了中医学中防重于治的思想。

在西汉枚乘《七发》中也有养生方面的论述,如“出舆入辇,乃招蹶之机;皓齿娥眉,是伐性之斧;甘脆肥浓,为腐肠之药。”之后,晋嵇康有《养生论》专著,主张形与神兼养,因为“形恃神以主,神须形以存”,而养神之法,既立清虚静泰以宁神,又倡安适舒畅以悦志,唯有此,“庶可与羡门比寿,王乔争年”。葛洪也说:“治身养性谨务其细,不可以小益为不平而不修,不可以小损为无伤而不防”。唐代医家孙思邈,是一位富有养生学造诣的医药名家。他认为“神仙之道难致,养性之术易崇”,其养性之道看重“安神定志,无欲无求”,而要做到这一点,首先要求人们具有高尚的道德修养和淡泊胸怀。并提出“十个大要”,即啬神、爱气、养形、导引、言论、饮食、房事等等。孙思邈自己能寿过期颐,证明了他的养生理论的重要价值。

宋金元时期,有大批养生专著次第问世。刘河间从纵欲多育影响康寿,提出“省约俭育”,是却老全形,身安无疾的重要原因;

朱丹溪基于“阳常有余，阴常不足”之论，而有《饮食箴》、《色欲箴》、《养老论》、《慈幼论》、《茹淡论》之作；李东垣目睹“脾胃之气既伤，而元气不能充，而诸病之所由生也”，力主健脾养胃以全生；张子和虽以提倡汗、吐、下三法著称医林，而对食养食疗每多新见。

明清以还养生之书更多，有《老老恒言》、《遵生八笺》、《食色绅言》等著作，其中阐述了自古以来丰富多采的养生思想和方法。如张景岳提出“人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半”之说，这对当前社会上中年人未老先衰的现象具有深刻的现实指导意义。龚廷贤在其《延年箴》说，“身心安逸，四大闲散”，虽有助于驻颜，而“救苦度厄，济困扶危”，亦足以延年，此即我国古代哲人所称“仁者寿”之意。

中医典籍山积，是一个伟大的宝藏。历代医学家在养生防病中作出了巨大的贡献。当前，海内外关于中医养生理论与实践的研究方兴未艾。值得指出的是，中医养生学是把中国古代哲学和中医基本理论熔于一炉，它体现了中国博大精深的传统文化的精髓。《中国传统养生学辞典》的编撰者，立足传统，旨在弘扬，着意搜求经论，哀集众本，端本以寻支，溯流而探源，析古义，会新知，为广大读者提供一部较为理想的保健强身、延年益寿的工具书。是书之刊印，将能为保障人民健康起到应有的作用。

上海中医学院专家委员会主任委员、教授 袁沛然

一九九二年三月

序 二

中国养生学千百年来蕴藏着丰富的内容,随着社会文明程度和人民生活水平的提高,养生防病已日益受到世界各国人民的普遍关注。有关饮食养生、气功养生、房室养生、环境起居养生、保健按摩养生等著述颇多,但多为专题探讨,缺乏整体上的深化研究。《中国传统养生学辞典》的问世,无疑为养生学弘扬发展作出了奉献。

从体育科学认识,中国养生学就是中国传统体育,谁能说中国没有自己的民族体育呢?“养”有“育”的意思,“生”有“体”的含义。“养生”即“育体”。“体育”的准确汉译应为“养生”。养生的全部范畴包含了丰富的体育理论和方法。在世界体育中,养生独具特色,光彩夺目,堪称“东方瑰宝”。她深深扎根于中国古文化的沃土之中,源远流长。先秦“易学”、道家哲学、儒家伦理学、佛家禅学和中国医学是形成中华民族养生意识和技术方法特定模式的理论基础。以“易”为代表的中国古文化,以观物、取象、思辨、演绎而使“太极八卦”模式化,进而将模式泛化,应用于一般,这是中国古文化的一大特点。养生即是这种模式泛化——升华、运用的产物。道家崇尚自然,师法自然,强调清静无为,以摄取自然之精华来补充自己;而师法自然不局限于表面的借鉴,而在于“神意”的吸收和加工,由此而建立起来的“天人相应”,“天人合一”——达到人体与外界环境的高度统一的整体观,构成养生的理论支柱。儒家倡导“仁”理,以“仁”、“爱”、“礼”、“让”、“中庸”、“谦和”的伦理观念,构成其道德内涵,这种注重人品的净化与人格思想的升华,把修身与社会实践统一起来的意识,构成了中国养生以“内”为基点,主“内养”的基本风格。佛学缘起于古代印度文明,以人生和人生

的解脱为中心,其“心注一境,正审思虑”的禅学,直指人心,明心见性的坐禅、参禅等,自汉代传入中国后,和中国固有文化相结合,形成了富有中国特色的禅宗。中国禅宗以“戒、定、慧”三学为养生之方法,注重实践,有选择性地发展了印度禅学。其自悟、顿悟、顿悟渐修、渐修顿悟之理论和方法丰富了中国养生的内容。中国医学理论体系大约在春秋战国时期已经形成,其形神统一观,形神共养,辨证施治,顺应自然的基本原则也为养生的重要指导理论。综言之,养生作为中国传统文化的一种形式,延续了几千年,有其感情和主观的原动力,更有其背景文化、思想渊源根深蒂固的大本大源。

在极其广泛的理论和实践基础上,中国传统养生学逐渐形成了独具特点。首先,中国养生的本质是完善人体,实现身心平衡,内外和谐,改造自身,颐养天年的目标,进而直观体验,认识世界,提高生命存在方式的境界,体察人生的真谛,最终促成“天人合一”,实现人生从必然王国到自由王国的飞跃。第三,中国养生更多地显现出传统哲学的特点,可简称为是一种自然体系的“哲(学)——伦(理)”体育。养生过程中许多现象和产生的效应尚只知其然,而不知其所以然,暂时还不能纳入现代科学体系中来,因此,其理论形态基本上尚属“前科学”思辨性理性认识形态。传统哲学诸多概念、名词成为解释、记录养生的基本语言工具。譬如,“道”、“气”、“太极”、“阴阳”、“虚实”、“精气神”等,深刻而浓厚地浸透在养生的语言表述之中,构成养生理与法的根本依托。第三,中国养生基本观点为清静恬淡,温和坦荡,含蓄守中,顺其自然。强调练养相兼,练为“养”,贵在“养神”,主张自然、稳妥、安全、自娱。第四,中国养生倡导动静结合、身心并修,主张房室卫生、生活起居、饮食环境等“综合治理”,其内涵是多方位的、立体的。第五,中国养生几千年来展示了生动的“生态保健”的特征,开创了一条“生态保健”之路,并创建了具有中国特色的“生态保健”体系。

中国养生的理法已传播世界各国,深得众多国家的喜爱。实践证明,她与现代体育的相互融和是世界体育卫生发展的必然,并将为人类的健康长寿带来新的希望和生机。我们中华儿女不仅要继承弘扬中国传统养生文化,而且负有把中国传统养生文化与现代体育卫生和合,发展中国养生学的责任。庄华峰、方百盈等中青年学者以改革、开拓、“闯”的精神编撰了《中国传统养生学辞典》,这毫无疑问是一个良好的开端。

应当指出,养生文化遗产由于历史的原因,诸多观点论证以至文字释义均显百家之见,许多方面隐晦难解,需要结合当代科学研究进行分析,予以扬弃,这有待学术界进一步探讨深化。愿借本书出版之机,谈如上看法,权以为序。

国际气功联合会委员
中国气功科学研究会功理功法委员会委员
中国体育气功研究会常务理事
安徽师范大学体育学院教授

唐世林
1992.教师节
于安师大

总 目 录

凡例	(1)
序一	(3)
序二	(5)
分类词目表	(1)
正文	(1)
一、文献	(1)
二、人物	(103)
三、名词术语	(141)
四、饮食养生	(165)
五、药物抗老	(329)
六、气功健身	(457)
七、针灸益寿	(665)
八、按摩保健	(783)
九、情志调摄	(835)
十、房事益身	(863)
十一、劳动运动养生	(885)
十二、生活起居养生	(973)
十三、环境住宅养生	(995)
后记	(1028)
词目笔画索引	(1029)

分类词目表

文 献

著述

《彭祖摄生养性论》·····(3)	《导引图》·····(10)
《古文龙虎经》·····(3)	《却谷食气篇》·····(10)
《阴符经》·····(4)	《陵阳子明经》·····(11)
《十问》·····(4)	《春秋繁露》·····(11)
《合阴阳》·····(5)	《老子想尔注》·····(11)
《天下至道谈》·····(5)	《金匱要略》·····(12)
《养生方》·····(5)	《论衡》·····(12)
《杂疗方》·····(6)	《中藏经》·····(12)
《素女经》·····(6)	《申鉴》·····(13)
《玄女经》·····(6)	《太上老君养生诀》·····(13)
《素女方》·····(7)	《孔子家语》·····(13)
《大学》·····(7)	《养生论》·····(13)
《中庸》·····(7)	《养生要集》·····(15)
《论语》·····(7)	《体壳歌》·····(15)
《管子》·····(7)	《灵剑子导引子午记》·····(15)
《老子》·····(7)	《灵剑子》·····(15)
《庄子》·····(8)	《抱朴子》·····(15)
《洞灵真经》·····(8)	《登真隐诀》·····(16)
《孟子》·····(8)	《养性延命录》·····(16)
《荀子》·····(8)	《御女损益篇》·····(17)
《韩非子》·····(9)	《真诰》·····(17)
《内经》·····(9)	《褚氏遗书》·····(17)
《行气玉佩铭》·····(9)	《易筋经》·····(18)
《七发》·····(9)	《洗髓经》·····(18)
《太平经》·····(9)	《颜氏家训》·····(18)
	《诸病源候论》·····(19)

2 中国传统养生学辞典

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 《修真十书》·····(20) | 《诸真圣胎神用诀》·····(33) |
| 《幻真先生服内元气诀》·····(20) | 《爱清子至命篇》·····(34) |
| 《西山群仙会真记》·····(21) | 《金碧古文龙虎上经注疏》·····(34) |
| 《黄庭内景五脏六腑图》·····(21) | 《西升经》·····(34) |
| 《钟吕传道集》·····(21) | 《保生要录》·····(35) |
| 《千金翼方》·····(21) | 《悟真篇》·····(35) |
| 《千金要方》·····(22) | 《太上感应篇》·····(36) |
| 《房中补益》·····(23) | 《云笈七签》·····(36) |
| 《食疗本草》·····(23) | 《摄生要义》·····(36) |
| 《坐忘论》·····(24) | 《调息箴》·····(36) |
| 《服气精义论》·····(24) | 《丹诀要言》·····(36) |
| 《修真精义杂论》·····(25) | 《文始真经》·····(36) |
| 《天地阴阳交欢大乐赋》·····(25) | 《东垣十书》·····(37) |
| 《敲爻歌》·····(25) | 《脾胃论》·····(37) |
| 《食医心鉴》·····(25) | 《重阳立教十五论》·····(37) |
| 《膳夫经手录》·····(25) | 《重阳全真集》·····(37) |
| 《灵宝毕法》·····(26) | 《云光集》·····(37) |
| 《太平经圣传秘旨》·····(26) | 《食物本草》·····(37) |
| 《圣济总录》·····(26) | 《洞玄金玉集》·····(38) |
| 《圣济经》·····(27) | 《儒门事亲》·····(38) |
| 《道枢》·····(27) | 《丹溪心法》·····(38) |
| 《至游子》·····(28) | 《饮食箴》·····(39) |
| 《琐碎录》·····(28) | 《色欲箴》·····(39) |
| 《上清集》·····(28) | 《茹淡论》·····(39) |
| 《山家清供》·····(29) | 《素问病机气宜保命集》·····(40) |
| 《士大夫食时五观》·····(29) | 《原道论》·····(40) |
| 《太平圣惠方》·····(29) | 《三元延寿参赞书》·····(40) |
| 《还丹金液歌》·····(30) | 《摄生消息论》·····(41) |
| 《嫩真子》·····(30) | 《饮膳正要》·····(41) |
| 《混俗颐生录》·····(30) | 《饮食须知》·····(42) |
| 《赏心乐事》·····(31) | 《泰定养生主论》·····(42) |
| 《摄生月令》·····(32) | 《事林广记》·····(42) |
| 《苏沈良方》·····(32) | 《玄风庆会录》·····(43) |
| 《养老奉亲书》·····(33) | 《明道篇》·····(43) |
| 《养生类纂》·····(33) | 《丹阳真人语录》·····(43) |
| 《延寿第一绅言》·····(33) | 《启真集》·····(43) |
| 《妇人良方》·····(33) | 《谷神篇》·····(43) |

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 《抱一函三秘诀》·····(43) | 《道藏》·····(55) |
| 《中和集》·····(44) | 《道书全集》·····(55) |
| 《太上老君说常清静经注》··(44) | 《大政记》·····(56) |
| 《抱一子三峰老人诀》·····(44) | 《万育仙书》·····(56) |
| 《金丹大要》·····(44) | 《脉望》·····(56) |
| 《本草纲目》·····(44) | 《胎息经疏略》·····(56) |
| 《奇经八脉考》·····(45) | 《修龄要旨》·····(56) |
| 《折肱漫录》·····(45) | 《修真秘要》·····(56) |
| 《病家十要》·····(45) | 《真詮》·····(56) |
| 《类修要诀》·····(46) | 《仙佛合宗》·····(57) |
| 《摄生要录》·····(46) | 《逍遥子导引诀》·····(57) |
| 《遵生八笺》·····(46) | 《调息法》·····(57) |
| 《色欲当知所戒论》·····(46) | 《养生四要》·····(57) |
| 《医门法律》·····(47) | 《金丹真传》·····(57) |
| 《医先》·····(47) | 《大道论》·····(58) |
| 《景岳全书》·····(47) | 《道言浅近说》·····(58) |
| 《类经》·····(48) | 《闲情偶寄》·····(58) |
| 《宜麟策》·····(48) | 《饭有十二合说》·····(59) |
| 《呻吟语》·····(49) | 《串雅外编》·····(59) |
| 《医学入门》·····(49) | 《串雅内编》·····(59) |
| 《饮食禁忌》·····(50) | 《饮食辨录》·····(59) |
| 《食色绅言》·····(50) | 《食鉴本草》·····(60) |
| 《针灸大成》·····(50) | 《随息居饮食谱》·····(61) |
| 《寿世保元》·····(51) | 《食物本草会纂》·····(61) |
| 《万寿丹书》·····(51) | 《医学源流论》·····(61) |
| 《保生秘要》·····(51) | 《老老恒言》·····(62) |
| 《普济方》·····(52) | 《粥谱说》·····(62) |
| 《古今医统大全》·····(52) | 《怡情小录》·····(62) |
| 《玄要篇》·····(53) | 《养病庸言》·····(62) |
| 《种子篇》·····(53) | 《道书十二种》·····(63) |
| 《丹台玉案》·····(53) | 《修真辨难》·····(63) |
| 《二六功课》·····(53) | 《修真九要》·····(63) |
| 《养生肤语》·····(53) | 《金仙证论》·····(63) |
| 《摄生三要》·····(54) | 《慧命经》·····(64) |
| 《推篷寤语》·····(55) | 《试金石》·····(64) |
| 《赤凤髓》·····(55) | 《勿药元詮》·····(64) |
| 《益龄单》·····(55) | 《色欲伤》·····(64) |

4 中国传统养生学辞典

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 《寿世青编》·····(64) | 《洞元子内丹诀》·····(70) |
| 《内经知要补注》·····(65) | 《胎息经注》·····(70) |
| 《杂病源流犀烛》·····(65) | 《金液大丹口诀》·····(70) |
| 《卫济余编》·····(65) | 《太玄宝典》·····(71) |
| 《医学心悟》·····(65) | 《存神固气论》·····(71) |
| 《理瀹骈文》·····(65) | 《太清导引养生经》·····(71) |
| 《一览延龄》·····(66) | 《还丹至药篇》·····(71) |
| 《长生指》·····(66) | 《养命机关金丹真诀》·····(71) |
| 《古今隐楼藏书》·····(66) | 《正一法文修真旨要》·····(71) |
| 《古今图书集成》·····(66) | 《养生秘录》·····(72) |
| 《寿人经》·····(67) | 《了三得一经》·····(72) |
| 《长生秘诀》·····(67) | 《紫元君授道传心法》·····(72) |
| 《五养秘诀》·····(67) | 《西岳窦先生修真指南》·····(72) |
| 《东坡养生集》·····(67) | 《养生篇八十一章》·····(73) |
| 《延寿指南》·····(67) | 《太上老君内丹经》·····(73) |
| 《医学衷中参西录》·····(67) | 《三洞枢机杂说》·····(73) |
| 《枕上三字诀》·····(67) | 《庄周气诀解》·····(73) |
| 《摄生纂录》·····(68) | 《胎息抱一歌》·····(74) |
| 《道典论》·····(68) | 《太清中黄真经》·····(74) |
| 《唯心五种择要》·····(68) | 《五厨经气法注》·····(74) |
| 《养生导引法》·····(68) | 《延陵先生集新旧服气经》·····(74) |
| 《将摄保命篇》·····(68) | 《嵩山太无先生气经》·····(74) |
| 《神仙食气金柜妙录》·····(68) | 《太清调气经》·····(74) |
| 《定真玉策经》·····(68) | 《黄庭中景经》·····(75) |
| 《古仙导引按摩法》·····(68) | 《黄庭内景经》·····(75) |
| 《服气长生辟谷法》·····(68) | 《黄庭外景经》·····(76) |
| 《枕中记》·····(68) | 《至言总养生篇》·····(76) |
| 《内功炼丹秘诀》·····(69) | 《医道還元》·····(76) |
| 《无根树词注解》·····(69) | 《禁忌篇》·····(77) |
| 《二懒心语》·····(69) | 《外经微言》·····(77) |
| 《太上养生胎息气经》·····(69) | 《神隐书》·····(77) |
| 《三洞枢机杂说》·····(69) | 《上张安道养生诀》·····(77) |
| 《胎息精微论》·····(69) | 《摄生养性论》·····(78) |
| 《茅山贤者服内气诀》·····(69) | 《摄生集览》·····(78) |
| 《山海经》·····(70) | |
| 《玉皇心印经注》·····(70) | |
| 《三论元旨》·····(70) | |

诗词

- 《步出夏门行》·····(79)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 《我本野外夫》·····(79) | 《安山老人心似铁》·····(87) |
| 《孙真人保生铭略》·····(79) | 《安国寺浴》·····(87) |
| 《孙真人卫生歌》·····(79) | 《观棋》·····(87) |
| 《孙真人铭》·····(80) | 《和陶止酒》·····(87) |
| 《孙真人枕上记》·····(80) | 《种决明》·····(88) |
| 《丧明之由诀》·····(81) | 《行香子》·····(88) |
| 《无题》·····(81) | 《静居》·····(88) |
| 《江村》·····(81) | 《自述》·····(88) |
| 《寿翁兴》·····(81) | 《保身卫生诀》·····(88) |
| 《偶作》·····(81) | 《送韩八太祝归京师求医》··(89) |
| 《访疾》·····(81) | 《茶歌》·····(89) |
| 《枸杞井》·····(81) | 《抱一子逍遥歌》·····(89) |
| 《种仙灵毗》·····(82) | 《养生秘诀》·····(90) |
| 《仲夏斋戒月》·····(82) | 《初秋戏作山居杂兴 |
| 《达哉乐天行》·····(82) | 俳体一首》·····(90) |
| 《赠内》·····(83) | 《毅斋即事》·····(90) |
| 《不致仕》·····(83) | 《春日杂兴》·····(90) |
| 《吟四虽杂言》·····(83) | 《食粥》·····(90) |
| 《病气》·····(83) | 《小疾自警》·····(91) |
| 《把酒》·····(83) | 《病起杂言》·····(91) |
| 《晚晴》·····(83) | 《小疾治药偶书》·····(91) |
| 《修仙辞》·····(83) | 《午梦》·····(91) |
| 《百字碑》·····(84) | 《座右铭》·····(91) |
| 《绝句》·····(84) | 《养生》·····(91) |
| 《补骨脂丸方诗》·····(84) | 《洗脚诗》·····(92) |
| 《破迷正道歌》·····(84) | 《病中有述二首》·····(92) |
| 《百忍歌》·····(84) | 《病中作》·····(92) |
| 《神仙起居法》·····(85) | 《书意》·····(92) |
| 《金盘草》·····(85) | 《养气》·····(92) |
| 《对御歌》·····(85) | 《即事》·····(92) |
| 《何处是仙乡》·····(85) | 《西山先生卫生歌》·····(92) |
| 《延年法术诀》·····(85) | 《病后作》·····(93) |
| 《永遇乐》·····(86) | 《芦菰》·····(93) |
| 《朝中措》·····(86) | 《烹茶》·····(93) |
| 《沁园春》·····(86) | 《病目》·····(93) |
| 《临江仙》·····(86) | 《延年箴》·····(94) |
| 《地黄》·····(86) | 《摄养诗》·····(94) |

6 中国传统养生学辞典

《导引却病歌》·····(94)	《食薤菜》·····(98)
《却病》·····(94)	《导引却病》·····(99)
《养生铭》·····(94)	《磁枕》·····(99)
《乐学歌》·····(94)	《菊石》·····(99)
《服乳歌》·····(95)	《却病歌》·····(99)
《病中漫兴》·····(95)	《养心歌》·····(99)
《警世》·····(95)	《徒行》·····(99)
《养生诗》·····(95)	《咏怀诗》·····(99)
《形衰守玉关诀》·····(95)	《知病吟》·····(100)
《服气饮食所宜歌》·····(95)	《不气歌》·····(100)
《重阳祖师坐忘铭》·····(95)	《避暑》·····(100)
《心丹歌》·····(96)	《菊枕诗》·····(100)
《戒怒歌》·····(97)	《淡字》·····(100)
《煮粥诗》·····(97)	《养病歌》·····(100)
《戒酒》·····(97)	《百字铭》·····(101)
《采荠》·····(97)	《老如撑破船》·····(101)
《田园杂诗》·····(97)	《学书偶作》·····(101)
《喜橄榄至》·····(97)	《服气饮食杂忌歌诀》·····(101)
《海参》·····(97)	《休粮歌诀》·····(102)
《夏日咏怀》·····(98)	《长生导引歌》·····(102)
《蛤蜊》·····(98)	《慎守歌诀》·····(102)
《桃源》·····(98)	《四季却病歌》·····(102)
《病愈》·····(98)	《五叟长寿歌》·····(102)
《解忧》·····(98)	《粥食歌》·····(102)

人 物

先秦至南北朝

岐伯·····(105)	孟子·····(106)
广成子·····(105)	管仲·····(107)
容成子·····(105)	子华子·····(107)
大威仪先生玄素真人·····(105)	医和·····(107)
彭祖·····(105)	子产·····(107)
老子·····(105)	屈原·····(107)
庄子·····(106)	荀子·····(107)
孔子·····(106)	韩非·····(108)
颜回·····(106)	吕不韦·····(108)
	董仲舒·····(108)

刘安·····(109)	陈仕良·····(117)
李少君·····(109)	欧阳修·····(117)
魏伯阳·····(109)	邵雍·····(118)
王充·····(109)	二程·····(118)
张陵·····(110)	苏东坡·····(118)
蒯京·····(110)	苏辙·····(118)
王乔·····(110)	宋徽宗·····(119)
荀悦·····(110)	温革·····(119)
张仲景·····(111)	张君房·····(119)
华佗·····(111)	曾慥·····(120)
郗俭·····(111)	陆游·····(120)
诸葛亮·····(111)	真德秀·····(120)
嵇康·····(111)	陈自明·····(120)
许逊·····(112)	文天祥·····(121)
葛洪·····(112)	河滨丈人·····(121)
王羲之·····(112)	愚谷老人·····(121)
张湛·····(112)	符度仁·····(121)
许迈·····(112)	林洪·····(121)
烟萝子·····(112)	蒲虔贯·····(122)
陶弘景·····(113)	王怀隐·····(122)
褚澄·····(113)	陈直·····(122)
颜之推·····(113)	刘词·····(122)
隋唐宋元	姚称·····(122)
巢元方·····(113)	张鉴·····(122)
司马承祯·····(113)	刘河间·····(122)
孙思邈·····(114)	张从正·····(123)
孟诜·····(114)	李东垣·····(123)
王冰·····(114)	耶律楚材·····(123)
张志和·····(115)	邱处机·····(124)
刘元靖·····(115)	邹铉·····(124)
白居易·····(115)	黄公望·····(124)
白行简·····(115)	贾铭·····(124)
施肩吾·····(115)	李鹏飞·····(124)
胡愔·····(116)	朱丹溪·····(124)
钟离权·····(116)	忽思慧·····(125)
吕洞宾·····(117)	王珪·····(125)
	李道纯·····(125)

8 中国传统养生学辞典

明清

宋濂·····(126)	冷谦·····(132)
瞿佑·····(126)	息斋居士·····(132)
方孝孺·····(126)	石室道人·····(132)
朱权·····(126)	程羽文·····(132)
万全·····(127)	汪昂·····(132)
张时彻·····(127)	颜元·····(132)
林兆恩·····(127)	郭静中·····(133)
李时珍·····(128)	吴澄·····(133)
赵南星·····(128)	沈李龙·····(133)
陈继儒·····(128)	叶天士·····(133)
张景岳·····(129)	徐灵胎·····(134)
高濂·····(129)	曹廷栋·····(134)
胡文焕·····(129)	沈金鳌·····(135)
洪基·····(130)	闵若蓂·····(135)
沈仕·····(130)	王士雄·····(136)
王蔡·····(130)	陈梦雷·····(136)
李梴·····(130)	沈嘉澍·····(136)
孟笨·····(130)	方开·····(136)
袁黄·····(130)	柳华阳·····(136)
吕坤·····(131)	石天基·····(137)
龙遵叙·····(131)	尤乘·····(137)
李豫亨·····(131)	高桐轩·····(138)
徐春甫·····(131)	李青云·····(138)
龚廷贤·····(131)	张锡纯·····(138)
	马自然·····(139)
	洪梗·····(139)

名词术语

养生·····(143)	养和·····(143)
摄生·····(143)	养正·····(144)
养内·····(143)	养神·····(144)
养外·····(143)	养亲·····(144)
养形·····(143)	天养·····(144)
养气·····(143)	调摄·····(144)
养性·····(143)	至道·····(144)
养志·····(143)	法于阴阳,和于术数·····(144)

上德·····(144)	操法·····(150)
三德·····(144)	恬淡虚无·····(150)
六德·····(145)	色败·····(150)
九德·····(145)	天寿·····(150)
修身·····(145)	老复丁·····(150)
中和·····(145)	咽唾·····(150)
守中·····(145)	神水·····(150)
三元·····(145)	三戒·····(150)
气·····(145)	四少·····(150)
元气·····(146)	五福·····(150)
四气·····(146)	五关·····(151)
六气·····(146)	五劳·····(151)
惜气·····(146)	五戒·····(151)
调气·····(146)	五患·····(151)
行气·····(147)	六欲·····(151)
动养·····(147)	六害·····(151)
精·····(147)	六极·····(151)
神·····(147)	七伤·····(151)
安神·····(147)	太上七返·····(152)
坐忘·····(147)	九守·····(152)
习忘·····(147)	十要·····(152)
吐纳·····(148)	十二多·····(152)
服饵·····(148)	十二少·····(152)
服气·····(148)	十三虚无·····(152)
辟谷·····(148)	十六宜·····(153)
休粮·····(148)	十八伤·····(153)
断谷·····(148)	二十八禁忌·····(153)
绝谷·····(148)	按摩·····(153)
却粒·····(149)	导引·····(153)
却食·····(149)	道引·····(154)
绝粒·····(149)	按跷·····(154)
食气·····(149)	案抚·····(154)
却谷·····(149)	案抚·····(154)
叩齿·····(149)	导引·····(154)
琢齿·····(149)	大舞·····(154)
啄齿·····(150)	舞·····(154)
纵法·····(150)	生炁·····(155)

10 中国传统养生学辞典

死炁·····	(155)	外丹·····	(159)
气功·····	(155)	入静·····	(159)
内气·····	(155)	内视·····	(159)
外气·····	(155)	胎息·····	(160)
内功·····	(155)	龟息·····	(160)
外功·····	(155)	存想·····	(160)
调身·····	(155)	存神·····	(160)
调心·····	(156)	存思·····	(160)
调息·····	(156)	布气·····	(160)
静功·····	(156)	五门·····	(161)
动功·····	(156)	五时七候·····	(161)
运气·····	(156)	房中术·····	(161)
闭息·····	(156)	炼精·····	(162)
闭气·····	(157)	炼形·····	(162)
咽气·····	(157)	炼气·····	(162)
无为之术·····	(157)	金浆玉醴·····	(162)
久视·····	(157)	元和·····	(162)
咽津·····	(157)	吞气·····	(162)
性命双修·····	(157)	服日·····	(162)
丹田·····	(158)	咽日气·····	(162)
上丹田·····	(158)	咽日·····	(163)
中丹田·····	(158)	禅·····	(163)
下丹田·····	(158)	禅寂·····	(163)
还精补脑·····	(158)	禅心·····	(163)
鸣天鼓·····	(158)	禅思·····	(163)
保真·····	(158)	禅定·····	(163)
反真·····	(158)	坐禅·····	(163)
三住·····	(158)	止观·····	(163)
九气·····	(158)	数息禅观·····	(163)
守一·····	(159)		
炼丹·····	(159)		
内丹·····	(159)		

饮食养生

食养原则

饮食有节·····	(167)	食不杂欲·····	(167)
		食能以时·····	(167)

食不厌精,脍不厌细·····(167)	甲状腺机能亢进症患者
五害·····(167)	的饮食·····(177)
饮茶宜忌·····(167)	心血管病患者的饮食·····(177)
饮酒三适·····(167)	肠结核患者的饮食·····(177)
饮食六宜·····(167)	肝硬化患者的饮食·····(178)
八多·····(168)	慢性胃炎患者的饮食·····(178)
十不食·····(168)	胃和十二指肠溃疡病患者
晚饭少吃口,活到九十九·····(168)	的饮食·····(178)
饭必小咽·····(168)	胰腺炎患者的饮食·····(179)
饮食卫生·····(168)	呕血和便血患者的饮食·····(179)
偏食·····(168)	慢性非特异性溃疡性结肠炎
春季食养·····(169)	患者的饮食·····(179)
夏季食养·····(169)	肺结核患者的饮食·····(180)
秋季食养·····(169)	腹泻患者的饮食·····(180)
冬季食养·····(169)	便秘患者的饮食·····(180)
儿童的食养·····(169)	贫血患者的饮食·····(180)
青少年的食养·····(170)	白细胞减少症患者的饮食·····(181)
中年人的食养·····(171)	癌症患者的饮食·····(181)
老年人的食养·····(172)	急性肾盂肾炎患者的饮食·····(181)
脑力劳动者的食养·····(173)	食欲减退患者的饮食·····(182)
体力劳动者的食养·····(173)	骨折患者的饮食·····(182)
	类风湿性关节炎患者的饮食·····(182)
食疗	痢疾患者的饮食·····(183)
食疗·····(174)	发热患者的饮食·····(183)
饮食宜忌·····(174)	高血压患者的饮食·····(183)
食药同源·····(175)	肾炎患者的饮食·····(184)
高脂膳食·····(175)	胆囊炎和胆石症患者的饮食·····(184)
低脂膳食·····(175)	糖尿病患者的饮食·····(184)
普食·····(175)	充血性心力衰竭患者的饮食·····(185)
软食·····(175)	中风患者的饮食·····(185)
半流质·····(175)	支气管哮喘患者的饮食·····(185)
流质·····(176)	冠心病患者的饮食·····(186)
食补法·····(176)	肝炎患者的饮食·····(186)
食医·····(176)	高血脂症患者的饮食·····(186)
患者食谱·····(176)	百日咳患者的饮食·····(186)
热病患者的饮食·····(176)	感冒患者的饮食·····(187)
肥胖症患者的饮食·····(176)	伤寒和副伤寒患者的饮食·····(187)

12 中国传统养生学辞典

- 神经衰弱患者的饮食·····(187)
- 胃切除患者的饮食·····(187)
- 妇女更年期综合症患者
 的饮食·····(188)
- 孕吐患者的饮食·····(189)
- 明目食疗·····(189)
- 水肿患者的饮食·····(189)
- 尿路结石患者的饮食·····(190)
- 夜盲症患者的饮食·····(190)
- 干眼病患者的饮食·····(190)
- 中暑患者的饮食·····(191)
- 龋齿患者的饮食·····(191)
- 麻疹患者的饮食·····(191)
- 药膳**
- 丁香鸭子·····(191)
- 黄酒焖鸭·····(192)
- 荷叶叫化鸡·····(192)
- 砂锅人参鸡·····(192)
- 枸杞汁烹铁雀·····(193)
- 烤鹿方肉·····(193)
- 紫桂焖鸽·····(193)
- 参芪干烧鲑鱼·····(194)
- 杏仁蒸肉·····(194)
- 红枣肫肘·····(194)
- 荷叶米粉肉·····(194)
- 荔枝肉·····(195)
- 黄芪糖醋脆皮鱼·····(195)
- 香椿豆腐·····(195)
- 蘑菇烧豆腐·····(195)
- 枸杞油爆虾·····(195)
- 参芪砂锅鱼头·····(196)
- 枸杞番茄鱼片·····(196)
- 红柳元鱼·····(196)
- 枸杞牛肉方·····(196)
- 御府鹿尾·····(197)
- 白果烧鸡·····(197)
- 五圆全鸡·····(197)
- 口蘑蒸鸡·····(197)
- 红焖猪蹄·····(198)
- 首乌肝片·····(198)
- 抓炒杜仲腰花·····(198)
- 茴香腰花·····(198)
- 砂仁肚条·····(199)
- 玉竹猪心·····(199)
- 枸杞炖羊肉·····(199)
- 参芪清蒸羊肉·····(199)
- 太子参烧羊肉·····(199)
- 参杞烧肚片·····(200)
- 麻雀菟丝枸杞汤·····(200)
- 田鼠黄精汤·····(200)
- 党参黄羊肉汤·····(200)
- 二冬汤·····(200)
- 海蜇马蹄(荸荠)汤·····(201)
- 清汤鲍鱼·····(201)
- 清余蛎黄·····(201)
- 火腿炖蚝豉·····(201)
- 百玉山药哈蜊汤·····(201)
- 当归山鸡汤·····(201)
- 竹荪红螺汤·····(202)
- 香菇鱿鱼汤·····(202)
- 河虾汤·····(202)
- 龙井对虾汤·····(202)
- 凤翅汤·····(202)
- 鲨鱼归芪汤·····(203)
- 鳗鲡山药汤·····(203)
- 鳝鱼强筋健骨汤·····(203)
- 鲫鱼通乳汤·····(203)
- 鳊鱼补养汤·····(203)
- 鲢鱼丝瓜汤·····(203)
- 党参青鱼汤·····(203)
- 鲳鱼补血汤·····(204)
- 鲑鱼健脾汤·····(204)
- 白鱼枸杞汤·····(204)

参芪鲮鱼汤·····(204)	川贝江米梨·····(211)
带鱼益气汤·····(204)	酸梅藕·····(212)
鳖肉补肾汤·····(204)	藕丝羹·····(212)
鳖肉滋阴汤·····(205)	蜜汁鸭梨·····(212)
淡菜甲鱼汤·····(205)	江米藕·····(212)
龟羊汤·····(205)	葛粉汤圆·····(212)
百合红枣龟肉汤·····(205)	三果汤·····(213)
白鸽杞精汤·····(205)	酒酿圆子豆汤·····(213)
枸杞杜仲鹌鹑汤·····(206)	黑木耳枣汤·····(213)
鹅肉补阴汤·····(206)	油炸山渣糕·····(213)
乌鸡补血汤·····(206)	玫瑰枣糕·····(213)
乌鸡白凤汤·····(206)	拔丝山药·····(214)
黄芪猴头汤·····(206)	甜酒酿蒸鸡蛋·····(214)
鸡茸哈士蟆·····(207)	甜酒酿山药羹·····(214)
野参群鲜汤·····(207)	杏仁燕窝·····(214)
八珍醒酒汤·····(207)	益寿银耳汤·····(214)
枸杞雏鸽汤·····(207)	雪花莲子·····(215)
胡辣海参汤·····(208)	莲子汤·····(215)
当归生姜羊肉汤·····(208)	龙眼莲子羹·····(215)
山药羊肉汤·····(208)	冰糖梅花莲子·····(215)
羊肉羹·····(208)	杏仁豆腐·····(215)
清汤哈士蟆·····(208)	冰糖哈士蟆·····(216)
鸡茸燕窝·····(209)	冰糖百合·····(216)
银耳余鸡片·····(209)	冰糖薏仁米·····(216)
银耳乌龙汤·····(209)	冰糖燕窝汤·····(216)
茉莉银耳·····(209)	蜜汁山药段·····(216)
猪肝菠菜汤·····(209)	蜜枣扒山药·····(217)
清汤燕窝·····(210)	参苓山药汤圆·····(217)
清汤鸽蛋·····(210)	山楂元宵·····(217)
八宝鸡汤·····(210)	八宝饭·····(217)
杞鞭壮阳汤·····(210)	鸡肠饼·····(217)
翡翠肉片汤·····(210)	益脾饼·····(218)
银耳莲子百合汤·····(211)	龙眼淮药糕·····(218)
鸽蛋烩银耳·····(211)	莲肉糕·····(218)
赤豆鲤鱼羹·····(211)	云豆卷·····(218)
核桃酪·····(211)	春盘面·····(218)
琥珀核桃·····(211)	一品山药·····(218)

14 中国传统养生学辞典

栗子糕·····(219)	神仙粥·····(227)
蚕豆糕·····(219)	珠玉二宝粥·····(227)
豆蔻馒头·····(219)	红薯粥·····(227)
茯苓包子·····(219)	桑仁粥·····(227)
枣糖糕·····(219)	芫荽粥·····(227)
参枣饭·····(219)	金樱子粥·····(227)
橘红糕·····(220)	苦楝根粥·····(228)
萝卜丝饼·····(220)	牵牛子粥·····(228)
栝楼饼·····(220)	川乌粥·····(228)
椒面粥·····(220)	冬瓜粥·····(228)
生地黄粥·····(220)	梔子仁粥·····(229)
滑石粥·····(220)	荆芥粥·····(229)
补虚正气粥·····(221)	荜拔粥·····(229)
槟榔粥·····(221)	发汗豉粥·····(229)
决明子粥·····(221)	莲子粥·····(230)
安胎鲤鱼粥·····(222)	青小豆粥·····(230)
猪蹄粥·····(222)	薯蓣(山药)米苣粥·····(230)
乌梅粥·····(222)	桂心粥·····(230)
莴苣子粥·····(222)	鲜藕粥·····(230)
芋粥·····(222)	佛手柑粥·····(230)
橘皮粥·····(223)	胡萝卜粥·····(230)
枸杞羊肾粥·····(223)	萝卜粥·····(231)
脊肉粥·····(223)	薯蓣(山药)半夏粥·····(231)
黄精粥·····(223)	藿香粥·····(231)
白术猪肚粥·····(223)	柏子仁粥·····(231)
甘蔗粥·····(224)	山楂粥·····(231)
鹿角胶粥·····(224)	沙参粥·····(231)
苁蓉羊肉粥·····(224)	海参粥·····(232)
豆蔻粥·····(225)	天门冬粥·····(232)
郁李仁粥·····(225)	落花生粥·····(232)
天花粉粥·····(225)	玉竹粥·····(232)
益母草汁粥·····(225)	芹菜粥·····(232)
商陆粥·····(226)	菊花粥·····(232)
附子粥·····(226)	白茯苓粥·····(232)
菟丝子粥·····(226)	鸭汁粥·····(233)
甘松粥·····(226)	胡桃粥·····(233)
枳椇粥·····(226)	乞马粥·····(233)

三宝粥·····(233)	鸭粥·····(238)
紫苋粥·····(233)	车前叶粥·····(239)
荠菜粥·····(233)	茴香粥·····(239)
薯蓣鸡子黄粥·····(233)	防风粥·····(239)
菠菜粥·····(234)	吴茱萸粥·····(239)
绿豆粥·····(234)	参苓粥·····(240)
油菜粥·····(234)	茵陈粥·····(240)
菱粉粥·····(234)	蒲公英粥·····(240)
枣仁粥·····(234)	紫苏麻仁粥·····(240)
狗肾粥·····(234)	竹叶粥·····(240)
枸杞粥·····(234)	薯蓣拔粥·····(241)
栗子粥·····(234)	桂浆粥·····(241)
薏苡米粥·····(235)	陈茗粥·····(241)
马齿苋粥·····(235)	梅花粥·····(241)
猪肾粥·····(235)	曲末粥·····(241)
猪肺粥·····(235)	雀儿药粥·····(242)
山药扁豆粥·····(235)	韭菜粥·····(242)
薏米莲子粥·····(235)	酥蜜粥·····(242)
猪肚粥·····(236)	山萸肉粥·····(242)
砂仁粥·····(236)	小麦粥·····(243)
薄荷粥·····(236)	糯米阿胶粥·····(243)
牛蒡粥·····(236)	乳粥·····(243)
苏子粥·····(236)	仙人粥·····(243)
莱菔子粥·····(236)	龙眼肉粥·····(244)
百合冰糖粥·····(236)	健脾饮·····(244)
白木耳粥·····(237)	清热化湿代茶饮·····(244)
贝母粥·····(237)	清热代茶饮·····(244)
竹沥粥·····(237)	菊花延龄饮·····(244)
柿饼粥·····(237)	鸡冠花藕汁速溶饮·····(244)
珍珠母粥·····(237)	玉竹速溶饮·····(245)
鸡汁粥·····(237)	罗汉果速溶饮·····(245)
甜浆粥·····(237)	罗布麻速溶饮·····(245)
玉米粉粥·····(237)	姜茶速溶饮·····(245)
枇杷叶粥·····(238)	一味秘精汤·····(245)
真君粥·····(238)	生津和胃饮·····(245)
拨粥·····(238)	香橼饮·····(245)
桃仁粥·····(238)	水芝饮·····(245)

16 中国传统养生学辞典

山楂核桃饮·····(246)	人参补膏·····(251)
红糖姜茶·····(246)	六神膏·····(252)
青梅饮·····(246)	参术膏·····(252)
双花饮·····(246)	鹿角胶膏·····(252)
丝瓜花蜜饮·····(246)	延年益气膏·····(252)
荷叶饮·····(246)	琼玉膏·····(252)
姜糖苏叶饮·····(246)	人参归脾膏·····(253)
雪梨饮·····(247)	心脾双补膏·····(253)
甘蔗马蹄饮·····(247)	桑椹膏·····(253)
菜根红糖饮·····(247)	人参固本膏·····(253)
荸藕茅根饮·····(247)	黄精膏·····(253)
三汁饮·····(247)	鸡血藤膏·····(254)
胖大海蜂蜜饮·····(247)	资寿延年膏·····(254)
清咽饮·····(247)	茸桂百补膏·····(254)
二鲜饮·····(247)	右归膏·····(254)
橘皮饮·····(247)	二至膏·····(254)
定嗽定喘饮·····(248)	七宝美髯膏·····(255)
川贝杏仁饮·····(248)	集灵膏·····(255)
橘杏丝瓜饮·····(248)	坤髓膏·····(255)
杏仁麦冬饮·····(248)	黄芪膏·····(255)
五君子饮·····(248)	补精膏·····(255)
清络饮·····(248)	参芪膏·····(256)
人参胡桃饮·····(248)	灵芝膏·····(256)
槟榔饮·····(248)	八仙长寿膏·····(256)
五汁饮·····(249)	杞圆膏·····(256)
龙眼枣仁饮·····(249)	人参蛤蚧膏·····(256)
生津代茶饮·····(249)	玉竹膏·····(256)
参桂百补膏·····(249)	资生健脾膏·····(257)
补阳还五膏·····(249)	二仙膏·····(257)
八珍膏·····(249)	葆真膏·····(257)
两仪膏·····(250)	长生神芝膏·····(257)
金樱子膏·····(250)	加味固本膏·····(257)
还精膏·····(250)	调元百补膏·····(257)
斑龙膏·····(250)	清芬耐岁膏·····(258)
青蛾膏·····(251)	代参膏·····(258)
菊花延龄膏·····(251)	白术膏·····(258)
百补增力膏·····(251)	补益膏·····(258)

苹果膏·····(258)	枸杞蜜膏·····(263)
参竹膏·····(258)	秋梨蜜膏·····(263)
党参膏·····(258)	桑椹蜜膏·····(263)
葡萄膏·····(259)	石榴皮蜜膏·····(263)
胎盘膏·····(259)	土豆蜜膏·····(263)
鹿鞭膏·····(259)	青柿汁蜜膏·····(264)
参鹿补膏·····(259)	薤汁蜜膏·····(264)
补血膏·····(259)	乌梅蜜膏·····(264)
当归养血膏·····(259)	葡萄藕蜜膏·····(264)
二山膏·····(259)	陈草蜜膏·····(264)
天冬膏·····(260)	藕汁糖蜜膏·····(264)
五汁膏·····(260)	萝卜蜜膏·····(264)
滋荣养液膏·····(260)	桂圆参蜜膏·····(264)
海参膏·····(260)	五汁蜜膏·····(265)
四汁膏·····(260)	乌发蜜膏·····(265)
母冬膏·····(260)	葡萄蜜膏·····(265)
宁嗽膏·····(260)	逡巡酒·····(265)
桔饼膏·····(260)	天门冬酒·····(265)
助胃膏·····(261)	史国公药酒·····(266)
健脾阳和膏·····(261)	长春酒·····(266)
楂梨膏·····(261)	桑椹酒·····(266)
佛手膏·····(261)	松节酒·····(266)
钩藤膏·····(261)	茯苓酒·····(267)
冠心二号膏·····(261)	人参酒·····(267)
天地膏·····(261)	生地酒·····(267)
天池膏·····(261)	忍冬酒·····(267)
清空膏·····(262)	当归酒·····(267)
乌蛇膏·····(262)	虎骨木瓜酒·····(267)
茸参膏·····(262)	五加皮酒·····(267)
女贞子膏·····(262)	仙灵脾酒·····(268)
首乌延寿膏·····(262)	羊羔酒·····(268)
葆真止泄膏·····(262)	菖蒲酒·····(268)
益母膏·····(262)	百部酒·····(268)
夏枯草膏·····(262)	山药酒·····(268)
二冬膏·····(262)	枸杞酒·····(269)
冰糖玉竹膏·····(263)	黄精酒·····(269)
羊脂蜜膏·····(263)	中国养生酒·····(269)

18 中国传统养生学辞典

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 神仙延寿酒·····(269) | 虫草酒·····(274) |
| 九制豨莶草药酒·····(269) | 肉桂酒·····(274) |
| 养元如意酒·····(270) | 杜仲酒·····(274) |
| 状元红酒·····(270) | 蛤蚧酒·····(275) |
| 种子药酒·····(270) | 巴戟天酒·····(275) |
| 熙春酒·····(270) | 海狗肾酒·····(275) |
| 青木香酒·····(270) | 八珍酒·····(275) |
| 徐长卿酒·····(270) | 鹿血酒·····(275) |
| 天麻酒·····(271) | 熟地酒·····(275) |
| 定风酒·····(271) | 归圆仙酒·····(275) |
| 蒲黄酒·····(271) | 参桂养荣酒·····(275) |
| 夏枯草酒·····(271) | 五精酒·····(275) |
| 竹叶酒·····(271) | 桑白皮酒·····(275) |
| 青蒿酒·····(271) | 紫苏子酒·····(275) |
| 无忧酒·····(271) | 神曲酒·····(276) |
| 雪莲药酒·····(271) | 缩砂酒·····(276) |
| 万应愈风酒·····(271) | 白玉露药酒·····(276) |
| 首乌苡仁酒·····(272) | 青皮核桃酒·····(276) |
| 祛风活血酒·····(272) | 十二红药酒·····(276) |
| 追风露药酒·····(272) | 木香酒·····(276) |
| 延年酒·····(272) | 红茅药酒·····(276) |
| 保元延寿酒·····(272) | 玫瑰花酒·····(276) |
| 仙酒方·····(272) | |
| 八仙庆寿酒·····(273) | 益寿食物 |
| 百益长春酒·····(273) | 青粱米·····(277) |
| 延年薯蓣酒·····(273) | 粳米·····(277) |
| 周公百岁酒·····(273) | 高粱·····(277) |
| 固本遐龄酒·····(273) | 蜀黍·····(277) |
| 百花如意酣春酒·····(273) | 稷米·····(277) |
| 白术酒·····(273) | 糯米·····(277) |
| 大补药酒·····(273) | 粟米·····(277) |
| 十全大补酒·····(274) | 小米·····(278) |
| 红颜酒·····(274) | 米油·····(278) |
| 灵芝酒·····(274) | 大麦·····(278) |
| 延寿酒·····(274) | 小麦·····(278) |
| 钟乳酒·····(274) | 雀麦·····(278) |
| 仙茅酒·····(274) | 燕麦·····(278) |

野麦·····(278)	蕤菜·····(284)
玉米·····(278)	蕤达菜·····(284)
玉蜀黍·····(279)	韭菜·····(284)
玉米须·····(279)	韭·····(285)
薏苡仁·····(279)	甘蓝·····(285)
甘薯·····(279)	包心菜·····(285)
番薯·····(279)	茄子·····(285)
稻豆·····(279)	芹菜·····(285)
黄豆·····(279)	苋菜·····(285)
黄大豆·····(280)	刺苋菜·····(286)
豌豆·····(280)	金针菜·····(286)
豇豆·····(280)	萱草花·····(286)
刀豆·····(280)	黄花菜·····(286)
蚕豆·····(280)	油菜·····(286)
绿豆·····(280)	芸薹·····(286)
青小豆·····(281)	白菜·····(286)
赤小豆·····(281)	芥菜·····(286)
赤豆·····(281)	茼蒿·····(287)
红小豆·····(281)	芥菜·····(287)
黑大豆·····(281)	芥·····(287)
黑豆·····(281)	茭白·····(287)
白扁豆·····(281)	茺菁·····(287)
扁豆·····(282)	蔓菁·····(287)
淡豆豉·····(282)	茺菁子·····(287)
淡豉·····(282)	萝卜·····(288)
大豆黄卷·····(282)	莱菔·····(288)
豆腐皮·····(282)	萝卜子·····(288)
豆腐浆·····(282)	莱菔子·····(288)
豆浆·····(283)	胡萝卜·····(288)
豆腐·····(283)	苦瓜·····(289)
紫菜·····(283)	甜瓜子·····(289)
蕻菜·····(283)	甜瓜·····(289)
香菜·····(283)	黄瓜·····(289)
土豆·····(283)	南瓜·····(290)
马铃薯·····(284)	南瓜子·····(290)
菠菜·····(284)	冬瓜·····(290)
莴苣·····(284)	丝瓜·····(290)

20 中国传统养生学辞典

大蒜·····(290)	枇杷·····(298)
香葱·····(291)	樱桃·····(298)
辣椒·····(291)	葡萄·····(298)
小蒜·····(291)	龙眼肉·····(298)
竹笋·····(292)	桂圆肉·····(299)
海藻·····(292)	小核桃·····(299)
海带·····(292)	山核桃·····(299)
昆布·····(292)	栗子·····(299)
银耳·····(292)	板栗·····(299)
白木耳·····(292)	芡实·····(299)
木耳·····(292)	鸡头实·····(299)
黑木耳·····(293)	猕猴桃·····(300)
猴头·····(293)	阳桃·····(300)
草菇·····(293)	荔枝·····(300)
香蕈·····(293)	胡桃仁·····(300)
香菇·····(293)	桑椹·····(300)
蘑菇·····(293)	香蕉·····(301)
桃子·····(293)	波罗蜜·····(301)
橘子·····(294)	榧子·····(301)
桔子·····(294)	榧实·····(301)
橙子·····(294)	橄榄·····(301)
柑子·····(294)	大枣·····(302)
柚子·····(295)	西瓜·····(302)
杨梅·····(295)	西瓜皮·····(302)
苹果·····(295)	椰子浆·····(302)
无花果·····(295)	椰子瓢·····(302)
芒果·····(295)	莲子·····(303)
杏子·····(296)	荸荠·····(303)
梨·····(296)	菱·····(303)
石榴·····(296)	菱角·····(303)
安石榴·····(296)	藕·····(303)
柿子·····(296)	藕粉·····(304)
柿饼·····(297)	甘蔗·····(304)
柿霜·····(297)	花生·····(304)
李子·····(297)	花生衣·····(305)
柠檬·····(298)	向日葵子·····(305)
罗汉果·····(298)	黑芝麻·····(305)

胡麻·····(305)	石鲫·····(310)
巨胜子·····(305)	泥鳅·····(310)
黑脂麻·····(305)	虾·····(310)
青鱼·····(305)	海虾·····(310)
黄鱼·····(305)	青蛙·····(311)
黄鲷鱼·····(306)	鳖肉·····(311)
黄颡鱼·····(306)	龟肉·····(311)
银鱼·····(306)	蟹·····(311)
草鱼·····(306)	海蜇·····(312)
鲩鱼·····(306)	螺蛳·····(312)
鲢鱼·····(306)	田螺·····(312)
鲛鱼·····(306)	蚌肉·····(312)
鲚鱼·····(307)	蛤士蟆·····(312)
刀鱼·····(307)	蛤士蟆油·····(313)
塘鳢鱼·····(307)	蛤蜊肉·····(313)
土附·····(307)	海参·····(313)
鲩鱼·····(307)	淡菜·····(313)
带鱼·····(307)	猪肉·····(313)
黑鱼·····(307)	猪心·····(314)
鲇鱼·····(307)	猪肾·····(314)
鲛鱼·····(308)	猪肺·····(314)
鳙鱼·····(308)	猪肝·····(314)
乌贼鱼·····(308)	猪肚·····(314)
鲫鱼·····(308)	猪胰·····(315)
鲛鱼·····(308)	猪脑·····(315)
鳊鱼·····(308)	猪血·····(315)
黄鳊·····(308)	火腿·····(315)
鲢鱼·····(308)	猪蹄·····(315)
鳊鱼·····(309)	猪髓·····(316)
鲈鱼·····(309)	猪皮·····(316)
鲤鱼·····(309)	羊肉·····(316)
鲍鱼·····(309)	羊肺·····(316)
鲑鱼·····(309)	羊心·····(316)
鳗鲡鱼·····(309)	羊肾·····(316)
鱼肚·····(310)	羊肚·····(316)
鱼翅·····(310)	羊肝·····(317)
鲈鱼·····(310)	羊脂·····(317)

羊血·····	(317)	花粉·····	(322)
羊外肾·····	(317)	牛乳·····	(322)
牛肉·····	(317)	酸牛奶·····	(322)
牛髓·····	(317)	羊乳·····	(323)
狗肉·····	(318)	蜂蜜·····	(323)
狗鞭·····	(318)	蜂乳·····	(323)
猫肉·····	(318)	蜂王浆·····	(323)
兔肉·····	(318)	人乳·····	(323)
膈肭脐·····	(318)	赤沙糖·····	(324)
海狗肾·····	(319)	白沙糖·····	(324)
鸭肉·····	(318)	饴糖·····	(324)
野鸭肉·····	(319)	麻油·····	(324)
鸡肉·····	(319)	花生油·····	(324)
鸭蛋·····	(319)	菜子油·····	(324)
鸡蛋·····	(320)	豆油·····	(325)
鸡肝·····	(320)	生姜·····	(325)
鹅肉·····	(320)	干姜·····	(325)
鹅血·····	(320)	食盐·····	(326)
鹌鹑肉·····	(320)	醋·····	(326)
鹌鹑蛋·····	(321)	蜀椒·····	(326)
鸽肉·····	(321)	川椒·····	(326)
麻雀肉·····	(321)	川花椒·····	(326)
雀卵·····	(321)	酱·····	(326)
燕窝·····	(321)	酒·····	(327)
雄原蚕蛾·····	(322)	茶叶·····	(327)
蚕蛹·····	(322)		

药物抗老

益寿药物

莪术·····	(331)	百合·····	(332)
蓬莪术·····	(331)	山百合·····	(332)
生地黄·····	(331)	五味子·····	(332)
肉苁蓉·····	(331)	赤芍·····	(332)
王不留行·····	(331)	牡丹皮·····	(333)
细辛·····	(332)	锁阳·····	(333)
三七·····	(332)	十大功劳叶·····	(333)
		青黛·····	(333)

苍术·····(333)	丹参·····(341)
石龙芮子·····(334)	冬虫夏草·····(342)
仙鹤草·····(334)	巴戟天·····(342)
川续断·····(334)	黄药子·····(342)
续断·····(334)	鹿蹄草·····(342)
蒲黄·····(334)	鹿衔草·····(342)
蛇床子·····(334)	补骨脂·····(342)
金毛狗脊·····(335)	破故纸·····(343)
狗脊·····(335)	苦参·····(343)
黄精·····(335)	泽泻·····(343)
山豆根·····(335)	飞廉·····(343)
白术·····(336)	络石藤·····(344)
白芍·····(336)	络石·····(344)
白芍药·····(336)	益智仁·····(344)
茺蔚子·····(336)	萝藦·····(344)
何首乌·····(336)	远志·····(344)
大黄·····(337)	益母草·····(344)
徐长卿·····(337)	金银花·····(345)
当归·····(337)	薜荔果·····(345)
龙葵·····(337)	木莲·····(345)
穿山龙·····(337)	沙苑子·····(345)
石斛·····(338)	骨碎补·····(345)
葫芦巴·····(338)	乌头·····(345)
红景天·····(338)	天冬·····(346)
附子·····(338)	天门冬·····(346)
仙茅·····(339)	甘草·····(346)
茜草根·····(339)	姜黄·····(346)
玄参·····(339)	玉竹·····(347)
熟地黄·····(339)	麦冬·····(347)
淫羊藿·····(340)	麦门冬·····(347)
西洋参·····(340)	旱莲草·····(347)
西洋人参·····(340)	鳢肠草·····(347)
人参·····(340)	牛膝·····(347)
孩儿参·····(341)	茵陈·····(348)
太子参·····(341)	粉防己·····(348)
党参·····(341)	防己·····(348)
上党参·····(341)	汉防己·····(348)

24 中国传统养生学辞典

漏芦·····(348)	枸杞子·····(356)
灵芝草·····(349)	桑寄生·····(356)
忍冬藤·····(349)	肉桂·····(356)
忍冬·····(349)	侧柏叶·····(357)
车前子·····(349)	南烛叶·····(357)
土茯苓·····(350)	南烛子·····(357)
草禹余粮·····(350)	柏子仁·····(357)
菊花·····(350)	柏实·····(357)
天麻·····(350)	五加皮·····(357)
赤箭·····(350)	合欢皮·····(358)
黄芪·····(350)	覆盆子·····(358)
黄耆·····(351)	山茱萸·····(358)
肉豆蔻·····(351)	地骨皮·····(358)
肉果·····(351)	桂枝·····(359)
冬葵子·····(351)	蔓荆子·····(359)
葛根·····(351)	女贞子·····(359)
石菖蒲·····(351)	桃仁·····(359)
菖蒲·····(352)	庵摩勒·····(360)
白英·····(352)	余甘子·····(360)
莲花·····(352)	陈皮·····(360)
川芎·····(352)	橘皮·····(360)
菟丝子·····(352)	石榴皮·····(360)
鸡血藤·····(353)	柿叶·····(360)
枳实·····(353)	柑皮·····(361)
毛冬青·····(353)	橙皮·····(361)
琥珀·····(353)	白果·····(361)
枸树子·····(354)	银杏·····(361)
楮实·····(354)	枇杷叶·····(361)
金樱子·····(354)	杏仁·····(361)
猪苓·····(354)	刺玫果·····(362)
松叶·····(354)	海松子·····(362)
松脂·····(354)	松子·····(362)
槐实·····(355)	酸枣仁·····(362)
槐角·····(355)	乌梅·····(362)
茯神·····(355)	山楂·····(363)
茯苓·····(355)	韭子·····(363)
杜仲·····(355)	冬瓜子·····(363)

山药·····(363)	石钟乳·····(370)
薯蓣·····(363)	牛黄·····(370)
蒲公英·····(363)	
紫梢花·····(364)	养生名方
麻子仁·····(364)	何仙姑庆世丹·····(370)
火麻仁·····(364)	镇心丹·····(370)
大麻仁·····(364)	赞化血余丹·····(371)
刺梨子·····(364)	愈风丹·····(371)
鹿胎·····(364)	胡尚书壮阳丹·····(371)
鹿角·····(364)	既济丹·····(371)
鹿髓·····(364)	草灵丹·····(371)
鹿角霜·····(365)	草还丹·····(372)
鹿鞭·····(365)	神应养真丹·····(372)
鹿茸·····(365)	既济固真丹·····(372)
鹿角胶·····(365)	神效活络丹·····(372)
驴皮胶·····(365)	还少乳乌丹·····(372)
羊骨·····(366)	延龄丹·····(373)
海龙·····(366)	延寿丹·····(373)
海马·····(366)	千金延寿丹·····(373)
海蛆·····(366)	青云独步丹·····(373)
龟版·····(366)	固齿丹·····(373)
龟甲·····(367)	罗真人延寿丹·····(374)
龟版胶·····(367)	金锁思仙丹·····(374)
鳖甲胶·····(367)	补髓丹·····(374)
鳖甲·····(367)	八仙添寿丹·····(374)
蛤蚧·····(367)	八仙丹·····(374)
蛤蚧粉·····(367)	七宝美髯丹·····(374)
九香虫·····(367)	壮本丹·····(375)
桑螵蛸·····(368)	延生护宝丹·····(375)
紫河车·····(368)	延龄益寿丹·····(375)
紫石英·····(368)	延龄蟠桃丹·····(376)
白石英·····(368)	延龄聚宝丹·····(376)
麦饭石·····(368)	延龄固本丹·····(376)
赤石脂·····(369)	延年益寿不老丹·····(377)
禹余粮·····(369)	少阳丹·····(377)
阳起石·····(369)	不老丹·····(377)
钟乳石·····(369)	太乙护命丹·····(377)

- 五福延龄丹·····(378) 却老乌髯健阳丹·····(385)
五福延寿丹·····(378) 还少丹·····(385)
五神还童丹·····(378) 還元丹·····(386)
长春不老仙丹·····(378) 还童丹·····(386)
天河不老丹·····(379) 应验打老丹·····(386)
长春广嗣丹·····(379) 扶桑至宝丹·····(386)
太上混元丹·····(379) 扶桑延年不老丹·····(387)
中丹·····(379) 扶寿草还丹·····(387)
五芝地仙金髓丹·····(379) 何首乌丸·····(387)
牛黄健步丹·····(380) 沉香永寿丸·····(387)
天王补心丹·····(380) 永寿丸·····(387)
长生不老丹·····(380) 宁志丸·····(388)
长春益寿丹·····(380) 叶氏人参固本丸·····(388)
混元胎丹·····(381) 白芍药丸·····(388)
四白丹·····(381) 白术丸·····(388)
加味草金丹·····(381) 立安丸·····(388)
平补镇心丹·····(381) 石菖蒲丸·····(388)
玉环丹·····(381) 巨胜丸·····(388)
古方长春益寿广嗣丹·····(381) 左归丸·····(389)
玄兔丹·····(382) 右归丸·····(389)
益寿地仙丹·····(382) 归肾丸·····(389)
秤金丹·····(382) 玉关丸·····(389)
紫霞丹·····(382) 加减驻景丸·····(390)
彭祖接命丹·····(382) 加减八味丸·····(390)
道赤丹·····(382) 四蒸木瓜丸·····(390)
保元益寿丹·····(383) 龙脑鸡苏丸·····(390)
养心延龄益寿丹·····(383) 白术和胃丸·····(390)
神仙延龄丹·····(383) 宁神固本丸·····(391)
首乌延寿丹·····(383) 加味地黄丸·····(391)
保养延寿不老丹·····(383) 滋阴百补丸·····(391)
大培丹·····(384) 加味补阴丸·····(391)
大补心丹·····(384) 打老儿丸·····(392)
大还丹·····(384) 仙传斑龙丸·····(392)
万氏延寿丹·····(384) 仙茅丸·····(392)
三才封髓丹·····(385) 加味坎离丸·····(393)
小丹·····(385) 平安丸·····(393)
上丹·····(385) 加味保和丸·····(393)

古方越鞠逍遥加味丸·····(393)	天门冬丸·····(400)
龙脑丸·····(393)	小菟丝子丸·····(400)
延年丸·····(393)	大菟丝子丸·····(400)
肉苁蓉丸·····(394)	大远志丸·····(400)
地芝丸·····(394)	大补地黄丸·····(400)
羊肝丸·····(394)	大阿胶丸·····(400)
全鹿丸·····(394)	大补天丸·····(401)
地黄四仁丸·····(394)	大造丸·····(401)
地黄煎丸·····(394)	河车大造丸·····(401)
地仙丸·····(395)	三仁五子丸·····(401)
交藤丸·····(395)	三仁九子丸·····(401)
羊肾丸·····(395)	山芋丸·····(401)
壮脾丸·····(395)	上清丸·····(402)
华佗云母丸·····(395)	万病黄精丸·····(402)
再造丸·····(396)	三至丸·····(402)
交感丸·····(396)	千金养脾丸·····(402)
安神镇惊丸·····(396)	万安丸·····(402)
五补丸·····(396)	二丹丸·····(402)
五德丸·····(396)	二神丸·····(403)
五味子丸·····(397)	七德丸·····(403)
木香枳术丸·····(397)	十四友丸·····(403)
五子衍宗丸·····(397)	十香丸·····(403)
木香导气丸·····(397)	十精丸·····(403)
无比山药丸·····(397)	人参固本丸·····(403)
无价保真丸·····(397)	人参大温中丸·····(403)
乌髯固本丸·····(398)	人参丸·····(404)
乌髯内补人仁丸·····(398)	人参养血丸·····(404)
天真丸·····(398)	八味定志丸·····(404)
六合定中丸·····(398)	八仙长寿丸·····(404)
六味地黄丸·····(398)	八味肾气丸·····(404)
六味丸·····(399)	肾气丸·····(404)
地黄丸·····(399)	十全大补丸·····(404)
太乙神应丸·····(399)	思仙续断丸·····(405)
太极丸·····(399)	神妙六逸丸·····(405)
乌龙丸·····(399)	养胃进食丸·····(405)
化痰清眩丸·····(399)	枸杞还童丸·····(405)
乌金丸·····(399)	枸杞丸·····(405)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 香茸丸·····(405) | 明目延龄丸·····(411) |
| 枳术平胃丸·····(406) | 青蛾丸·····(411) |
| 济阴地黄丸·····(406) | 胡桃丸·····(412) |
| 宣和赐芪丝丸·····(406) | 拨云退翳还睛丸·····(412) |
| 复老还童丸·····(406) | 妙应丸·····(412) |
| 保命延龄丸·····(406) | 阿胶丸·····(412) |
| 养肝丸·····(407) | 补真玉露丸·····(412) |
| 威灵仙丸·····(407) | 补肾利窍丸·····(412) |
| 柏子仁丸·····(407) | 补肝丸·····(412) |
| 保和丸·····(407) | 补肾丸·····(413) |
| 保镇丹田二精丸·····(407) | 补肾磁石丸·····(413) |
| 养心健脾丸·····(407) | 补心丸·····(413) |
| 香砂养胃丸·····(407) | 补虚益精大通丸·····(413) |
| 养血柔肝丸·····(408) | 补肾养脾丸·····(413) |
| 神仙训老丸·····(408) | 补精养心丸·····(413) |
| 神仙不老丸·····(408) | 补中虎潜丸·····(414) |
| 神仙巨胜子丸·····(408) | 补天丸·····(414) |
| 神仙五子丸·····(408) | 补益蒺藜丸·····(414) |
| 茯菟丸·····(409) | 坎离丸·····(414) |
| 和中丸·····(409) | 灵砂宁神丸·····(414) |
| 育神夜光丸·····(409) | 冷补丸·····(415) |
| 金锁固精丸·····(409) | 芡实丸·····(415) |
| 金锁玉关丸·····(409) | 健志丸·····(415) |
| 固本琐精丸·····(409) | 资生大造丸·····(415) |
| 固精丸·····(410) | 资生丸·····(415) |
| 参乳丸·····(410) | 秘真丸·····(415) |
| 驻景丸·····(410) | 秘传固本丸·····(416) |
| 转光丸·····(410) | 益血润肠丸·····(416) |
| 明目地黄丸·····(410) | 益寿固真丸·····(416) |
| 苓术菟丝丸·····(410) | 益寿丸·····(416) |
| 虎潜丸·····(410) | 益肾固精丸·····(417) |
| 定志小丸·····(410) | 益阴固本丸·····(417) |
| 固真丸·····(411) | 益气清肺缓肝丸·····(417) |
| 固神丸·····(411) | 益气理脾枳术丸·····(417) |
| 金主杖鹿角霜丸·····(411) | 益脾养阴除湿丸·····(417) |
| 斑龙珠丸·····(411) | 脏连丸·····(418) |
| 和中止眩丸·····(411) | 调肝和血丸·····(418) |

调经丸·····(418)	劫劳散·····(424)
调肝舒筋软坚丸·····(418)	五淋散·····(424)
通经甘露丸·····(418)	利气散·····(424)
通宣理肺丸·····(418)	大益智散·····(424)
菖蒲益智丸·····(418)	槐角散·····(425)
理中化痰丸·····(419)	旋覆花散·····(425)
鹿角胶丸·····(419)	补肾散·····(425)
鹿角丸·····(419)	阿胶散·····(425)
鹿茸益精丸·····(419)	茯神散·····(425)
菟丝子丸·····(419)	防风散·····(425)
菊睛丸·····(419)	菊花散·····(425)
清心丸·····(419)	枳壳散·····(425)
清中丸·····(420)	清气散·····(425)
清肺抑火化痰丸·····(420)	四逆散·····(426)
清补理肺健脾丸·····(420)	良方妙香散·····(426)
清风镇逆养阴丸·····(420)	万应蝉花散·····(426)
硃砂安神丸·····(420)	七味白术散·····(426)
梅苏丸·····(420)	清胃散·····(426)
黑地黄丸·····(420)	导赤散·····(426)
黑丸·····(421)	地仙散·····(426)
温脏丸·····(421)	人参黄芪散·····(426)
滋阴益肾暖精丸·····(421)	神香散·····(426)
滋阴大补丸·····(421)	健脾散·····(427)
斑龙二至百补丸·····(421)	如圣散·····(427)
赐方鹿茸丸·····(422)	逍遥散·····(427)
彭祖延年柏子仁丸·····(422)	大藿香散·····(427)
葆真丸·····(422)	延龄煮散·····(427)
搜风顺气丸·····(422)	四柱散·····(427)
缓肝利肺化痰丸·····(423)	进食散·····(427)
疎风止嗽丸·····(423)	轻身散·····(428)
紫朴丸·····(423)	北平太守八味散·····(428)
薯蓣丸·····(423)	补脾助元散·····(428)
增损泽兰丸·····(423)	人参五味子散·····(428)
熟地黄丸·····(423)	内补散·····(428)
噙化上清丸·····(424)	匀气散·····(428)
熟干地黄丸·····(424)	益智散·····(428)
鹿茸散·····(424)	海藏紫苑散·····(428)

30 中国传统养生学辞典

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 延年不老散·····(429) | 舒肝利肺和脉膏·····(435) |
| 灵仙散·····(429) | 解郁舒肺和脉膏·····(435) |
| 却老七精散·····(429) | 千金封脐膏·····(435) |
| 白术散·····(429) | 强中汤·····(436) |
| 不换金正气散·····(429) | 补中汤·····(436) |
| 参附正气散·····(429) | 当归补血汤·····(436) |
| 沉香散·····(430) | 紫菀汤·····(436) |
| 神术散·····(430) | 滋血润肠汤·····(436) |
| 补骨脂散·····(430) | 资血汤·····(436) |
| 加減玉容散·····(430) | 独活寄生汤·····(436) |
| 固齿将军散·····(430) | 驱风汤·····(437) |
| 明目延龄膏·····(430) | 风髓汤·····(437) |
| 清热养肝活络膏·····(430) | 安神汤·····(437) |
| 调肝和胃膏·····(430) | 补阳汤·····(437) |
| 龟鹿二仙膏·····(431) | 升阳益胃汤·····(437) |
| 三才大补膏·····(431) | 乌沉汤·····(437) |
| 五味子膏·····(431) | 秘传降气汤·····(437) |
| 润肺和肝膏·····(431) | 五虎斩劳汤·····(437) |
| 加減扶元和中膏·····(431) | 顺气和中汤·····(438) |
| 扶元益阴膏·····(431) | 调中益气汤·····(438) |
| 扶元和中膏·····(432) | 大建中汤·····(438) |
| 调中清热化湿膏·····(432) | 黄芪健中汤·····(438) |
| 养阴调中化饮膏·····(432) | 清暑益气汤·····(438) |
| 清嗽止渴抑火化饮膏·····(432) | 羌活愈风汤·····(438) |
| 理脾养胃除湿膏·····(432) | 犀角地黄汤·····(438) |
| 理脾和肝化湿膏·····(433) | 当归建中汤·····(439) |
| 理脾和胃除湿膏·····(433) | 前胡建中汤·····(439) |
| 牛髓膏子·····(433) | 高良姜汤·····(439) |
| 贴头止痛膏·····(433) | 茯苓补心汤·····(439) |
| 祛风活络膏·····(433) | 生姜甘草汤·····(439) |
| 舒筋活络膏·····(433) | 人参养荣汤·····(439) |
| 熊油虎骨膏·····(433) | 归脾汤·····(439) |
| 毓麟固本膏·····(434) | 乐令建中汤·····(439) |
| 益寿膏·····(434) | 桔梗汤·····(439) |
| 保元固本膏·····(434) | 大橘皮汤·····(440) |
| 开解六郁膏·····(435) | 人参养胃汤·····(440) |
| 神效暖脐膏·····(435) | 加味乌沉汤·····(440) |

快气汤·····(440)	地黄煎·····(445)
大防风汤·····(440)	寿脾煎·····(445)
养营汤·····(440)	摄营煎·····(445)
双和汤·····(440)	暖肝煎·····(445)
十全大补汤·····(441)	固阴煎·····(445)
十补汤·····(441)	秘元煎·····(446)
黄芪汤·····(441)	黄芪鳖甲煎·····(446)
益智汤·····(441)	一阴煎·····(446)
参术健脾汤·····(441)	三阴煎·····(446)
和血益气汤·····(441)	四阴煎·····(446)
黄芪六一汤·····(441)	五阴煎·····(447)
养心汤·····(442)	小营煎·····(447)
橘皮汤·····(442)	大营煎·····(447)
防风当归汤·····(442)	大补元煎·····(447)
卫生汤·····(442)	济川煎·····(447)
百合汤·····(442)	镇阴煎·····(447)
人参养肺汤·····(442)	补阴益气煎·····(447)
宁肺汤·····(442)	金水六君煎·····(448)
四物汤·····(442)	六安煎·····(448)
圣愈汤·····(443)	和胃二陈煎·····(448)
酸枣仁汤·····(443)	解肝煎·····(448)
甘姜苓术汤·····(443)	养中煎·····(448)
桂枝新加汤·····(443)	服蛮煎·····(448)
桂枝汤·····(443)	玉女煎·····(448)
川芎当归汤·····(443)	化肝煎·····(449)
加味理中汤·····(443)	保阴煎·····(449)
益气聪明汤·····(443)	九仙薯蓣煎·····(449)
明目大补汤·····(443)	菟丝煎·····(449)
十珍汤·····(444)	理脾饮·····(449)
芎归补血汤·····(444)	调脾清肝理湿饮·····(450)
补水宁神汤·····(444)	平肝清热代茶饮·····(450)
龙齿补心汤·····(444)	清热化湿饮·····(450)
补肝汤·····(444)	清肝聪耳代茶饮·····(450)
清热补血汤·····(444)	安神代茶饮·····(450)
清热化痰汤·····(444)	益气滋阴健脾饮·····(450)
鳖甲地黄汤·····(444)	排气饮·····(450)
枸杞煎·····(445)	归气饮·····(450)

分气紫苏饮·····(450)	长春至宝方·····(454)
左归饮·····(451)	换白发方·····(454)
右归饮·····(451)	服天门冬方·····(454)
三气饮·····(451)	延年不老饵菊花方·····(454)
五福饮·····(451)	治大便秘结方·····(454)
七福饮·····(451)	生津和胃方·····(454)
葛花解毒饮·····(451)	肝厥头晕方·····(454)
小甘露饮·····(451)	加味枇杷膏方·····(455)
和胃饮·····(452)	治脾湿腰痛方·····(455)
廓清饮·····(452)	治肩背筋骨疼痛方·····(455)
抽薪饮·····(452)	长生固蒂方·····(455)
清心莲子饮·····(452)	利窍聪耳方·····(455)
逍遥饮·····(452)	祛风活络贴药方·····(455)
远志引子·····(452)	令发不落方·····(456)
平肝饮子·····(452)	固齿秘方·····(456)
黄芪饮子·····(453)	祛风活络熨方·····(456)
乌发延年地仙方·····(453)	祛风活络洗药方·····(456)
久患梦遗方·····(453)	明目除湿浴足方·····(456)
益阴治癆方·····(453)	清目养阴洗眼方·····(456)
四君合四神加减方·····(453)	祛风清热洗药方·····(456)

气功健身

健身气功功法

钱铿观井法·····(459)	寇先鼓琴法·····(462)
彭祖导引法·····(459)	摇天柱法·····(463)
彭祖谷仙卧引法·····(459)	《太清导引养生经》
彭祖服气疗病法·····(459)	虾蟆行气法·····(463)
彭祖明目法·····(460)	《太清导引养生经》
李老君抚琴势·····(460)	龟鳖行气法·····(463)
《太上老君养生诀》	《太清导引养生经》
服气法(一)·····(460)	雁行气法·····(463)
《太上老君养生诀》	《太清导引养生经》
服气法(二)·····(461)	龙行气法·····(463)
太清祖师尊真法·····(461)	王子乔八神导引法·····(463)
太清祖师尊真形·····(461)	王子乔导引法·····(465)
容成公静守谷神法·····(462)	治万病坐功法·····(465)
	王子晋吹笙法·····(465)

- 接輿狂歌法·····(465) 葛仙翁开胸诀·····(477)
- 墨子闭气行气法·····(466) 许旌阳飞剑斩妖法·····(477)
- 涓子垂钓荷泽法·····(466) 修羊公卧石榻法·····(477)
- 邛疏寝石收精法·····(467) 灵剑子导引法·····(478)
- 宁先生导引养生法·····(467) 昙鸾法师服气法·····(478)
- 宁先生愈邪热法·····(467) 《养生方》蛇行气法·····(479)
- 宁先生治胸中痛咳法·····(467) 《养生方》祛虚劳羸瘦法·····(479)
- 宁先生治鼻宿息肉法·····(468) 《养生方》蹠坐祛劳法·····(479)
- 宁先生治羸弱法·····(468) 《养生方》祛臂背骨痛法·····(479)
- 宁先生治耳聋目眩法·····(468) 《养生方》治虚劳膝
- 宁先生令发黑不白法·····(468) 冷法(一)·····(479)
- 宁先生明目法(一)·····(468) 《养生方》治虚劳膝
- 宁先生明目法(二)·····(468) 冷法(二)·····(480)
- 玄鉴导引法·····(468) 《养生方》治虚劳膝
- 嘯父市上补履法·····(469) 冷法(三)·····(480)
- 庄周蝴蝶梦法·····(470) 《养生方》治虚劳膝
- 子主披发鼓琴法·····(470) 冷法(四)·····(480)
- 负局先生磨镜法·····(471) 《养生方》治虚劳膝
- 故姬泣拜文宾法·····(471) 冷法(五)·····(480)
- 乌龙摆尾法·····(472) 《养生方》治虚劳膝
- 赤松子导引法·····(472) 冷法(六)·····(481)
- 东方朔捉拇趾法·····(472) 《养生方》治腰痛法(一)·····(481)
- 黄石公受履法·····(472) 《养生方》治腰痛法(二)·····(481)
- 五禽戏·····(473) 《养生方》治腰痛法(三)·····(481)
- 华佗五禽戏·····(474) 《养生方》治腰痛法(四)·····(482)
- 羨门虎势戏·····(474) 《养生方》治下部虚冷法·····(482)
- 庚桑熊势戏·····(474) 《养生方》治肠中冷积法·····(482)
- 士成绮鹿势戏·····(474) 《养生方》祛足寒法·····(482)
- 费长房猿势戏·····(474) 《养生方》治胸闷气
- 亢仓子鸟势戏·····(474) 喘法(一)·····(482)
- 谷春坐县门法·····(474) 《养生方》治胸闷气
- 茅山贤者服气法·····(475) 喘法(二)·····(483)
- 魏伯阳谈道法·····(475) 《养生方》补气导引法·····(483)
- 魏伯阳破风法·····(475) 《养生方》止咳法(一)·····(483)
- 昭灵女行病势·····(476) 《养生方》止咳法(二)·····(483)
- 昭灵女行病法·····(476) 《养生方》止咳法(三)·····(483)
- 葛仙翁开胸势·····(476) 《养生方》治淋症法(一)·····(484)

- 《养生方》治淋症法(二)……(484) 《养生方》治风冷法(九)……(492)
- 《养生方》治淋症法(三)……(484) 《养生方》治风冷法(十)……(492)
- 《养生方》治大便难解法……(484) 《养生方》治风冷法(十一)……(492)
- 《养生方》龟行气法……(484) 《养生方》治风冷法(十二)……(492)
- 《养生方》治腹痛法(一)……(486) 《养生方》治风冷法(十三)……(493)
- 《养生方》治腹痛法(二)……(485) 《养生方》风气候导引法……(493)
- 《养生方》治腹胀法(一)……(485) 《养生方》治头风法(一)……(493)
- 《养生方》治腹胀法(二)……(485) 《养生方》治头风法(二)……(494)
- 《养生方》治腹胀法(三)……(485) 《养生方》治头风法(三)……(494)
- 《养生方》治心腹痛法……(486) 《养生方》治头痛法……(494)
- 《养生方》真人行气法……(486) 《养生方》治眩晕法(一)……(494)
- 《养生方》治胁痛法(一)……(486) 《养生方》治眩晕法(二)……(495)
- 《养生方》治胁痛法(二)……(486) 《养生方》治虚劳病法(一)……(495)
- 《养生方》治胁痛法(三)……(486) 《养生方》治虚劳病法(二)……(495)
- 《养生方》治下肢不遂法……(486) 《养生方》治虚劳病法(三)……(495)
- 《养生方》治偏风法……(487) 《养生方》治虚劳病法(四)……(496)
- 《养生方》对趾调息法……(487) 《养生方》治虚劳病法(五)……(496)
- 《养生方》治偏枯症法(一)……(487) 《养生方》治虚劳病法(六)……(496)
- 《养生方》治偏枯症法(二)……(487) 《养生方》治虚劳病法(七)……(496)
- 《养生方》治风痹法(一)……(488) 《养生方》治虚劳病法(八)……(496)
- 《养生方》治风痹法(二)……(488) 《养生方》治虚劳病法(九)……(497)
- 《养生方》治风痹法(三)……(488) 《养生方》治虚劳病法(十)……(497)
- 《养生方》治风痹法(四)……(488) 《养生方》治虚劳病法(十一)……(497)
- 《养生方》治风痹法(五)……(488) 《养生方》治虚劳病法(十二)……(497)
- 《养生方》治风痹法(六)……(489) 《养生方》治虫法(一)……(498)
- 《养生方》治风痹法(七)……(489) 《养生方》治虫法(二)……(498)
- 《养生方》治风痹法(八)……(489) 《养生方》治积聚法(一)……(498)
- 《养生方》祛风湿痹法(一)……(489) 《养生方》治积聚法(二)……(498)
- 《养生方》祛风湿痹法(二)……(489) 《养生方》治积聚法(三)……(498)
- 《养生方》治风冷法(一)……(490) 《养生方》治积聚法(四)……(498)
- 《养生方》治风冷法(二)……(490) 《养生方》治积聚法(五)……(499)
- 《养生方》治风冷法(三)……(490) 《养生方》治寒疝法……(499)
- 《养生方》治风冷法(四)……(490) 《养生方》治疝瘕法(一)……(499)
- 《养生方》治风冷法(五)……(491) 《养生方》治疝瘕法(二)……(499)
- 《养生方》治风冷法(六)……(491) 《养生方》治痰饮法……(500)
- 《养生方》治风冷法(七)……(491) 《养生方》鹭行气法……(500)
- 《养生方》治风冷法(八)……(491) 《养生方》治癖病法……(500)

- 《养生方》健益脾胃法·····(500) 《养生方》除瘀血法(二)·····(508)
- 《养生方》健脾益气法·····(500) 《养生方》治肺病法·····(509)
- 《养生方》治嗜眠法·····(501) 《养生方》治肝病法·····(509)
- 《养生方》治呕吐法(一)·····(501) 《养生方》治心病法(一)·····(509)
- 《养生方》治呕吐法(二)·····(501) 《养生方》治心病法(二)·····(509)
- 《养生方》治宿食不消法·····(502) 《养生方》治肾病法·····(510)
- 《养生方》雁行气法·····(502) 《养生方》治脾病法·····(510)
- 《养生方》治筋急法(一)·····(502) 六字气法·····(510)
- 《养生方》治筋急法(二)·····(502) 六字气诀法·····(511)
- 《养生方》治筋急法(三)·····(503) 六字诀·····(511)
- 《养生方》治筋急法(四)·····(503) 去病延年六字法·····(511)
- 《养生方》治筋急法(五)·····(503) 六字延寿诀·····(511)
- 《养生方》治筋急法(六)·····(503) 飞仙导引法·····(511)
- 《养生方》治唾血法·····(504) 坐势蛤蟆行气法·····(512)
- 《养生方》令发不白法(一)·····(504) 卧势蛤蟆行气法·····(512)
- 《养生方》令发不白法(二)·····(504) 上肢振摇行气法·····(512)
- 《养生方》令发不白法(三)·····(504) 含核咽津补气法·····(512)
- 《养生方》令发不白法(四)·····(505) 叠腿引气下行法·····(513)
- 《养生方》令发不白法(五)·····(505) 拓席努腹散气法·····(513)
- 《养生方》明目法(一)·····(505) 踵置尻下纳气法·····(513)
- 《养生方》明目法(二)·····(506) 伸腰运臂纳气法·····(513)
- 《养生方》明目法(三)·····(506) 足踵拘趾纳气法·····(513)
- 《养生方》明目法(四)·····(506) 覆卧伸腰纳气法·····(513)
- 《养生方》明目法(五)·····(506) 举手顿足除热法·····(514)
- 《养生方》聪耳明目法·····(507) 覆卧纳气除热法·····(514)
- 《养生方》治鼻病法(一)·····(507) 仰头纳气除热法·····(514)
- 《养生方》治鼻病法(二)·····(507) 端坐纳气发汗法·····(514)
- 《养生方》治鼻病法(三)·····(507) 踞坐俯首祛寒法·····(514)
- 《养生方》治齿痛法·····(507) 带便箕坐利腹法·····(514)
- 《养生方》固齿法·····(507) 耳膝伏地愈耳聋目眩法·····(515)
- 《养生方》治喉痹法(一)·····(508) 挽耳引鬓干浴法·····(515)
- 《养生方》治喉痹法(二)·····(508) 捉颞旋颈法·····(515)
- 《养生方》治痔病法(一)·····(508) 拓肘拄席努肚法·····(516)
- 《养生方》治痔病法(二)·····(508) 拓腰蹙膊转身法·····(516)
- 《养生方》治痔病法(三)·····(508) 蹲坐努手转腰法·····(516)
- 《养生方》龙行气法·····(508) 叩齿炼精内视法·····(516)
- 《养生方》除瘀血法(一)·····(508) 存视光照祛病法·····(516)

- 黄花姑王祥卧冰势·····(517)
 黄花姑王祥卧冰法·····(517)
 曹国舅抚云阳板法·····(517)
 曹国舅脱靴势·····(518)
 曹国舅脱靴法·····(518)
 玄真子啸咏坐席浮水法·····(518)
 许碯插花满头法·····(518)
 吕纯阳任脉势·····(519)
 吕纯阳任脉法·····(519)
 吕纯阳行气法·····(519)
 孚佑帝君拔剑势·····(520)
 孚佑帝君拔剑法·····(520)
 口口君拔剑势·····(520)
 《服气精义论》服五牙法·····(520)
 《服气精义论》服三五七九
 气法·····(521)
 《服气精义论》养五脏五行
 气法·····(521)
 天隐子通关法·····(521)
 铁拐李指路势·····(521)
 铁拐仙指路诀·····(522)
 铁拐李靠拐势·····(522)
 钟离云房摩肾法·····(522)
 钟离鸣天鼓法·····(523)
 汉钟离鸣天鼓法·····(523)
 韩湘子存气法·····(523)
 韩湘子活人心法·····(523)
 张果先生服气法·····(524)
 张果老抽添火候法·····(524)
 果老抽添火诀法·····(524)
 裴玄静驾云升天法·····(524)
 谢自然跌席泛海法·····(525)
 何仙姑簪花法·····(525)
 何仙姑久久登天势·····(525)
 蓝采和行歌城市法·····(526)
 蓝采和乌龙摆角势·····(526)
 蓝采和乌龙摆角法·····(527)
 《千金要方》调气法·····(527)
 《千金要方》固齿法·····(527)
 禅观法·····(528)
 神仙起居法·····(528)
 陈希夷二十四节气坐功·····(528)
 立春正月节坐功·····(528)
 雨水正月中坐功·····(529)
 惊蛰二月节坐功·····(529)
 春分二月中坐功·····(529)
 清明三月节坐功·····(530)
 谷雨三月中坐功·····(530)
 立夏四月节坐功·····(530)
 小满四月中坐功·····(531)
 芒种五月节坐功·····(531)
 夏至五月中坐功·····(532)
 小暑六月节坐功·····(532)
 大暑六月中坐功·····(532)
 立秋七月节坐功·····(533)
 处暑七月中坐功·····(533)
 白露八月节坐功·····(534)
 秋分八月中坐功·····(534)
 寒露九月节坐功·····(534)
 霜降九月中坐功·····(535)
 立冬十月节坐功·····(535)
 小雪十月中坐功·····(536)
 大雪十一月节坐功·····(536)
 冬至十一月中坐功·····(537)
 小寒十二月节坐功·····(537)
 大寒十二月中坐功·····(538)
 陈希夷二十四气导引坐功·····(538)
 陈希夷坐功·····(538)
 二十四气图·····(538)
 二十四气导引坐功势·····(538)
 陈希夷降牛望月势·····(538)
 陈希夷降牛望月法·····(538)
 陈希夷熟睡华山·····(538)
 刘海戏蟾法·····(539)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 八段锦·····(539) | 白玉蟾虎扑食势·····(550) |
| 长生安乐法·····(540) | 白玉蟾虎扑食法·····(550) |
| 东华帝君倚杖法·····(541) | 服五方灵气法·····(550) |
| 薛道光摩踵法·····(541) | 大威仪先生玄素真人服气法···(551) |
| 尹真人服元气法·····(541) | 《云笈七签》向日取嚏法····(551) |
| 徐神祖摇天柱势·····(541) | 《云笈七签》服日月 |
| 徐神翁摇天柱法·····(542) | 气法(一)·····(552) |
| 徐神翁存气开关法·····(542) | 《云笈七签》服日月 |
| 陈泥丸拿风窝法·····(542) | 气法(二)·····(552) |
| 麻姑磨疾法·····(543) | 《云笈七签》服日月 |
| 麻姑磨疾诀·····(543) | 气法(三)·····(552) |
| 石杏林暖丹田法·····(543) | 苏东坡导引法·····(552) |
| 张紫阳捣碓势·····(543) | 苏东坡养生诀·····(553) |
| 侯道玄望空设拜法·····(544) | 丘长春搅辘轳法·····(553) |
| 申天师服气法·····(544) | 丘长春转辘轳法·····(554) |
| 嵩山李奉时服气法·····(544) | 郝太古托天势·····(554) |
| 李奉时服气法·····(544) | 郝太古托天形·····(554) |
| 虚静天师睡功·····(544) | 《左洞真经》按摩导引法····(554) |
| 虚静天师睡法·····(545) | 孙不二姑摇旗势·····(556) |
| 张无梦金乌独立势·····(545) | 孙不二姑摇旗形·····(556) |
| 幻真先生服内元气诀法·····(545) | 王玉阳散痛法·····(556) |
| 幻真先生服气胎息法·····(545) | 马丹阳周天火候法·····(556) |
| 幻真先生慎守法·····(546) | 马丹阳周天火候势·····(557) |
| 幻真先生休粮法·····(546) | 《三元延寿参赞书》导引法···(557) |
| 幻真先生饮食调护法·····(546) | 尹清和睡法·····(558) |
| 幻真先生调气液法·····(547) | 李真人长生一十六字 |
| 幻真先生六气治病法·····(547) | 妙诀·····(558) |
| 幻真先生布气法·····(547) | 长生一十六字诀·····(559) |
| 幻真先生闭气法·····(547) | 十六字诀养生法·····(559) |
| 幻真先生委气法·····(548) | 十六字诀·····(559) |
| 幻真先生炼气法·····(548) | 十六锭金·····(559) |
| 幻真先生行气法·····(548) | 十六段锦法·····(559) |
| 幻真先生咽气法·····(548) | 十六段锦·····(559) |
| 幻真先生调气法·····(549) | 阳时行气法·····(559) |
| 幻真先生淘气法·····(549) | “阳时行气法”愈邪热法·····(559) |
| 幻真先生进取法·····(549) | “阳时行气法”治胸中痛 |
| 白玉蟾运气法·····(549) | 咳法·····(559) |

- “阳时行气法”治鼻息肉法……(560)
- “阳时行气法”治羸弱法……(560)
- “阳时行气法”治耳聋目眩法……(560)
- “阳时行气法”治齿痛法……(560)
- “阳时行气法”令发黑不白法……(560)
- “阳时行气法”明目法(一)……(560)
- “阳时行气法”明目法(二)……(560)
- 《养生导引法》治遗精法……(560)
- 《养生导引法》治遗精白浊法……(560)
- 《养生导引法》固精法……(560)
- 《养生导引法》治痔肿法……(561)
- 《养生导引法》治淋症法……(561)
- 《养生导引法》治骨节酸疼法……(561)
- 《养生导引法》补脑法……(561)
- 《养生导引法》补阳聪耳法……(561)
- 《养生导引法》养发法……(561)
- 《养生导引法》聪耳明目法……(561)
- 五龙蛰法……(561)
- 天竺国按摩法……(562)
- 婆罗门法……(562)
- 婆罗门导引十二法……(562)
- 婆罗门导引法……(563)
- 五龙盘体法……(563)
- 二六功课……(563)
- 曹仙姑观太极势……(564)
- 曹仙姑观太极图法……(564)
- 十二段锦……(564)
- 十二段动功……(565)
- 易筋经……(566)
- 《内功图说》十二势易筋经……(566)
- 《中外卫生要旨》三套
二十二势易筋经……(570)
- 《少林内功秘传》二十四
势易筋经……(577)
- 逍遥子导引诀……(583)
- 却病延年一十六句之术……(585)
- 导引却病歌诀……(585)
- 《石室秘录》养阴养阳法……(585)
- 《石室秘录》四时颐养
导引法……(585)
- 《石室秘录》先春养阳法……(585)
- 《石室秘录》先夏养阴法……(585)
- 《石室秘录》先秋养阴法……(585)
- 《石室秘录》先冬养阳法……(585)
- 《寿人经》却病延年法……(586)
- 《寿人经》练功八诀……(586)
- 延年九转法……(586)
- 却病延年法……(589)
- 操腹九冲图说……(589)
- 十二时无病法……(589)
- 《老老恒言》立功导引
养生法……(590)
- 《老老恒言》坐功导引
养生法……(590)
- 《老老恒言》卧功导引
养生法……(590)
- 《养生随笔》立功导引
养生法……(591)
- 《养生随笔》坐功导引
养生法……(591)
- 《养生随笔》卧功导引
养生法……(591)
- 宋玄白卧雪势……(591)
- 王真人散寒法……(591)
- 王说山人服气法……(591)
- 元真人延年留形法……(592)
- 葛真人明目补髓法……(592)
- 偃佺飞行逐走马法……(592)
- 陶成公骑龙法……(593)
- 陵阳子明垂钓法……(593)
- 《上洞心丹经诀》炼内丹法……(593)
- 《上清黄书过度仪》行五
气法……(594)

子英捕鱼法·····(594)	平环功·····(605)
山图折脚法·····(595)	龙游功·····(605)
邬通微静坐默持法·····(595)	三环功·····(606)
服间瞑目法·····(595)	风舞功·····(606)
马自然醉堕雷溪法·····(595)	大顺功·····(606)
陈自得大睡功·····(596)	龟缩功·····(606)
高象先风张法·····(596)	复环功·····(608)
高象先风张势·····(596)	蟾泳功·····(608)
邗子入山寻犬法·····(596)	猫扑功·····(609)
玄俗形无影法·····(597)	人环功·····(611)
刘希古猛虎施威势·····(597)	天地功·····(611)
刘希古猛虎施威法·····(598)	天阳地阴功·····(612)
傅元虚抱顶势·····(598)	天环地环功·····(612)
傅元虚抱顶法·····(598)	庆寿功·····(612)
《三洞枢机杂说》十二般 导引法·····(598)	还童功·····(613)
赵上灶搬运息精法·····(599)	峨眉十二庄·····(616)
玉真山人和肾膈法·····(599)	中国禅密气功·····(618)
夏云峰乌龙横池势·····(599)	双云功·····(619)
夏云峰乌龙横地势·····(599)	禅密功·····(619)
常天阳童子拜观音·····(599)	中国禅密气功“筑基功”·····(619)
常天阳童子拜势·····(600)	筑基功·····(620)
李野朴童子拜法·····(600)	中国禅密气功“慧功”·····(620)
李野朴童子拜势·····(600)	中国禅密气功“双云功”·····(622)
李栖蟾散精法·····(600)	引动功·····(624)
李栖蟾固精法·····(600)	香功·····(624)
张真奴神注法·····(600)	
李弘济仙人玩月势·····(601)	常见病气功疗法
李弘济玩月势·····(601)	高血压患者的气功疗法·····(628)
孙玄虚乌龙探爪法·····(601)	冠心病患者的气功疗法·····(629)
孙玄虚乌龙探爪势·····(601)	风湿性心脏病患者的 气功疗法·····(631)
华山道人秘传养生长寿术·····(601)	肺结核患者的气功疗法·····(632)
回春功·····(602)	慢性肝炎患者的气功疗法·····(633)
服气养肾悠功·····(602)	肝硬化患者的气功疗法·····(638)
上元功·····(602)	慢性胃炎患者的气功疗法·····(645)
八卦功·····(603)	胃下垂患者的气功疗法·····(648)
鹏翔功·····(604)	胃及十二指肠溃疡患者的

气功疗法·····(649)	失眠患者的气功疗法·····(657)
腹痛患者的气功疗法·····(650)	感冒患者的气功疗法·····(659)
腹泻患者的气功疗法·····(650)	咳嗽患者的气功疗法·····(660)
糖尿病患者的气功疗法·····(651)	支气管哮喘患者的气功疗法···(661)
便秘患者的气功疗法·····(653)	耳鸣、耳聋患者的气功疗法···(662)
胁痛患者的气功疗法·····(654)	
神经衰弱患者的气功疗法·····(655)	

针灸益寿

经络穴位

手太阴肺经·····(667)	足太阳络脉·····(673)
手阳明大肠经·····(667)	足少阳络脉·····(673)
足阳明胃经·····(667)	足阳明络脉·····(673)
足太阴脾经·····(668)	足太阴络脉·····(673)
手少阴心经·····(668)	足少阴络脉·····(673)
手太阳小肠经·····(668)	足厥阴络脉·····(673)
足太阳膀胱经·····(669)	任脉络脉·····(673)
足少阴肾经·····(669)	督脉络脉·····(674)
手厥阴心包经·····(670)	脾经之大络·····(674)
手少阳三焦经·····(670)	承浆·····(674)
足少阳胆经·····(670)	廉泉·····(674)
足厥阴肝经·····(671)	天突·····(674)
督脉·····(671)	璇玑·····(674)
任脉·····(671)	华盖·····(674)
冲脉·····(671)	紫宫·····(674)
带脉·····(672)	玉堂·····(674)
阴跷脉·····(672)	膻中·····(675)
阳跷脉·····(672)	中庭·····(675)
阴维脉·····(672)	鸠尾·····(675)
阳维脉·····(672)	巨阙·····(675)
手太阴络脉·····(672)	上脘·····(675)
手少阴络脉·····(673)	中脘·····(675)
手厥阴络脉·····(673)	建里·····(676)
手太阳络脉·····(673)	下脘·····(676)
手阳明络脉·····(673)	水分·····(676)
手少阳络脉·····(673)	神阙·····(676)
	阴交·····(676)

气海·····(676)	侠白·····(681)
石门·····(676)	尺泽·····(682)
关元·····(677)	孔最·····(682)
中极·····(677)	经渠·····(682)
曲骨·····(677)	列缺·····(682)
会阴·····(677)	太渊·····(682)
龈交·····(677)	鱼际·····(682)
兑端·····(678)	少商·····(682)
水沟·····(678)	极泉·····(683)
素髻·····(678)	少海·····(683)
神庭·····(678)	灵道·····(683)
上星·····(678)	通里·····(683)
囟会·····(678)	阴郄·····(683)
前顶·····(678)	神门·····(683)
百会·····(678)	少府·····(683)
后顶·····(679)	少冲·····(684)
强间·····(679)	天池·····(684)
脑户·····(679)	天泉·····(684)
风府·····(679)	曲泽·····(684)
哑门·····(679)	郄门·····(684)
大椎·····(679)	间使·····(684)
陶道·····(679)	内关·····(684)
身柱·····(680)	大陵·····(685)
神道·····(680)	劳宫·····(685)
灵台·····(680)	中冲·····(685)
至阳·····(680)	商阳·····(685)
筋缩·····(680)	二间·····(685)
中脘·····(680)	三间·····(685)
脊中·····(680)	合谷·····(686)
悬枢·····(680)	阳溪·····(686)
命门·····(680)	偏历·····(686)
腰阳关·····(681)	温溜·····(686)
腰俞·····(681)	上廉·····(686)
长强·····(681)	手三里·····(686)
中府·····(681)	曲池·····(687)
云门·····(681)	肘髎·····(687)
天府·····(681)	手五里·····(687)

- | | |
|---------------|---------------|
| 臂臑·····(687) | 消烁·····(693) |
| 肩髃·····(687) | 臑会·····(693) |
| 巨骨·····(687) | 肩髃·····(693) |
| 天鼎·····(688) | 天髃·····(693) |
| 扶突·····(688) | 天臑·····(693) |
| 口禾髃·····(688) | 翳风·····(693) |
| 迎香·····(688) | 瘰脉·····(693) |
| 少泽·····(688) | 颊息·····(694) |
| 前谷·····(688) | 角孙·····(694) |
| 后溪·····(688) | 耳门·····(694) |
| 腕骨·····(689) | 耳和髃·····(694) |
| 阳谷·····(689) | 丝竹空·····(694) |
| 支正·····(689) | 承泣·····(694) |
| 养老·····(689) | 四白·····(694) |
| 小海·····(689) | 巨髃·····(695) |
| 肩贞·····(689) | 地仓·····(695) |
| 臑俞·····(690) | 大迎·····(695) |
| 天宗·····(690) | 颊车·····(695) |
| 曲垣·····(690) | 下关·····(695) |
| 秉风·····(690) | 头维·····(695) |
| 肩外俞·····(690) | 人迎·····(696) |
| 肩中俞·····(690) | 水突·····(696) |
| 天窗·····(690) | 气舍·····(696) |
| 天容·····(690) | 缺盆·····(696) |
| 颧髃·····(691) | 气户·····(696) |
| 听宫·····(691) | 库房·····(696) |
| 关冲·····(691) | 屋翳·····(696) |
| 液门·····(691) | 膺窗·····(696) |
| 中渚·····(691) | 乳根·····(697) |
| 阳池·····(691) | 不容·····(697) |
| 外关·····(691) | 承满·····(697) |
| 支沟·····(692) | 梁门·····(697) |
| 会宗·····(692) | 关门·····(697) |
| 三阳络·····(692) | 太乙·····(697) |
| 四渎·····(692) | 滑肉门·····(697) |
| 天井·····(692) | 天枢·····(697) |
| 清冷渊·····(692) | 外陵·····(698) |

大巨·····(698)	胆俞·····(703)
水道·····(698)	脾俞·····(704)
归来·····(698)	胃俞·····(704)
气冲·····(698)	三焦俞·····(704)
髀关·····(698)	肾俞·····(704)
伏兔·····(698)	气海俞·····(704)
阴市·····(698)	大肠俞·····(704)
梁丘·····(699)	关元俞·····(705)
犊鼻·····(699)	小肠俞·····(705)
足三里·····(699)	膀胱俞·····(705)
上巨虚·····(699)	中膂俞·····(705)
条口·····(699)	白环俞·····(705)
下巨虚·····(700)	上髎·····(705)
丰隆·····(700)	次髎·····(706)
解溪·····(700)	中髎·····(706)
冲阳·····(700)	下髎·····(706)
陷谷·····(700)	会阳·····(706)
内庭·····(700)	附分·····(706)
厉兑·····(700)	魄户·····(706)
睛明·····(701)	膏肓·····(706)
攒竹·····(701)	神堂·····(706)
眉冲·····(701)	谿谿·····(707)
曲差·····(701)	膈关·····(707)
五处·····(701)	魂门·····(707)
承光·····(701)	阳纲·····(707)
通天·····(701)	意舍·····(707)
络却·····(702)	胃仓·····(707)
玉枕·····(702)	肓门·····(707)
天柱·····(702)	志室·····(708)
大杼·····(702)	胞肓·····(708)
风门·····(702)	秩边·····(708)
肺俞·····(702)	承扶·····(708)
厥阴俞·····(703)	殷门·····(708)
心俞·····(703)	浮郄·····(708)
督俞·····(703)	委阳·····(708)
膈俞·····(703)	委中·····(708)
肝俞·····(703)	合阳·····(709)

44 中国传统养生学辞典

- | | |
|---------------|---------------|
| 承筋·····(709) | 带脉·····(714) |
| 承山·····(709) | 五枢·····(714) |
| 飞扬·····(709) | 维道·····(715) |
| 跗阳·····(709) | 居髃·····(715) |
| 昆仑·····(709) | 环跳·····(715) |
| 仆参·····(710) | 风市·····(715) |
| 申脉·····(710) | 中渚·····(715) |
| 金门·····(710) | 膝阳关·····(715) |
| 京骨·····(710) | 阳陵泉·····(715) |
| 束骨·····(710) | 阳交·····(716) |
| 足通谷·····(710) | 外丘·····(716) |
| 至阴·····(710) | 光明·····(716) |
| 瞳子髃·····(711) | 阳辅·····(716) |
| 听会·····(711) | 悬钟·····(716) |
| 上关·····(711) | 丘墟·····(716) |
| 颌厌·····(711) | 足临泣·····(716) |
| 悬颅·····(711) | 地五会·····(717) |
| 悬厘·····(711) | 侠溪·····(717) |
| 曲鬓·····(711) | 足窍阴·····(717) |
| 率谷·····(712) | 隐白·····(717) |
| 天冲·····(712) | 大都·····(717) |
| 浮白·····(712) | 太白·····(717) |
| 头窍阴·····(712) | 公孙·····(717) |
| 完骨·····(712) | 商丘·····(718) |
| 本神·····(712) | 三阴交·····(718) |
| 阳白·····(712) | 漏谷·····(718) |
| 头临泣·····(712) | 地机·····(718) |
| 目窗·····(713) | 阴陵泉·····(718) |
| 正营·····(713) | 血海·····(719) |
| 承灵·····(713) | 箕门·····(719) |
| 脑空·····(713) | 冲门·····(719) |
| 风池·····(713) | 府舍·····(719) |
| 肩井·····(713) | 腹结·····(719) |
| 渊腋·····(714) | 大横·····(719) |
| 辄筋·····(714) | 腹哀·····(719) |
| 日月·····(714) | 食窦·····(719) |
| 京门·····(714) | 天溪·····(720) |

胸乡·····(720)	曲泉·····(725)
周荣·····(720)	阴包·····(726)
大包·····(720)	足五里·····(726)
涌泉·····(720)	阴廉·····(726)
然谷·····(720)	急脉·····(726)
照海·····(721)	章门·····(726)
水泉·····(721)	期门·····(726)
大钟·····(721)	四神聪·····(726)
太溪·····(721)	印堂·····(727)
复溜·····(721)	太阳·····(727)
交信·····(721)	内睛明·····(727)
筑宾·····(722)	鱼腰·····(727)
阴谷·····(722)	球后·····(727)
横骨·····(722)	内迎香·····(727)
大赫·····(722)	上迎香·····(727)
气穴·····(722)	聚泉·····(727)
四满·····(722)	金津、玉液·····(727)
中注·····(722)	海泉·····(727)
盲俞·····(723)	耳尖·····(728)
商曲·····(723)	夹承浆·····(728)
石关·····(723)	上廉泉·····(728)
阴都·····(723)	翳明·····(728)
腹通谷·····(723)	安眠·····(728)
幽门·····(723)	定喘·····(728)
步廊·····(723)	华佗·····(728)
神封·····(723)	四花·····(728)
灵墟·····(724)	痞根·····(728)
神藏·····(724)	腰眼·····(728)
臑中·····(724)	子宫·····(728)
俞府·····(724)	十宣·····(729)
大敦·····(724)	四缝·····(729)
行间·····(724)	大骨空·····(729)
太冲·····(725)	小骨空·····(729)
中封·····(725)	落枕·····(729)
蠡沟·····(725)	腰痛点·····(729)
中都·····(725)	二白·····(729)
膝关·····(725)	肘尖·····(729)

- 肩前·····(729)
 鹤顶·····(729)
 内膝眼·····(729)
 阑尾·····(730)
 胆囊·····(730)
 内踝尖·····(730)
 外踝尖·····(730)
- 针法灸法**
- 针灸疗法·····(730)
 针灸体位·····(730)
 针刺深度·····(731)
 针刺角度·····(731)
 横刺·····(731)
 直刺·····(731)
 斜刺·····(731)
 得气·····(731)
 催气·····(731)
 候气·····(731)
 留针·····(731)
 进针法·····(732)
 卧针·····(732)
 下针·····(732)
 内针·····(732)
 发针·····(732)
 出针·····(732)
 出针法·····(732)
 运针·····(732)
 间歇运针法·····(732)
 持续运针法·····(732)
 提插法·····(732)
 浅刺·····(732)
 深刺·····(732)
 刺激量·····(732)
 强刺激·····(733)
 弱刺激·····(733)
 押手·····(733)
- 撮捏押手法·····(733)
 舒张押手法·····(733)
 骈指押手法·····(733)
 指切押手法·····(733)
 挟持押手法·····(733)
 刺禁·····(733)
 禁灸穴·····(733)
 针害·····(734)
 滞针·····(734)
 晕针·····(734)
 折针·····(734)
 弯针·····(734)
 针刺补泻法·····(735)
 子母补泻·····(735)
 开阖补泻·····(735)
 平补平泻·····(735)
 纳支补泻·····(735)
 呼吸补泻·····(735)
 徐疾补泻·····(736)
 留针补泻·····(736)
 捻转补泻·····(736)
 提插补泻·····(736)
 迎随补泻·····(736)
 平针法·····(736)
 九针·····(736)
 大针·····(736)
 长针·····(736)
 圆利针·····(737)
 圆针·····(737)
 铍针·····(737)
 锋针·····(737)
 鍤针·····(737)
 铈针·····(737)
 毫针·····(737)
 砭石·····(737)
 陶针·····(737)
 骨针·····(737)

金针·····(737)	青龙摆尾·····(741)
铁针·····(737)	苍龟探穴·····(741)
巨针·····(738)	赤凤迎源·····(741)
小针·····(738)	阴中隐阳·····(741)
三棱针·····(738)	阳中隐阴·····(741)
微针·····(738)	白虎摇头·····(741)
芒针·····(738)	龙虎交战·····(742)
耳针·····(738)	龙虎升降·····(742)
火针·····(738)	子午捣臼·····(742)
皮肤针·····(738)	白针·····(742)
梅花针·····(738)	透天凉·····(742)
丛针·····(738)	透穴法·····(742)
七星针·····(738)	燔针·····(742)
皮内针·····(738)	十二刺·····(742)
滚刺筒·····(738)	十二节刺·····(742)
十四法·····(738)	齐刺·····(742)
爪法·····(739)	阴刺·····(742)
切法·····(739)	报刺·····(742)
动法·····(739)	直针刺·····(743)
进法·····(739)	恢刺·····(743)
退法·····(739)	偶刺·····(743)
捻法·····(739)	短刺·····(743)
盘法·····(739)	傍针刺·····(743)
摇法·····(739)	赞刺·····(743)
摄法·····(740)	输刺·····(743)
循法·····(740)	阳刺·····(743)
搓法·····(740)	浮刺·····(743)
弹法·····(740)	大泻刺·····(744)
扞法·····(740)	巨刺·····(744)
按法·····(740)	毛刺·····(744)
努法·····(740)	分刺·····(744)
飞法·····(740)	远道刺·····(744)
提法·····(741)	络刺·····(744)
刮法·····(741)	淬刺·····(744)
震颤法·····(741)	五刺·····(744)
一进三退·····(741)	豹文刺·····(744)
三进一退·····(741)	关刺·····(744)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 合谷刺·····(744) | 艾灸疗法·····(749) |
| 半刺·····(745) | 艾绒·····(749) |
| 五脏刺·····(745) | 艾炷·····(750) |
| 五节刺·····(745) | 艾卷·····(750) |
| 去爪·····(745) | 药艾条·····(750) |
| 发蒙·····(745) | 念盈药条·····(750) |
| 彻衣·····(745) | 太乙神针·····(750) |
| 振埃·····(745) | 雷火针·····(750) |
| 足针疗法·····(745) | 艾斗·····(750) |
| 指针疗法·····(745) | 灸盏·····(750) |
| 腕踝针疗法·····(745) | 温灸器·····(750) |
| 陶针疗法·····(746) | 电灸器·····(750) |
| 鍤针疗法·····(746) | 艾条灸·····(750) |
| 解惑·····(746) | 实按灸·····(750) |
| 三变刺·····(746) | 悬起灸·····(751) |
| 劫刺·····(746) | 艾炷灸·····(751) |
| 缪刺·····(746) | 间接灸·····(751) |
| 五邪刺·····(746) | 隔蒜灸·····(751) |
| 三刺·····(746) | 隔盐灸·····(751) |
| 五变刺·····(746) | 隔姜灸·····(751) |
| 皮肤针疗法·····(746) | 隔饼灸·····(751) |
| 梅花针疗法·····(747) | 椒饼灸·····(751) |
| 七星针疗法·····(747) | 豉饼灸·····(751) |
| 小儿针疗法·····(747) | 黄土饼灸·····(751) |
| 头针疗法·····(747) | 附饼灸·····(751) |
| 耳针疗法·····(747) | 蛭螬灸·····(752) |
| 面针疗法·····(748) | 长蛇灸·····(752) |
| 鼻针疗法·····(748) | 直接灸·····(752) |
| 手针疗法·····(748) | 非化脓灸·····(752) |
| 挑治法·····(748) | 化脓灸·····(752) |
| 刺血疗法·····(748) | 雀啄灸·····(752) |
| 芒针疗法·····(748) | 温和灸·····(752) |
| 皮内针疗法·····(748) | 回旋灸·····(752) |
| 火针疗法·····(749) | 发泡灸·····(752) |
| 水针疗法·····(749) | 药物发泡灸·····(752) |
| 穴位注射疗法·····(749) | 蒜泥灸·····(753) |
| 电针疗法·····(749) | 斑蝥灸·····(753) |

旱莲灸·····(753)	痢疾患者的针灸·····(759)
白芥子灸·····(753)	霍乱患者的针灸·····(760)
毛茛灸·····(753)	黄疸患者的针灸·····(761)
灯火灸·····(753)	胃脘痛患者的针灸·····(761)
天灸·····(753)	呕吐患者的针灸·····(761)
无瘢痕灸·····(753)	噎膈、反胃患者的针灸·····(762)
日光灸·····(753)	腹痛患者的针灸·····(762)
热灸·····(753)	膨胀患者的针灸·····(763)
冷灸·····(753)	泄泻患者的针灸·····(763)
温针灸·····(753)	便秘患者的针灸·····(764)
艾灸补泻·····(753)	心悸患者的针灸·····(764)
火补火泻·····(754)	胸痹患者的针灸·····(764)
拔罐法·····(754)	水肿患者的针灸·····(765)
角·····(754)	咳嗽患者的针灸·····(765)
火罐·····(754)	哮喘患者的针灸·····(766)
水罐法·····(754)	胁痛患者的针灸·····(766)
闪罐法·····(754)	虚劳患者的针灸·····(767)
走罐法·····(754)	消渴患者的针灸·····(767)
针罐法·····(754)	瘕气患者的针灸·····(767)
刺络拔罐法·····(755)	遗精患者的针灸·····(768)
抽气罐法·····(755)	阳萎患者的针灸·····(768)
药罐法·····(755)	遗尿患者的针灸·····(768)
留罐法·····(755)	瘕闭患者的针灸·····(768)
针药罐法·····(755)	腰脊痛患者的针灸·····(769)
常见病针灸疗法	痹症患者的针灸·····(769)
中风患者的针灸·····(755)	痿症患者的针灸·····(770)
面瘫患者的针灸·····(756)	脚气患者的针灸·····(770)
头痛患者的针灸·····(756)	月经不调患者的针灸·····(770)
眩晕患者的针灸·····(757)	痛经患者的针灸·····(771)
失眠患者的针灸·····(757)	经闭患者的针灸·····(771)
脏躁患者的针灸·····(757)	崩漏患者的针灸·····(772)
呃逆患者的针灸·····(758)	带下患者的针灸·····(772)
癫狂患者的针灸·····(758)	阴挺患者的针灸·····(772)
痫症患者的针灸·····(758)	恶阻患者的针灸·····(773)
感冒患者的针灸·····(759)	子痫患者的针灸·····(773)
暑病患者的针灸·····(759)	产后血晕患者的针灸·····(773)
	产后腹痛患者的针灸·····(774)

胞衣不下患者的针灸·····(774)	痔血患者的针灸·····(779)
乳少患者的针灸·····(774)	脱肛患者的针灸·····(779)
女阴搔痒患者的针灸·····(775)	疝腮患者的针灸·····(779)
小儿发热患者的针灸·····(775)	目赤痛患者的针灸·····(779)
急惊风患者的针灸·····(775)	迎风流泪患者的针灸·····(780)
慢脾风患者的针灸·····(775)	目翳患者的针灸·····(780)
吐泻患者的针灸·····(776)	雀目患者的针灸·····(780)
疳疾患者的针灸·····(776)	耳鸣、耳聋患者的针灸·····(780)
破伤风患者的针灸·····(776)	聋哑症患者的针灸·····(781)
丹毒患者的针灸·····(777)	鼻塞患者的针灸·····(781)
瘰癧患者的针灸·····(777)	鼻渊患者的针灸·····(781)
乳痈患者的针灸·····(777)	鼻衄患者的针灸·····(781)
肠痈患者的针灸·····(777)	牙痛患者的针灸·····(782)
疔患者的针灸·····(777)	喉蛾患者的针灸·····(782)
疖患者的针灸·····(778)	
湿疹患者的针灸·····(778)	
落枕患者的针灸·····(778)	
鸡眼患者的针灸·····(778)	

按摩保健

常用按摩手法

按法·····(785)	扳法·····(788)
摩法·····(785)	挤法·····(788)
推法·····(785)	握法·····(788)
拿法·····(785)	梳法·····(789)
揉法·····(786)	刮法·····(789)
捏法·····(786)	拨法·····(789)
搓法·····(786)	拧法·····(789)
滚法·····(786)	捻法·····(789)
摇法·····(787)	拈法·····(789)
抖法·····(787)	运法·····(790)
擦法·····(787)	振法·····(790)
叩法·····(787)	摆法·····(790)
打法·····(787)	卡法·····(790)
抓法·····(788)	屈法·····(790)
振法·····(788)	伸法·····(790)
	端法·····(791)

分法·····(791)	刮眉法·····(796)
合法·····(791)	旋转法·····(796)
刷扫法·····(791)	紧握法·····(796)
抓搔法·····(791)	拔指法·····(796)
颠簸法·····(791)	指弹法·····(796)
抓推法·····(792)	指拍法·····(797)
捧绰法·····(792)	指撮法·····(797)
拔伸法·····(792)	指笃法·····(797)
引伸法·····(792)	掌挪法·····(797)
抚摩法·····(792)	指捺法·····(797)
滑捋法·····(792)	嘴咬法·····(797)
压迫法·····(792)	手拍(推)吹气法·····(797)
理筋法·····(792)	双凤展翅法·····(797)
托胃法·····(793)	凤凰展翅法·····(798)
夹鼻法·····(793)	黄蜂出洞法·····(798)
勾尾法·····(793)	总收法·····(798)
归挤拍打法·····(793)	揉耳摇头法·····(798)
提拉捻转法·····(793)	二龙戏珠法·····(798)
摸法·····(793)	掐法·····(798)
扬法·····(793)	切法·····(799)
摩擦法·····(794)	点法·····(799)
抚抹法·····(794)	扞法·····(799)
按揉法·····(794)	脚踩法·····(799)
直推法·····(794)	脚揉法·····(799)
拿捏法·····(794)	脚搓法·····(800)
掩耳法·····(794)	脚踏法·····(800)
梳头法·····(795)	颤振法·····(800)
摆腕法·····(795)	脚推法·····(800)
对插法·····(795)	伸筋法·····(800)
曲扳法·····(795)	
垫枕法·····(795)	常见病按摩疗法
揪皮法·····(795)	头痛患者的按摩·····(800)
抓点法·····(795)	感冒患者的按摩·····(801)
抓振法·····(795)	支气管炎患者的按摩·····(801)
叩打法·····(795)	高血压患者的按摩·····(802)
捻指法·····(796)	低血压患者的按摩·····(802)
抖肢法·····(796)	阵发性心动过速患者的按摩·····(803)

- 冠心病患者的按摩·····(803)
- 膈肌痉挛患者的按摩·····(803)
- 胃痛患者的按摩·····(803)
- 胃下垂患者的按摩·····(804)
- 急性肠胃炎患者的按摩·····(805)
- 腹泻(五更泻)患者的按摩·····(805)
- 便秘患者的按摩·····(805)
- 慢性肝炎患者的按摩·····(806)
- 慢性胆囊炎患者的按摩·····(806)
- 慢性阑尾炎患者的按摩·····(806)
- 肠粘连患者的按摩·····(807)
- 泌尿系感染患者的按摩·····(807)
- 前列腺炎患者的按摩·····(807)
- 阳痿患者的按摩·····(808)
- 落枕患者的按摩·····(808)
- 下颌关节紊乱患者的按摩·····(808)
- 颈椎病患者的按摩·····(809)
- 肩关节扭挫伤患者的按摩·····(810)
- 肩关节周围炎患者的按摩·····(810)
- 肘部扭挫伤患者的按摩·····(810)
- 网球肘患者的按摩·····(811)
- 腕关节急性扭挫伤
患者的按摩·····(811)
- 指关节扭挫伤患者的按摩·····(811)
- 腱鞘炎患者的按摩·····(812)
- 肋软骨炎患者的按摩·····(812)
- 岔气患者的按摩·····(812)
- 背肌劳损患者的按摩·····(813)
- 急性腰扭伤患者的按摩·····(813)
- 腰肌劳损患者的按摩·····(814)
- 腰椎间盘突出症
患者的按摩·····(814)
- 腰椎骶化患者的按摩·····(816)
- 尾骨挫伤患者的按摩·····(816)
- 梨状肌损伤综合症
患者的按摩·····(816)
- 腹股沟处软组织损伤
患者的按摩·····(817)
- 髌骨软化患者的按摩·····(817)
- 膝关节半月板损伤
患者的按摩·····(817)
- 膝关节副韧带损伤
患者的按摩·····(818)
- 风湿性膝关节炎
患者的按摩·····(819)
- 膝关节骨质增生患者的按摩·····(819)
- 腓肠肌痉挛患者的按摩·····(820)
- 踝关节扭伤患者的按摩·····(820)
- 足跟骨刺患者的按摩·····(820)
- 神经衰弱患者的按摩·····(821)
- 三叉神经痛患者的按摩·····(821)
- 面神经麻痹患者的按摩·····(822)
- 肋间神经痛患者的按摩·····(822)
- 偏瘫患者的按摩·····(822)
- 坐骨神经痛患者的按摩·····(823)
- 股外侧皮神经炎患者的按摩·····(823)
- 腓总神经麻痹患者的按摩·····(823)
- 闭经患者的按摩·····(824)
- 痛经患者的按摩·····(824)
- 女阴炎患者的按摩·····(824)
- 功能性子宫出血
患者的按摩·····(824)
- 子宫下垂患者的按摩·····(825)
- 盆腔炎患者的按摩·····(825)
- 白带过多患者的按摩·····(826)
- 妇女尿失禁患者的按摩·····(826)
- 乳汁不足患者的按摩·····(826)
- 急性乳腺炎患者的按摩·····(826)
- 小儿发烧的按摩·····(827)
- 小儿消化不良的按摩·····(827)
- 小儿斜颈的按摩·····(827)
- 夜尿症患者的按摩·····(828)
- 小儿麻痹后遗症的按摩·····(828)
- 近视眼者的按摩·····(829)

夜盲患者的按摩·····(829)	内耳性眩晕症患者的按摩·····(831)
眼帘下垂患者的按摩·····(829)	耳鸣、耳聋患者的按摩·····(831)
鼻炎患者按摩·····(830)	中暑患者的按摩·····(832)
口腔炎患者的按摩·····(830)	休克患者的按摩·····(832)
咽喉炎患者的按摩·····(830)	触电患者的按摩·····(832)
牙痛患者按摩·····(831)	溺水患者的按摩·····(832)
齿龈萎缩患者的按摩·····(831)	

情志调摄

情绪·····(837)	意志·····(841)
情感·····(837)	理想·····(841)
心境·····(837)	忍耐·····(841)
心理健康·····(837)	坚强·····(841)
心理保健·····(837)	刻苦·····(841)
心理咨询·····(837)	谨慎·····(841)
心理治疗·····(837)	勇敢·····(841)
心理疾病·····(838)	宽容·····(842)
心身疾病·····(838)	自爱·····(842)
七情·····(838)	自知·····(842)
忧·····(838)	自制力·····(842)
喜·····(838)	内疚·····(842)
悲·····(838)	挫折·····(842)
思·····(839)	厌倦·····(842)
怒·····(839)	笑·····(842)
惊恐·····(839)	信·····(843)
气下·····(839)	率性·····(843)
气乱·····(839)	时中·····(843)
气缓·····(839)	慎独·····(843)
气结·····(839)	四术·····(843)
气消·····(839)	修行·····(843)
气上·····(840)	修齐治平·····(843)
金形之人·····(840)	知耻·····(843)
木形之人·····(840)	忠信·····(844)
火形之人·····(840)	智仁勇·····(844)
水形之人·····(840)	内省·····(844)
土形之人·····(840)	正心·····(844)

54 中国传统养生学辞典

- 正心诚意·····(844) 存三抱一·····(848)
 温柔敦厚·····(844) 保气栖神·····(848)
 自强不息·····(844) 收心离境·····(848)
 反求诸己·····(844) 公司立命·····(848)
 独善其身·····(844) 神解·····(849)
 损者三乐·····(845) 正思·····(849)
 见得思义·····(845) 平正·····(849)
 益者三乐·····(845) 养高·····(849)
 损者三友·····(845) 养素·····(849)
 益者三友·····(845) 养生五事·····(849)
 克己复礼·····(845) 四徇·····(849)
 四端·····(845) 心斋·····(849)
 大体·····(845) 性天·····(849)
 大清明·····(845) 节宣·····(850)
 尊德性·····(846) 节欲·····(850)
 道问学·····(846) 忧畏·····(850)
 浩然之气·····(846) 澹漠·····(850)
 存心养性·····(846) 澹泊·····(850)
 征知·····(846) 神思·····(850)
 顺情性·····(846) 斋戒·····(850)
 治气养心·····(846) 思不出位·····(850)
 虚壹而静·····(846) 去六疾行五懿·····(850)
 解蔽·····(846) 抑耳静目·····(850)
 化性起伪·····(846) 五疾·····(851)
 居敬穷理·····(847) 无逸·····(851)
 少私·····(847) 修楔·····(851)
 主静·····(847) 投壶·····(851)
 恬淡·····(847) 木射·····(851)
 无欲·····(847) 乞巧·····(851)
 全真·····(847) 社火·····(851)
 见独·····(847) 骹壶乐·····(852)
 全性·····(847) 影人法·····(852)
 爱精·····(848) 移情法·····(852)
 通神·····(848) 卧游法·····(852)
 省嗜欲·····(848) 屏外缘法·····(852)
 六物汤·····(848) 老人解郁法·····(852)
 养神之道·····(848) 赏物养心法·····(852)

张氏养心法·····(853)	赏菊·····(857)
祝由调摄法·····(853)	赏月·····(857)
发泄疗法·····(853)	元宵观灯·····(858)
自我暗示法·····(853)	杂技欣赏·····(858)
调心十法·····(853)	曲艺欣赏·····(858)
制怒六法·····(853)	电影欣赏·····(858)
六节·····(854)	戏曲欣赏·····(858)
六心常存·····(854)	体育欣赏·····(858)
四气调神·····(854)	丹青怡情法·····(859)
疗心论·····(854)	园艺调摄法·····(859)
书法·····(854)	色彩防病法·····(859)
读书·····(855)	超觉静坐法·····(859)
歌唱·····(855)	游戏·····(860)
抚琴·····(855)	猜谜·····(860)
听音乐·····(855)	诗谜·····(860)
交谊舞·····(855)	灯谜·····(860)
烹调·····(856)	对歌·····(860)
社交·····(856)	积木·····(860)
集邮·····(856)	积塑·····(861)
摄影·····(856)	七巧板·····(861)
制盆景·····(856)	打桌球·····(861)
趣味栽培·····(857)	下围棋·····(861)
笼鸟·····(857)	下象棋·····(861)
垂钓·····(857)	弹棋·····(861)
养金鱼·····(857)	跳棋·····(862)

房事益身

天士·····(865)	撙节·····(866)
养精有道·····(865)	惑以丧志·····(866)
寡欲·····(865)	损生者色·····(866)
嗣续有方·····(865)	三脂·····(866)
治气有经·····(866)	动用必当,精故泉出·····(867)
专气致柔·····(866)	迟宜得迟,速宜见速·····(867)
寿尽在腹·····(866)	房事和谐·····(867)
阴精漏泄,百脉宛废·····(866)	七损八益·····(868)
守天真·····(866)	治气·····(868)

致洩·····(868)	早泄·····(877)
知时·····(868)	阳痿·····(877)
蓄气·····(869)	情欲亢进·····(878)
和洩·····(869)	情欲冷漠·····(878)
积气·····(869)	阴冷·····(878)
待赢·····(869)	性感不足症·····(878)
定倾·····(869)	冷情症·····(878)
内闭·····(869)	性冷淡·····(878)
外泄·····(869)	阴寒·····(878)
竭·····(869)	精液过敏症·····(879)
带·····(869)	强阳·····(879)
烦·····(869)	缩阳症·····(879)
绝·····(869)	缩阴症·····(879)
费·····(869)	房事恐异证·····(879)
欲不可绝·····(869)	性无能症·····(880)
欲不可早·····(870)	遗精·····(880)
欲不可纵·····(870)	手淫·····(880)
欲不可强·····(871)	房事惩罚·····(881)
欲有所忌·····(871)	血精·····(881)
欲有所避·····(872)	精血·····(881)
妊娠有忌·····(872)	撞红·····(881)
老年房事·····(872)	醉以入房·····(881)
中年房事·····(873)	性病·····(882)
青年房事·····(873)	梅毒·····(882)
妇女三期的房事·····(874)	淋病·····(882)
病患者的房事·····(875)	生殖器疱疹·····(883)
房事不慎·····(876)	软性下疳·····(883)
房事障碍·····(876)	性病性淋巴肉芽肿·····(883)
不射精症·····(876)	第四性病·····(884)
精淤证·····(876)	非淋菌性尿道炎·····(884)
房事疼痛·····(876)	精浊·····(884)
房事晕厥·····(877)	

劳动运动养生

劳动养生

劳动运动养生法·····(887)	劳动保护·····(887)
	劳动负荷量·····(887)

劳动能力鉴定·····(887)	噪声性耳聋·····(892)
劳动卫生·····(888)	工矿职业性皮肤病·····(893)
工业卫生·····(888)	日光性皮炎·····(893)
农业卫生·····(888)	光感性皮炎·····(893)
技巧性劳动·····(888)	稻田皮炎·····(893)
力量性劳动·····(888)	菜田皮炎·····(894)
综合性劳动·····(888)	职业性肿瘤·····(894)
静力作业·····(888)	职业中毒·····(894)
生产体操·····(888)	氨中毒·····(894)
生产性外伤·····(889)	磷中毒·····(894)
生产性毒物·····(889)	锰中毒·····(895)
个人防护·····(889)	砷中毒·····(895)
辐射防护·····(889)	铅中毒·····(895)
皮肤防护剂·····(889)	苯中毒·····(895)
红外线·····(889)	氯气中毒·····(895)
隔热装置·····(889)	沥青中毒·····(896)
空气淋浴·····(889)	汽油中毒·····(896)
防暑降温·····(890)	甲醇中毒·····(896)
防尘口罩·····(890)	氰化物中毒·····(896)
气体除尘·····(890)	溴甲烷中毒·····(896)
职业禁忌症·····(890)	硫化氢中毒·····(897)
职业危害因素·····(890)	一氧化碳中毒·····(897)
职业病·····(890)	二氧化硫中毒·····(897)
电光性眼炎·····(890)	氮的氧化物中毒·····(897)
日射病·····(891)	有机汞农药中毒·····(898)
尘肺·····(891)	有机磷农药中毒·····(898)
矽肺·····(891)	有机氯杀虫剂中毒·····(898)
煤矽肺·····(891)	
石棉肺·····(891)	运动养生
热射病·····(891)	从实际出发原则·····(898)
热痉挛·····(892)	身体全面发展原则·····(899)
铸造热·····(892)	合理运动负荷原则·····(899)
振动病·····(892)	谐调统一,形神兼备原则·····(899)
航空病·····(892)	持之以恒,坚持不懈原则·····(899)
高山病·····(892)	合理适度,循序渐进原则·····(899)
雪盲·····(892)	有张有弛,劳逸结合原则·····(900)
森林脑炎·····(892)	运动处方·····(900)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 运动损伤·····(900) | 拔河·····(907) |
| 运动病·····(900) | 游水·····(907) |
| 运动中腹痛·····(900) | 冬泳·····(907) |
| 运动性血尿·····(900) | 龙舞·····(907) |
| 运动性贫血·····(901) | 达摩支·····(908) |
| 运动性月经失调·····(901) | 掌旋球·····(908) |
| 低血糖症·····(901) | 砸腹背·····(908) |
| 疲劳性骨折·····(901) | 掷飞盘·····(908) |
| 肌肉痉挛·····(901) | 骑竹马·····(908) |
| 游泳性中耳炎·····(902) | 扔沙袋·····(908) |
| 运动卫生·····(902) | 举石担·····(909) |
| 青少年运动卫生·····(902) | 举石锁·····(909) |
| 青春期运动卫生·····(902) | 打石头·····(909) |
| 老年人运动卫生·····(903) | 抽陀螺·····(909) |
| 妇女运动卫生·····(903) | 跳绳·····(909) |
| 月经期运动卫生·····(903) | 跳皮筋·····(909) |
| 妊娠期运动卫生·····(903) | 赶柳戏·····(909) |
| 自我监督·····(903) | 放风筝·····(910) |
| 夏练三伏·····(903) | 荡秋千·····(910) |
| 冬练三九·····(904) | 踢毽子·····(910) |
| 过劳·····(904) | 走高跷·····(910) |
| 过逸·····(904) | 走浪木·····(910) |
| 阴康氏之舞·····(904) | 小劳术·····(910) |
| 蚩尤戏·····(904) | 十八罗汉手·····(910) |
| 百兽舞·····(905) | 婆罗门十八势·····(911) |
| 沐猴狗斗舞·····(905) | 赛马·····(911) |
| 弄丸·····(905) | 拉鼓·····(911) |
| 射术·····(905) | 跳乐·····(911) |
| 击壤·····(905) | 跳月·····(911) |
| 舞剑·····(905) | 跳歌·····(912) |
| 爬竿·····(905) | 跳竹竿·····(912) |
| 爬绳·····(906) | 哆毽·····(912) |
| 滑雪·····(906) | 竿球·····(912) |
| 踢球·····(906) | 达瓦孜·····(912) |
| 蹴毽·····(906) | 贵由赤·····(912) |
| 踏青·····(906) | 拾天灯·····(912) |
| 登高·····(907) | 走竹竿·····(913) |

芦笙舞·····(913)	
扭秧歌·····(913)	
背篓球赛·····(913)	
散步·····(913)	
缓步·····(914)	
快步·····(914)	
跑步·····(914)	
健走·····(914)	
原地跑·····(914)	
清晨散步·····(914)	
食前散步·····(914)	
摇臂散步法·····(914)	
倒走养生法·····(914)	
爬行养生法·····(915)	
小儿赤足行走健身法·····(915)	
叩击穴位步行养生法·····(915)	
甩手养生法·····(915)	
甩腿养生法·····(916)	
坐式健身法·····(916)	
卧式健身法·····(916)	
站式健身法·····(917)	
交替运动法·····(917)	
捶打健身法·····(918)	
扫地健身法·····(918)	
徒手体操·····(918)	
健腹操·····(918)	
洗澡操·····(919)	
幼儿体操·····(919)	
单侧体操·····(919)	
儿童健美操·····(919)	
现代健美操·····(919)	
广播体操·····(920)	
舞蹈·····(920)	
中华中老年健身舞·····(920)	
旅游·····(920)	
骑自行车·····(920)	
活动性游戏·····(921)	
	武术健身
	武术·····(921)
	拳术·····(921)
	八法·····(922)
	太极拳·····(922)
	孙式太极拳·····(922)
	吴式太极拳·····(923)
	陈式太极拳·····(923)
	杨式太极拳·····(923)
	武式太极拳·····(923)
	简化太极拳·····(924)
	四十八式太极拳·····(924)
	八十八式太极拳·····(924)
	赵堡太极拳·····(924)
	六合八法拳·····(924)
	太极推手·····(925)
	元功拳·····(925)
	少林拳·····(925)
	禅门太极拳·····(925)
	俞派少林拳·····(926)
	少林十三抓·····(926)
	少林禅门·····(926)
	秀拳·····(926)
	连拳·····(926)
	功力拳·····(926)
	梅花捷拳·····(926)
	少林五行柔术·····(926)
	少林五行八法拳·····(927)
	少林五拳·····(927)
	少林软开门·····(927)
	金刚禅自然门·····(927)
	长拳·····(927)
	唐拳·····(927)
	红拳·····(928)
	华拳·····(928)
	查拳·····(928)

60 中国传统养生学辞典

- | | |
|-------------------|------------------|
| 象形拳·····(928) | 三皇炮捶·····(936) |
| 螳螂拳·····(928) | 戚家拳·····(936) |
| 猴拳·····(929) | 指东拳·····(937) |
| 醉拳·····(929) | 梅花拳·····(937) |
| 罗汉拳·····(929) | 十二形龙拳·····(937) |
| 蛇拳·····(930) | 四季拳·····(937) |
| 鸭形拳·····(930) | 五形五身拳·····(937) |
| 鹰爪拳·····(930) | 五华炮拳·····(937) |
| 鸡拳·····(930) | 信拳·····(938) |
| 南拳·····(930) | 三义拳·····(938) |
| 五祖拳·····(931) | 五行柔术·····(938) |
| 狮拳·····(931) | 龙拳·····(938) |
| 鹤拳·····(931) | 达尊拳·····(938) |
| 船拳·····(931) | 九华山拳·····(938) |
| 蔡李佛拳·····(931) | 严门拳·····(938) |
| 内家拳·····(931) | 隐仙门拳·····(938) |
| 松溪派内家拳·····(932) | 八拳·····(939) |
| 吴氏内家象形拳·····(932) | 自然门·····(939) |
| 八卦掌·····(932) | 岩鹰拳·····(939) |
| 新八掌·····(932) | 巫家拳·····(939) |
| 汤瓶拳·····(932) | 字门拳·····(939) |
| 独门拳·····(932) | 硬门拳·····(940) |
| 孙膂拳·····(933) | 法门拳·····(940) |
| 苌家拳·····(933) | 壮拳·····(940) |
| 岳氏连拳·····(933) | 梁家拳·····(940) |
| 心意拳·····(933) | 邹家拳·····(940) |
| 文圣拳·····(933) | 余门拳·····(940) |
| 五童气功拳·····(933) | 白眉拳·····(940) |
| 拦手拳·····(934) | 黄林派·····(941) |
| 六合拳·····(934) | |
| 形意拳·····(934) | 医疗体育 |
| 意拳·····(935) | 医疗体育·····(941) |
| 劈挂拳·····(935) | 医疗体操·····(941) |
| 弹腿·····(935) | 医疗运动·····(942) |
| 燕青拳·····(935) | 运动器械治疗·····(942) |
| 绵拳·····(936) | 矫正体操·····(942) |
| 通背拳·····(936) | 健身跑·····(942) |

保健步行·····(942)	腰痛患者的医疗体操·····(950)
定量步行·····(943)	强直性脊椎炎患者的
太极棒·····(943)	医疗体操·····(951)
呼吸体操·····(943)	颈项操·····(951)
髋关节体操·····(943)	肩棒操·····(951)
膝关节体操·····(943)	肩臂操·····(952)
肘关节体操·····(943)	腕指操·····(953)
肩关节体操·····(944)	手臂操·····(954)
踝关节体操·····(944)	胸背操·····(954)
掌指关节体操·····(944)	腰背操·····(955)
尺神经损伤者的医疗体操·····(944)	腰腿操·····(956)
正中神经损伤者的	膝踝操·····(956)
医疗体操·····(944)	练功十八法·····(957)
腓总神经损伤者的	颈项争力·····(957)
医疗体操·····(944)	左右开弓·····(957)
桡神经损伤者的医疗体操·····(944)	双手伸展·····(957)
股神经损伤者的医疗体操·····(944)	开阔胸怀·····(958)
痔疮患者的医疗体操·····(945)	展翅飞翔·····(958)
支气管扩张患者的医疗体操·····(945)	铁臂单提·····(958)
支气管哮喘患者的	双手托天·····(958)
医疗体操·····(945)	转腰推掌·····(959)
胃下垂患者的医疗体操·····(946)	叉腰旋转·····(959)
慢性前列腺炎和精囊炎患者	展臂弯腰·····(959)
的医疗体操·····(946)	弓步插掌·····(959)
慢性膀胱炎患者的	双手攀足·····(960)
医疗体操·····(947)	左右转膝·····(960)
慢性肾炎患者的医疗体操·····(947)	仆步转体·····(960)
慢性盆腔炎患者的	俯蹲伸腿·····(960)
医疗体操·····(947)	扶膝托掌·····(961)
下肢静脉曲张患者的	胸前抱膝·····(961)
医疗体操·····(948)	雄关漫步·····(961)
便秘患者的医疗体操·····(948)	周围神经损伤者的
产后的医疗体操·····(949)	医疗体育·····(961)
痛经患者的医疗体操·····(949)	神经衰弱患者的医疗体育·····(962)
腰肌劳损患者的医疗体操·····(949)	失眠患者的医疗体育·····(962)
凹背患者的医疗体操·····(950)	鸡胸患者的医疗体育·····(962)
圆背患者的医疗体操·····(950)	脊柱侧弯患者的医疗体育·····(962)

62 中国传统养生学辞典

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 岔气患者的医疗体育·····(963) | 慢性支气管炎和肺气肿患者 |
| 佝偻病和营养不良患者的 | 的医疗体育·····(967) |
| 医疗体育·····(963) | 慢性肝病患者的医疗体育·····(968) |
| 颈椎病患者的医疗体育·····(963) | 慢性胃肠病患者的 |
| 扁平足患者的医疗体育·····(964) | 医疗体育·····(968) |
| 肩关节周围炎患者的 | 肺结核患者的医疗体育·····(968) |
| 医疗体育·····(964) | 小儿麻痹症患者的 |
| 类风湿性关节炎患者的 | 医疗体育·····(968) |
| 医疗体育·····(964) | 动脉硬化患者的医疗体育·····(969) |
| 落枕患者的医疗体育·····(965) | 血栓闭塞性脉管炎患者的 |
| 孕期的医疗体育·····(965) | 医疗体育·····(969) |
| 妇女更年期的医疗体育·····(965) | 精索静脉曲张患者的 |
| 脑血管病偏瘫者的 | 医疗体育·····(969) |
| 医疗体育·····(966) | 脑震荡后遗症患者的 |
| 下肢瘫痪患者的医疗体育·····(966) | 医疗体育·····(969) |
| 胸膜炎患者的医疗体育·····(966) | 冠心病患者的医疗体育·····(969) |
| 溃疡病患者的医疗体育·····(966) | 高血压患者的医疗体育·····(970) |
| 慢性肠炎和慢性结肠炎患者 | 糖尿病患者的医疗体育·····(970) |
| 的医疗体育·····(967) | 运动病患者的医疗体育·····(971) |
| 慢性胆囊炎和胆石症患者 | 近视患者的医疗体育·····(971) |
| 的医疗体育·····(967) | |

生活起居养生

- | | |
|-----------------|------------------|
| 起居有常·····(975) | 亥子时摄生法·····(978) |
| 起居四戒·····(975) | 丑寅时摄生法·····(978) |
| 坐·····(975) | 卯时摄生法·····(978) |
| 立·····(975) | 辰时摄生法·····(978) |
| 行·····(975) | 巳时摄生法·····(978) |
| 卧·····(976) | 午时摄生法·····(979) |
| 春季养生法·····(976) | 未时摄生法·····(979) |
| 夏季养生法·····(976) | 申时摄生法·····(979) |
| 秋季养生法·····(977) | 酉时摄生法·····(979) |
| 冬季养生法·····(977) | 戌时摄生法·····(979) |
| 春夏养阳·····(977) | 自然力锻炼·····(979) |
| 秋冬养阴·····(978) | 水浴·····(979) |
| 春捂秋冻·····(978) | 热水浴·····(979) |

冷水浴·····(980)	睡眠·····(985)
热冷水浴·····(980)	睡眠十忌·····(986)
足浴·····(980)	睡姿·····(986)
药浴养生法·····(980)	睡眠方位·····(986)
香汤浴·····(981)	睡眠呼吸·····(986)
麦饭石浴·····(981)	睡眠操纵法·····(986)
小苏打浴·····(981)	睡不饱饥·····(987)
矿泉浴·····(981)	睡不厌馊,觉不厌舒·····(987)
空气浴·····(981)	先睡心,后睡眼·····(987)
凉空气浴·····(981)	先醒心,后醒眼·····(987)
空气负离子健身法·····(981)	子午觉·····(987)
日光浴·····(982)	擦背养生法·····(987)
森林浴·····(982)	背暖法·····(987)
热砂浴·····(982)	背宜常暖,胸宜常护·····(988)
水疗法·····(982)	熨目·····(988)
坐浴·····(983)	运睛·····(988)
高血压病的水疗法·····(983)	养目汤沃法·····(988)
热疗法·····(983)	简易眼球操·····(988)
磁疗法·····(983)	视力保护·····(988)
蜡疗法·····(983)	近视眼·····(988)
泥疗法·····(983)	假性近视·····(989)
敷脐疗法·····(983)	学校近视·····(989)
紫外线疗法·····(984)	阅读卫生·····(989)
红外线疗法·····(984)	书写卫生·····(989)
床上四宝·····(984)	梳头·····(989)
蒲花褥·····(984)	摩发·····(989)
药枕·····(984)	洗发·····(989)
老人药枕方·····(984)	神仙洗头法·····(990)
神枕法·····(985)	刷浴养生法·····(990)
磁石枕·····(985)	剪指甲·····(990)
绿豆枕·····(985)	漱口·····(990)
米枕·····(985)	惜津保液·····(990)
五叶枕·····(985)	苏东坡日常摄生方·····(990)
茶叶枕·····(985)	葛洪养生方·····(990)
明目枕·····(985)	老人宴处起居法·····(991)
菊花枕·····(985)	浴鼻·····(991)
方枕·····(985)	毋去鼻中毛,常习不唾地·····(991)

挽耳·····(991)	便时闭口·····(993)
行散·····(991)	按摩通便·····(993)
修昆仑·····(991)	小便勿努·····(993)
食毕摩腹·····(991)	忍尿不便,膝冷成痹·····(993)
饭后百步·····(991)	小便便势·····(993)
戒烟·····(991)	小便清洁四要·····(994)
少酒·····(992)	吹卯时风,淋卯时雨·····(994)
饮茶·····(992)	踏地气·····(994)
喝雄黄酒·····(992)	生物钟养生法·····(994)
提肛·····(992)	行旅摄生法·····(994)
用其新,去其陈·····(992)	
便不强努·····(993)	

环境住宅养生

环境养生

环境·····(997)	飘尘·····(1000)
环境因素·····(997)	有害废物·····(1000)
环境标准·····(997)	三废·····(1000)
环境保护·····(997)	工业垃圾·····(1000)
环境绿化·····(997)	土壤污染·····(1000)
环境监测·····(997)	大气污染·····(1001)
环境污染·····(998)	食品污染·····(1001)
环境致癌物·····(998)	化学农药·····(1002)
大气组成·····(998)	农药污染·····(1002)
最高容许浓度·····(998)	农田污染·····(1002)
污染物·····(998)	环境射频电磁辐射污染·····(1002)
天然污染物·····(998)	放射性污染·····(1002)
无机废弃物·····(999)	辐射监测·····(1002)
有机废弃物·····(999)	海洋污染·····(1003)
病原微生物·····(999)	分贝·····(1003)
气体性污染物·····(999)	噪声·····(1003)
空气污染物·····(999)	噪音污染·····(1003)
空气污染源·····(999)	重金属污染·····(1003)
一氧化碳·····(999)	热污染·····(1003)
窒息性物质·····(999)	水质·····(1003)
光化学烟雾·····(1000)	水的硬度·····(1004)
	水的色度·····(1004)

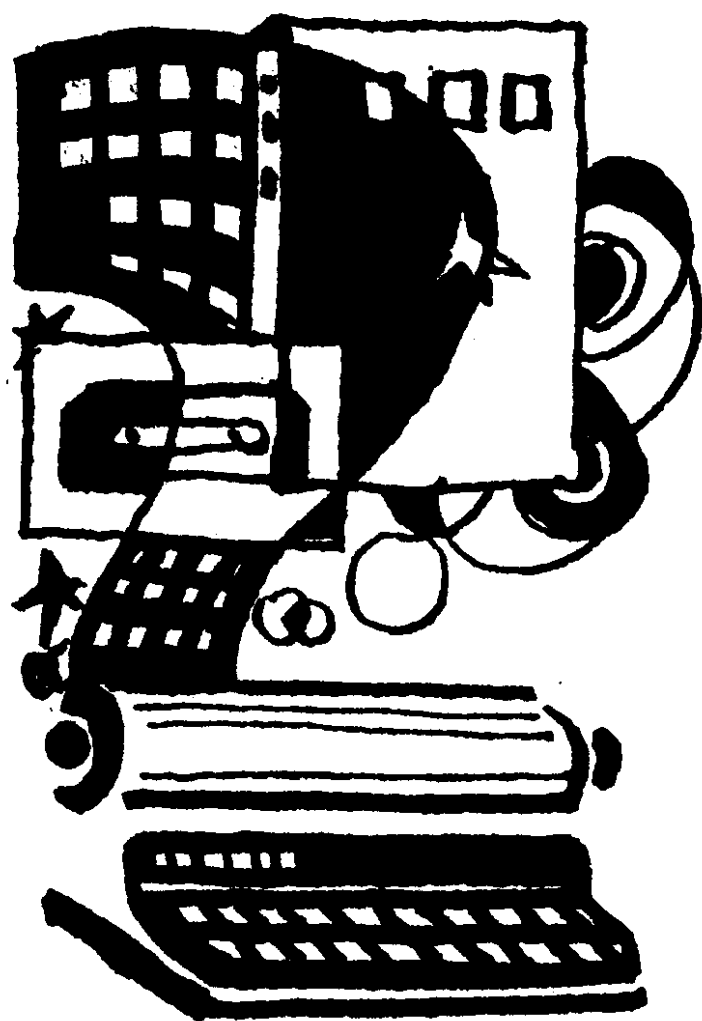
饮用水水质标准·····(1004)	噪声病·····(1009)
大肠菌指数·····(1004)	听觉疲劳·····(1009)
水体自净·····(1004)	听觉外效应·····(1009)
浑浊度·····(1005)	水俣病·····(1009)
水污染·····(1005)	化学危害性·····(1010)
生理性污染·····(1005)	天人相应·····(1010)
水的微生物污染·····(1005)	六淫·····(1010)
水质监测·····(1005)	风邪·····(1010)
饮水消毒·····(1005)	寒邪·····(1010)
氯化消毒法·····(1005)	暑邪·····(1011)
加氯量·····(1006)	湿邪·····(1011)
过量氯消毒法·····(1006)	燥邪·····(1011)
混凝剂·····(1006)	火邪·····(1011)
混凝沉淀·····(1006)	温带气候·····(1011)
生化需氧量·····(1006)	海洋气候·····(1011)
给水卫生·····(1006)	高山气候·····(1012)
井水卫生·····(1006)	气象病·····(1012)
井水消毒法·····(1006)	季节病·····(1012)
污水处理·····(1007)	春困·····(1012)
生活污水·····(1007)	冻疮·····(1013)
工业废水·····(1007)	寒冷性过敏症·····(1013)
废水处理法·····(1007)	秋疖子·····(1013)
水质除臭·····(1007)	唇裂·····(1013)
医院污水处理·····(1007)	冬季皮肤瘙痒症·····(1013)
传播媒介·····(1008)	地方病·····(1014)
土壤传播·····(1008)	地方性氟病·····(1014)
飞沫传播·····(1008)	地方性克汀病·····(1014)
空气传播·····(1008)	地方性甲状腺肿·····(1014)
接触传播·····(1008)	大骨节病·····(1014)
虫媒传播·····(1008)	黑脚病·····(1015)
食物传播·····(1008)	克山病·····(1015)
经水传播·····(1008)	防疫措施·····(1015)
介水传染病·····(1009)	净化·····(1015)
烈性传染病·····(1009)	防毒面具·····(1015)
人畜共患传染病·····(1009)	城市功能分区·····(1016)
公害·····(1009)	煮沸消毒法·····(1016)
工厂公害·····(1009)	食具消毒剂·····(1016)

病毒·····(1016)	住宅微小气候·····(1022)
病室十要·····(1016)	居室色彩·····(1022)
病家消毒·····(1016)	居室容积·····(1022)
家庭隔离·····(1016)	居室进深·····(1023)
卫生填埋·····(1016)	居室气味·····(1023)
粪便处理·····(1017)	居室气流·····(1023)
密封发酵法·····(1017)	居室温度·····(1023)
两管五改·····(1017)	居室湿度·····(1023)
疫源地·····(1017)	居室通风·····(1023)
自然疫源地·····(1017)	自然通风·····(1024)
自然疫源性疾病·····(1017)	机械通风·····(1024)
蚊蝇孳生地·····(1017)	取正定平·····(1024)
除四害·····(1018)	建筑密度·····(1024)
灭蝇·····(1018)	采光系数·····(1024)
灭蚊·····(1018)	室深系数·····(1024)
灭鼠·····(1018)	自然照明系数·····(1024)
灭臭虫·····(1018)	对流热·····(1024)
灭虱·····(1019)	采暖卫生·····(1025)
灭蚤·····(1019)	室内卫生·····(1025)
灭蟑螂·····(1019)	室内空气消毒·····(1025)
灭虻·····(1019)	
灭蠓·····(1019)	
灭蚋·····(1020)	
灭蜉·····(1020)	
天恙虫·····(1020)	
灭钉螺·····(1020)	
灭白蛉·····(1020)	

住宅养生

住宅·····(1021)
住宅地形·····(1021)
住宅朝向·····(1021)
住宅间距·····(1021)
住宅高度·····(1021)
住宅隔音·····(1021)
住宅防潮·····(1022)
住宅采光·····(1022)

文 献



著述

[《彭祖摄生养性论》] 托名上古彭祖作。认为养生重在摄精爱气，清静养神。谓：“神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；鼓怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之则志伤也，力所不胜而极举之则形伤也。积忧不已则魂神伤矣，积悲不已则魄神散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。久言笑则藏腑伤，久坐立则筋骨伤，寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沉醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤，阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘵发。且人生一世久远之期，寿不过于三万日，不能一日无损伤，不能一日修补。徒责神之不守，体之不强，岂不难乎？足可悲矣。是以养生之法不远睡，不骤行。耳不极听，目不久视。坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饮，饥则败气。食戒过多，勿极渴而饮，饮戒过深。食过则症块成疾，饮过则痰癖结聚气风。不欲甚劳，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔骤，勿暴食走马，勿多语，勿生餐，勿强食肥鲜，勿沐发后露头。冬不欲极温，夏不欲极凉。冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢。勿露卧星月之下，勿饥临尸骸之前，勿睡中摇扇，勿食次露头，勿冲热而饮冷水，勿凌盛寒而逼炎炉，勿沐浴后而迎猛风，勿汗出甚而便解衣。勿冲热而便入冷水淋身，勿对日月及南北斗大小便，勿于星辰下露体，勿冲霜雾及岚气，此皆损伤藏腑，败其神魂。五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心，此并应于五行，潜禀四体，可理可究矣。志士君子，深可慎焉！犯之必不便损，久乃积成衰败。是故心为五藏之主，气为百体之使。动用以太和为马，通宣以玄寂为车，关节烦劳即偃仰导引。若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之际，形枯于声色之前。劳其渺渺之身，惟其戚戚之思。闻斯道养深可修慎。是以真人常日淡泊，不亲狂荡。而愚者纵意未损身，已先败其神魂，伤其魄矣。悲夫！”收入《正统道藏》。

[《古文龙虎经》] 又名《金碧古文龙虎上经》或《金丹金碧潜通诀》。托名黄帝著。炼丹术专著。《四库全书总目提要》：“《龙虎经》之为古书，尚未确验。”朱熹认为“是后人见魏伯阳有龙虎上经一句，遂伪作此经。”《龙虎经》乃道家丹诀。“龙虎”系炼丹术语，即指铅汞、坎离、阴阳、水火等。《入药镜》注：“混然子曰：铅者，坎中一点真阳，谓之龙也。汞者，离中一点真阴，谓之虎也。”全书或分三十三章，或分二十六章，文字简略，隐晦难懂。书后附“攒簇周天火候图”，“金火相交生药图”，盖以明行功之法。《道藏目录详注》称其“言神室、砂汞、阴阳、龙虎、火候、药物等篇，皆先天有无之妙，为丹

4 中国传统养生学辞典

经之祖”。收入《道藏》、《道藏辑要》、《道藏精华录一百种》。

[《阴符经》] 托名黄帝著。道教重要经典。以阴阳五行理论,论述人体内气。主张相机而动,不违自然,修身养性。谓:“观天之道,执天之行,尽矣。故天有五贼,见之者昌。五贼在乎心,施行在乎天。宇宙在乎手,万化生乎身。天性,人也。人心,机也。立天之道,以定人也。天发杀机,龙蛇起陆,人发杀机,天地反覆。天人合发,万变定基。性有巧拙,可以伏藏。九窍之邪在乎三要,可以动静。火生于木,祸发必克,奸生于国,时动必溃,知之修炼,谓之圣人。天生天杀,道之理也。天地万物之盗,万物人之盗,人万物之盗,三盗既宜,三才既安。故曰‘食其时,百骸理;动其机,万化安’。人知其神,而神不知其神,所以神也。日月有数,大小有定,圣功生焉,神明出焉。其盗机也,天下莫能见,天下莫能知。君子得之固躬,小人得之轻命。瞽者善听,聋者善视。绝利一源,用师十倍,三反昼夜,用师万倍。心生于物,死于物,其机在目。天之无恩而大恩生,迅雷烈风,莫不蠢然。至乐性余,至静性廉。天之至私,用之至公。禽之在气,生者死之根,死者生之根。恩生于害,害生于恩。愚人以天地文理圣,我以时物文理哲。故曰‘沉水入火,自取灭亡’。自然之道静,故天地万物生。天地之道浸,故阴阳胜。是故圣人知自然之道不可违,因而制之。至净之道律历,所不能契。爰有奇器是生万象,八卦甲子,神机鬼藏。阴阳相胜之术,昭昭乎进乎象矣。”

[《十问》] 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的十五种医书之一。中国迄今发现的最早房中养生专著。内容刻于竹简。全书假托黄帝与天师、大成、曹熬、容成分别问对,以及尧与舜,王子巧父与彭祖,帝盘庚与耆老,禹与师癸,文挚与齐威王,王期与秦昭王等互相问答,共同讨论房中养生十组问题,故帛书整理小组定名为《十问》。其中,黄帝与天师之问答,阐述了天师服食神气补益虚损之原则和方法。黄帝与大成之问答,阐述了房中补益之方法:一是服食滋阴之品佐以柏实和服食动物阴茎睾丸,可使容貌不衰,保持年轻健康;二是在此基础上再服食飞鸟、雀卵、公鸡睾丸,可提高房事生活频率;三是用鸟卵熬麦粥,可治阳痿。黄帝与曹熬之对话讨论了怎样巩固精关,做到交接而不泻精。认为“玉闭坚精”,可使“百疾弗婴,故能长生”。并提出交合而不泻精之九大好处:“壹至勿星(星,《释名》:散也。此为耗散、泄泻之意。),耳目葱(聪)明;再至勿星,意气高阳(扬);三至勿星,被(皮)革有光;四至勿星,脊肱不伤;五至勿星,尻脾(髀)能方;六至勿星,百脉通行;七至勿星,冬(终)身失(无)殃(殃);八至勿星,可以长寿;九至勿星,通于神明。”黄帝与容成之问答,阐述了治气聚精之养生长寿之道。指出治气是方法,聚精是关键,长寿是目的。治气即能聚精,精聚即可长生。治气须顺应天地阴阳变化规律,根据春、夏、秋、冬、朝、暮、昼、夜之不同特点来进行呼吸吐纳,导引养生,又借助起居饮食以资调气,如此,即可气足、精足、神旺而容颜不衰。气充精聚后则精易泄泻,要注意固精,补精,尤其在房事上要坚守精室。尧与舜之对话,讨论了人之性器官与其他器官同时形成,而性机能却较其他器官先衰之问题。强调要爱护性器官,



掌握性保健方法,注意饮食滋补,节制和约束性生活,爱惜精液,做到“乐而不泻”,使精积气蓄,以防止性功能早衰,收“行年百岁,贤于往者”之良效。王子巧父与彭祖之对话,着重论述如何保养阴精而延年益寿问题。指出人的生命之气以阴精最为重要,应像养护婴儿一样养护阴精。又谓欲享尽天年,关键在于生殖器官功能之保养。故特别强调要节制房事,巩固精关,不滥施泄泻。盘庚与耄老之对话,既主张操练房中气功导引,又提倡吞服舌下津液,认为如此可使“精神日抬(怡)”。禹与师癸互相问答,强调唯有气血通畅才能精力充沛。文挚与齐威王之问答,认为睡眠能休息体力,消除疲劳,尚能消化食物,防治疾患,并认为服食笃韭、淳酒、鸡卵之类食物,能通阳舒气,使周身气血流畅,六腑藏精坚厚,内脏结实,外表平和,不生疾病。王期与秦昭王则讨论怎样“食阴”,即服食滋阴壮阳药物或食品,以求延年益寿。认为“食松柏,饮走兽泉英,可却老复庄(壮),曼泽有光。”在性生活保健上,提出“接阴之道,以静为强,平心如水,灵露内藏”之原则,即在交媾中情绪须稳定,既不恐慌,亦不放荡。与女方兴奋情绪紧密配合,做到高度和谐与统一,并与呼吸吐纳,气功导引相结合,如此可使神气内守,脏气充实,达到体健身美,寿比日月之目的。

〔《合阴阳》〕 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的十五种医书之一,中国迄今发现的最早房中养生专著。与《十问》合为一卷,《十问》在内,本书在外。凡三十三片竹简,据马王堆汉墓帛书整理小组所加编号,本书自一〇二简至一三三简。因简首有“凡将合阴阳之方”一语,故帛书整理小组定名为《合阴阳》。书中阐论阴阳合交之事,强调将房中术与气功导引相结合。有不少内容,迄今仍有参考价值。

〔《天下至道谈》〕 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的十五种医书之一,中国迄今发现的最早房中养生专著。内容刻于竹简,与木简《杂禁方》合成一卷,竹简在内,木简《杂禁方》在外。帛书整理小组将此卷简片统一编号,木简自一至一一简,命名为《杂禁方》,因其内容均属咒禁祝由科之事;竹简自一二至六七简,内容均属古代房中术,且其中编号为一七之一根竹简上单独写有“天下至道谈”五字,故帛书整理小组用以作此部分竹简之书名。所论天下之至道,实则为谈论房中养生之道。书中内容丰富,有极高的文献和学术价值。《黄帝内经》有“七损八益”之载,千古之训均以讹传讹,而本书之出土,,其中对“七损八益”之具体描述,则使千古之疑得以冰释,千古误训,得以纠正。书中有关于交合动作姿态之十动、十修、八动、八道、十势、十已等,与《合阴阳》所述大同小异,亦皆强调将房中术与气功导引相结合。

〔《养生方》〕 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的十五种医书之一,中国迄今发现的最早房中养生专著。因主要内容为养生方药,故帛书整理小组定名为《养生方》。书中正文在前,目录附后。目录系分组排列,共分四组,每组八题,凡三十二题。其中,属房中保健养生方药内容者有五:一为治疗阳痿方:老不起、为醴、不起等;二为一般壮阳方:加、筭、为醪酌、治、麦卵、洒男、便

6 中国传统养生学辞典

近内、巾等;三为治疗阴肿方:病最肿等;四为女子用药方:勺、益、干、戏、去毛等;五为房中补益方:语、食引等。

〔《杂疗方》〕 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的十五种医书之一,中国迄今发现的最早房中养生专著。全书抄为一卷帛书,现存文字可见七十九行,自一至三十九行,主要记载增强男女性机能之方法。内容包括内服和外敷药物、药布摩擦、内塞阴户等法,多以外用药物、药布为主。

〔《素女经》〕 撰者不详。房中养生专著。《隋书·经籍志》著录。全书假托黄帝与素女之问答,从理论上讨论了男女性生活与卫生健康、延年益寿之关系。谓:“黄帝问素女曰:吾气衰而不和,心内不乐,身常恐危,将如之何?素女曰:凡人之所以衰微者,皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男,犹水之胜火,知行之,如釜鼎能和五味,以成羹臠;能知阴阳之道,悉成五乐。不知之者,身命将夭,何得欢乐?可不慎哉!素女曰:有采女者,妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法,彭祖曰:爱精养神,服食众药,可得长生。然不知交接之道,虽服药无益也。男女相成,犹天地相生也。天地得交会之道,故无终竟之限;人失交接之道,故有夭折之渐,能避渐伤之事而得阴阳之术,则不死之道也。采女再拜曰:愿闻要教。彭祖曰:道甚易知,人不能信而行之耳。今君王御万机治天下,必不能备为众道也。幸多后宫,宜知交接之法。法之要者,在于多御少女而莫数泻精,使人身轻,百病消除也。……黄帝问素女曰:今欲长不交接,为之奈何?素女曰:不可。天地有开阖,阴阳有施化,人法阴阳随四时。今欲不交接,神气不宣布,阴阳闭隔,何以自补?练气数行,去故纳新,以自助也。玉茎不动,则辟死其舍,所以常行,以当导引也。能动而不施者,所谓还精。还精补益,生道乃著。黄帝曰:阴阳交接,节度为之奈何?素女曰:交接之道,故有形状,男致不衰,女除百病,心意娱乐气力强,然不知行者,渐以衰损。欲知其道,在于定气、安心、和志。三气皆志,神明统归。不寒不热,不饥不饱,亭身定体,性必舒迟,浅内徐动,出入欲希,女快意男不衰,以此为节。……黄帝曰:今欲强交接,玉茎不起,面惭意羞,汗如珠子,心情贪欲,强助以手。何以强之,愿闻其道。素女曰:帝之所问,众人所有。凡欲接女,固有经纪。必先和气,玉茎乃起。顺其五常,存感九部。女有五色,审所足扣。采其溢精,取液于口。精气还化,填满髓脑。避七损之禁,行八益之道,毋逆五常,身乃可保。正气内充,何疾不去!腑脏安宁,光泽润理。每接即起,气力百倍。敌人宾服,何惭之有!”收入日人丹波康赖《医心方》。

〔《玄女经》〕 撰者不详。房中养生专著。《隋书·经籍志》著录。假托黄帝与玄女之问答,阐述男女性生活与卫生健康、延年益寿之关系。谓:“黄帝问玄女曰:吾受素女阴阳之术,自有法矣。愿复命之以悉其道。玄女曰:天地之间,动须阴阳。阳得阴而化,阴得阳而通。一阴一阳,相须而行。故男感坚强,女动辟张,二气交精,流液相通。男有八节,女有九宫,用之失度,男发痈疽,女害月经,百病长生,寿命消亡。能知其道,乐而且强。寿即增延,色如华英。”收入

日人丹波康赖《医心方》。

[《素女方》] 撰者不详。房中养生专著。《隋书·经籍志》著录。论述男子房事七伤,析其病因,论其症状,可谓既周且详。指出不仅殃及自身,且祸及胎子,甚或女方。究其故,皆因贪恋女色,不守禁忌,不遵交接之道所致,故当防之。所载“四季补益方”,有四时分服之方和常年通服之药,其症状、禁忌,悉皆详明,既有房中除疾之效,又为养生保健之用。今之医家用药,亦未逾此诸品。如今之六味地黄丸,即由更生丸加减而成。当然今之患者,须遵医嘱,不可拘泥于古方而生搬硬套。

[《大学》] 《礼记》篇名。儒家经典之一。传春秋末曾子作。主要论述涵养道德,调节精神之学问,分格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国等章。其中对后世养生学影响较大之内容有二:①提倡调节精神首在明白社会道理,友爱人民,不为物累——精神稳定“而后有定,定而后能静,静而后能安”;②强调修身须先“正心”、“诚意”:“先正一心,以端一身之主宰”。(《四书白话注解》)以后历代气功家,以《大学》正心诚意为基础,创立了独具特色的儒家气功。收入《四书白话解》。

[《中庸》] 《礼记》篇名。儒家经典之一。传战国时子思作。认为中庸乃精神意识活动之最高标准,并提出“诚者不勉而中,不思而得,从容中道,圣人也”之说法,把“诚”视为世界之本体。又主张应用中和法调节意识思维活动,维护神形的统一。谓:“喜怒哀乐之未发,谓之中,发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”收入《四书白话解》。

[《论语》] 由孔子学生辑孔子平时言论而成。儒家经典之一。强调饮食卫生,为我国养生文献中之最早记载。《乡党》谓:“食不厌精,脍不厌细。食饐而餲,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食,不多食。祭于公,不宿肉。祭肉不出三日,出三日,不食之矣。食不语,寝不言。”

[《管子》] 传春秋时期齐国管仲撰,实系后人伪托。凡二十四卷。原本八十六篇,今存七十六篇。其《心术》、《白心》、《内篇》等篇有不少养生内容,可参。

[《老子》] 即《道德经》。传春秋末老聃撰,然从其内容看,当成书于战国初期,基本上保留了老聃的思想。凡八十一章。本系哲学著作,内中却包含有不少养生思想,其核心是“道法自然”。第三章谓:“不见可欲,使民心不乱;是以圣人之治,虚其心,实其腹,弱其志,强其骨,常使民无知无欲。……为无为,则无不治。”第七章谓:“天长地久。天地只所以能长且久者,以其不自生,故能长生。是以圣人后其身而身先,外其生而身存。非以其无私邪?故能成其私。”第十六章谓:“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观其复。夫物芸芸,各复归

8 中国传统养生学辞典

其根。归根曰静，是曰复命；复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殒身不殆。”第二十五章谓：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”第二十六章谓：“重为轻根，静为躁君。轻则失根，躁则失君。”第二十九章谓：“是以圣人去甚，去奢，去泰。”第四十五章谓：“大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。静胜躁，寒胜热。清静为天下正。”第四十六章谓：“祸莫大于知不足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”第八十章谓：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”

〔《庄子》〕 即《南华真经》。战国时庄子及其后学所著。继承和发展了老子“道法自然”的观点。《汉书·艺文志》著录《庄子》五十二篇，但仅留下三十三篇，其中内篇《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》七篇，一般认为庄子著。外篇、杂篇间杂有门人后学之作。本书养生思想丰富。《内篇·养生主》阐说养生之主在精神，护养精神之法在顺应自然。《外篇·在宥》所载黄帝和广成子的对话，是先秦古籍中主张以静养生之最明确的论述。《外篇·刻意》认为，养神当“纯粹而不杂，静一而不变，恬而无为，动而以天行。”并最早提出导引这一术语：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

〔《洞灵真经》〕 亦称《亢仓子》、《亢桑子》、《庚桑子》。旧题周庚桑楚撰，即《庄子》书中之庚桑楚。其书为《汉书·艺文志》所不载，仅《新唐书·艺文志》有“王士无《亢仓子》二卷”，实唐开元、天宝间襄阳处士取诸子文义相类者补其亡。全书凡九篇。除首篇《全道》采自《庄子·庚桑楚》外，其余采自《列子》、《文子》和《吕氏春秋》、《新序》、《说苑》等。《用道》篇强调天、地、人、心皆不可信，“唯道可信”并称“咽气谷神，宰思损虑，超遥轻举，曰精炼仙”为“高士之道”。《全道》篇叙养神养性之术：“物也者，所以养性也。今世之惑者，多以性养物，则不知轻重也。是故圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则捐之，此全性之道也”。有何灿注本。收入《道藏》。

〔《孟子》〕 战国时孟子及其弟子万章等撰。儒家经典之一。《汉书·艺文志》著录十一篇，现存七篇。《告子·上》提出养生而不苟生的积极主张：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也。死亦我所恶，所恶有甚于死者，故患有所不避也。如使人之所欲莫甚于生，则凡可以得生者何不用也？使人之所恶莫甚于死者，则凡可以避患者何不为也？”认为养生当性善守身，专心一志，清心寡欲；同时主张调节精神要顺应自然之性，掌握火候，“勿忘，勿助长也”。

〔《荀子》〕 战国末荀况撰。主张以礼节制诸欲、修身养性。《修身》谓：“以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧禹。宜以时通，利以处穷，

礼信是也。凡用血气志虑，由礼则治通；不由礼则勃乱。饮食、衣服、居处、动静，由礼则和节；不由礼则触陷生疾。……治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿、重迟、贪利，则抗之以高志；庸众、驽散，则刳之以师友；怠慢、僇弃，则炤之以祸灾；愚款、端悝，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。……君子贫穷而志广，富贵而体恭；安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯；怒不过夺，喜不过予。……君子之能以公义胜私欲也。”

〔《韩非子》〕 战国末韩非撰。包括《解老》、《孤愤》、《五蠹》等五十余篇。多养生要言。参见〔韩非〕条。

〔《内经》〕 即《黄帝内经》。包括《素问》和《灵枢》两部分。一般认为成书于战国晚期。冠以“黄帝”，系后人伪托。《内经》是中国传统医学之理论渊源，亦是中国传统养生学的理论渊源之一。书中养生思想极为丰富，基本原则是“顺其自然，保正气。”主要观点有：“法于阴阳”：顺应天时，顺应四季气候以养生，保护生机。提倡“春夏养阳，秋冬养阴”；“和于术数”：主张动以养形，导引、按摩、气功、无所不包；“饮食有节”：包括饮食和五味不可偏嗜；“起居有常”：指四季的作息制度与劳逸的适度；“不妄作劳”：包括不胡作非为，注意道德修养；不好色纵欲，注意节制房事；“恬淡虚无”：要求人们不作非分妄想，不患得患失，要心胸开朗，光明磊落；防止一切“过用”，以免“过用病生”；避邪以防病。同时，已认识到人不可能长生不死，寿命之极限是“度百岁乃去”。长寿有先天因素，然与后天调摄密切相关。

〔《行气玉佩铭》〕 现存最早气功铭文。原刻于一十二面体角柱形玉佩上，故名。制作年代为战国初期（约公元前380年前后）。原拓片见《三代吉金文存》卷二十。铭文凡四十五字：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上；地几春在下。顺则生；逆则死。”郭沫若释：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”（《奴隶制时代》）学术界对译文内容解释不一，然皆认为是气功经验之总结。

〔《七发》〕 西汉枚乘撰。恣意情欲，沉溺女色，而有丧身殒命之害，历代名士多有论述，然就其形象生动言，枚氏此著当属最早，后世之士广加引用，其中“皓齿娥眉，命曰伐性之斧”、“纵恣于曲房隐间之中，此甘餐毒药，戏猛兽之爪牙也”等语，多被写于大带、几案、座右，以为警策之语。

〔《太平经》〕 道教最早经籍。传汉时曾先后流传三种《太平经》：西汉成帝时齐人甘忠可《天官历包元太平经》十二卷，东汉末于吉《太平清领书》一百七十卷，张陵《太平洞极经》一百四十四卷。均已佚散。明《正统道

藏》所收《太平经》，仅残存五十七卷。该书上承老子思想，又受当时图讖、神仙方术之影响，西汉今文《易》学京氏学对其影响尤深。该经神化老子，推尊为后圣、九玄帝君，为至尊之天神。宣扬精、气、神三者混一的长生不死神仙思想和天、地、人三者合一之广嗣兴国统治术。多用道家及阴阳五行家言辞，阐说对神仙之信仰，兼及天地、五行、灾异、瑞应、养生、巫术、医学、伦理道德、政治理想以及当时社会情况等。

〔《导引图》〕 1973年长沙马王堆三号汉墓出土的西汉初年帛画。原帛画长约100厘米，高约50厘米。上绘有44人之导引图像，分上下4层，每层11幅小图。每幅小图平均高9~12厘米。每小图为一人像，有男有女，有老有少，或著衣，或裸背，均为工笔彩绘。每图像侧均有题字，但部分已残缺，今仅存31处。从可辨认之题字分析，大致可分三类：一类为描述运动姿态。有伸展、屈膝、抱腿、下蹲、体侧、腹背、转体、全身、跳跃、舞蹈等肢体运动；有呼吸运动；有使用棍棒、沙袋、盘碟和球类之器械运动。图中“以丈(杖)通阴阳”，所画乃一穿裙妇女，手执长棍，弯腰下俯，利用棍棒使双手呈直线状极力展开，促使人体上半身位置下移，下半身位置相对上举，用以“调和阴阳”。“仰噓”(仰呼)，绘一男子，直立，挺胸，两臂举向后上方，作仰天长啸之状。第二类为说明此类运动系摹仿何种动物之动态。如“𪊑北”(鹞背)、“𪊑狼”(𪊑狼)、“蜃(龙)登”、“[鸟]信(伸)”、“沐猴灌”(猕猴喧哗)、“𪊑”(鹰鹞一类之猛禽)、“爰埶”(猿呼)、“熊径”、“鹤[]”等。“熊径”，画一男子，穿长袍，摹仿笨拙之熊攀援树木。“[鸟]信(伸)”，亦画一男子，赤背穿短裤，向前弯腰，双手支地，两脚紧靠，头向前伸，双目直视正前方，仿佛鸟儿在舒展身体，呼吸空气。第三类为说明此种运动方法所针对之病症。如“引[𪊑](或[𪊑])”(若是𪊑，指眼科病症；𪊑，则通癰，指癰疽症)、如“引聾”、“引肱责(积)”(一说引脚积，应系下肢运动不便症)、“引项”、“引炅(热)中”(《内经》谓：“血并于阳，气并于阴，乃为炅中”。炅中为热性疾病之一种)、“引温病”、“坐引八维”(可能表示手足四肢气血透达之意)、“引腴(痹)，痛”等。此外尚有“烦”、“痛明”(当指眼球疼痛症)、“满(俛)厥”等。“引”即为用导引术来治疗某种疾病，在“引𪊑(膝)痛”之画面上，画一男子，上身挺立，转体向右，下肢作屈膝状。帛画原无图名，现称系由马王堆汉墓帛书整理小组命定。该帛画系迄今中国考古发现中时代最早之气功图谱，亦系中国最早的一件健身图谱，为研究秦汉早期导引行气疗法之发展提供了珍贵文物资料。

〔《却谷食气篇》〕 西汉帛书。中国第一部辟谷疗法专著。1973年长沙马王堆三号汉墓出土。原文凡八行，每行50余字至61字，共约500字。残损较重，尚存300余字。据考证，为汉初高祖惠帝时(前206~前188)战国古佚书写本。残文谓：“春食一去浊阳，……夏食一去阳风，……秋食一去[]，……冬食一去凌阴……”，“年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百，年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百；以此数推之。”说明当时已认识到练功应根据季节、时辰、年龄之不

同而不同。又谓：“却谷者食石苇。”说明“却谷”并非绝对不食，而是以其它食品代替五谷。原无书名，经马王堆汉墓帛书整理小组定名。

〔《陵阳子明经》〕 撰者不详。食气专著。其内容与《却谷食气篇》相出入，在食四时之气的基础上，又加上食天地玄黄二气，称食六气之法。此乃继屈原之后，对先秦神仙养生家食六气所作的又一次重要总结。《抱朴子·遐览》篇所载古气功书目中有《食六气》一卷，疑即《陵阳子明经》之别名。

〔《春秋繁露》〕 西汉董仲舒撰。凡十七卷，八十二篇。推崇公羊学，阐发“春秋大一统”之旨，并杂凑阴阳五行学说。养性上提出：“义以养其心。心不得义不能乐”；“体莫贵于心，故养莫重于义，义之养生大于利。”养气上强调“循天地之理，养中和之气”。提出“非中和之气”之“十害”说：太实则气不通，太虚则气不足，热胜则气耗，寒胜则气滞，太劳则气不入，太逸则气宛至，怒则气高，喜则气散，忧则气狂，惧则气摄。凡此十者，气之害也，而皆生于不中和。”认为“形静志虚”才能保证正常的新陈代谢，进而达到长寿之目的。谓：“气之清者为精，治身者以积精为室。身以心为本，精积于其本则血气相承受，血气相承受则形体无所苦，形体无所苦，然后身可得而安也。夫欲致精者，必虚静其形；形静志虚者，气精之所趣也。故治身者，务执虚静以致精，能致精则合明而寿仁。”并指出积精之方法是“谨游于房”。

〔《老子想尔注》〕 不著撰人。道教经典。为《道德经》之注释。《唐玄宗道德真经疏·外传》：“《道德经》笺注，有《想尔》二卷。三天法师张道陵所著。”而陆德明《经典释文叙录》：“《老子想尔二卷》”原注：“不详何人，一云张鲁，或云刘表。”又《传授经戒仪注诀》于此经下谓：“系师（即张鲁）得道，化道西蜀，蜀风浅末，未晓深言，托遵想尔，以训初迴。”是亦以为张鲁所作。《云笈七签》卷三十三注：“想尔盖仙人名。”该书之思想内容多与《太平经》相合，兼有河上公注释《道德经》之见解，以“道”为最高信仰。解“道”为“一”，“一散形为气，聚形为太上老君”。谓“道”乃具有喜怒好恶、能发号施令之最高主宰。教人信道守诫，按“道意”行事，则国可太平，人能长久；“道设生以赏善，设死以威恶”，“奉道诫，积善成功，积精化神，神成仙寿”。称修道成仙与法道治国皆为奉行太上老君之旨意，以树立对“道”之信仰。作者自称“真道”、“真义”，而将“五经”及“众书传记”斥为半邪和邪文，认为“世间常伪伎称道教，皆为大伪不可用”。现存《老子道经想尔注》残卷中之《道德经》个别文字，与现存通行本多有差异。如《道德经》二十五章“道大，天大，地大，王”大，域中有四大，而王处一”及十六章“公能王，王能天”之“王”字，均易为“生”。分别注曰“生，道之别体也”；“能行道公政，故常生也。能致长生，则副天也”，体现了道教对“长生”的追求。又如七章“以其无私，故能成其私”之“私”字易为“尸”。注谓：“不知长生之道，身皆尸行耳，非道所行，悉尸行也。道人所以得仙寿者，不行尸行，与俗别异，故能成其尸，令为仙士也”，体现

了道教炼身延寿之思想。因而注文颇具道教特色,为研究早期道教史、道教思想源流及道教养生之重要资料。原书早佚,《隋书》和《旧唐书》之“经籍志”、《新唐书·艺文志》均未著录,清末于敦煌石窟发现六朝抄本残卷,可得知大概。

[《金匱要略》] 东汉张仲景撰,晋王叔和集三卷。本名《金匱玉函要略方论》,《文献通考》作《金匱玉函经》。共分二十五篇,二百六十二方,法度严谨,后世崇为“众方之祖”。内有不少养生内容。如谓导引吐纳可疏通经络,防止外邪:“若人能养慎,不为邪气干忤经络,适中经络未流传脏腑即医治之,四肢才觉重滞,即导引吐纳,针灸按摩,自会九窍闭塞。

[《论衡》] 东汉王充撰。哲学著作。凡三十卷,八十五篇,现缺《招致》一篇。阐述“气”是万物本原之学说,唯物地解释了人与自然、精神与肉体之关系,对当时流行的辟谷食气、导引行气,基本持否定和批判态度。《道虚篇》谓:“世或以辟谷不食为道术之人,谓王于乔之辈以不食谷,与恒人殊食,故与恒人殊寿,逾百度世,遂为仙人。此又虚也。……道家相夸曰:真人食气。以气而为食,故传曰:食气者寿而不死,虽不谷饱,亦以气盈。此又虚也。夫气,谓何气也?如谓阴阳之气,阴阳之气不能饱人。人或咽气,气满腹胀,不能饜饱。如谓百药之气,人或服药,食一合屑,吞数十丸,药力烈盛,胸中愤毒,不能饱人。食气者必谓‘吹口呼吸,吐故纳新’也。昔有彭祖尝行之矣,不能久寿,病而死矣。道家或以导气养性,度世而不死,以为血脉在形体之中,不动摇屈伸,则闭塞不通。不通积聚,则为病而死。此又虚也。夫人之形,犹草木之体也。草木在高山之巅,当疾风之冲,昼夜动摇者,能复胜彼隐在山谷间、障于疾风者乎?案草木之生,动摇者伤而不畅,人之导引动摇形体者,何故寿而不死?夫血脉之藏于身也,犹江河之流也。江河之流,浊而不清;血脉之动,亦犹不安。不安,则犹人勤苦无聊也,安能得久生乎?”《自纪篇》记述其晚年研习气功之经过:“章和二年,罢官居家,年渐七十……虽惧终徂,愚犹沛沛,乃作《养性》之书,凡十六篇。养气自守,适食则酒,闭目塞聪,爱精自保,适辅服药引导,庶冀性命可延,斯须不老。”

[《中藏经》] 原署名汉华佗著,恐系后人伪托。反映作者重阴阳调和,但以阳为主的养生思想。《阴阳人要调神论》谓:“天者阳之宗,地者阴之属。阳者生之本,阴者死之基。天地之间,阴阳辅佐者人也。得其阳者生,得其阴者死。阳中之阳为高真,阴中之阴为幽鬼,故钟于阳者长,钟于阴者短。多热者,阳之主;多寒者,阴之根。阳务其上,阴务其下;阳行也速,阴行也缓。阳之体轻;阴之体重。阴阳平,则天地和而人气宁,阴阳逆,则天地否而人气厥。故天地得其阳则炎炽,得其阴则寒凛。阳始于子前,末于午后;阴始于午后,末于子前。阴阳盛衰,各在其时,更始更末,无有休息。人能从之亦智也。《金匱》曰:秋首养阳,春首养阴;阳勿外闭,阴勿外侵……水火通济,上下相寻。人能循此,永不湮沉。此之谓也。呜呼!凡愚岂知是理?举止失宜,自致其罹,外以风寒

暑湿，内以饥饱劳役，欺残正体，消亡正神，缚绊其身，死生告陈。……死生至理，阴阳中明。阴气下而不上曰断络，阳气上而不下曰绝经。阴中之邪曰浊，阳中之邪曰清。火来坎户，水到离扁，阴阳相应，方乃和平。阴不足则济之以水母，阳不足则助之以火精。……阴常宜损，阳常宜盈，居之中者，阴阳匀停。……天地阴阳、五行之道，中舍于人。人得者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。”

〔《申鉴》〕 东汉荀悦撰。以儒术谈政治。《嫌俗》篇提出自己对一些功法之看法：“善治气者，由（同犹）禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中。可以治疾，皆养性之非圣术也。夫屈者以乎申（伸）也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。”鉴此，荀氏提出一种“关息法”，认为此种“要术”才“得其和”：“夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四气也。故长气者以关息。气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越。至于以肩息而气舒，其神稍专。至于以关息而气衍矣。故道者，常致气于关。是谓要术。”

〔《太上老君养生诀》〕 传东汉末吴普撰。气功养生专著。一卷，分为四节。第一为五禽，简述五禽戏之起源及模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态和动作，伸缩肢体、活动筋骨的调身炼形方法，有“消谷气、益气力、除百病”之功效，久行之能延年益寿。第二为服气吐纳，论述吐纳六字气诀，即咽、呵、呼、嘘、吹、嘻六字。吐纳调气时念之，以治疗心、肝、脾、肺、肾、胆之疾病。第三为养生真诀，阐述气功养生关于道德修养、培养正气、内守精神诸问题。指出“善摄生者，要先除六害，……去此六者，则修生之道无不成耳”，“心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其身”。强调神气之重要。第四为服气诀，谓形神气三者之关系是“形者神之主，气者神之命，是以形神所假，资气而存”。强调气之重要。认为善摄生者，先须知调气之法，“口吐浊气，鼻引清气”，想太和之气，“以意送此气通遍全身”，灌润五脏、四肢。“人体虚无，成之者气，若调气得所，即诸疾自消”。说明调气可却病延年。收入《正统道藏》。

〔《孔子家语》〕 曹魏时王肃伪托。凡十卷。卷一谓调养自身须有节制：“哀公问于孔子曰：‘智者寿乎？仁者寿乎？’孔子曰：‘然。人有三死而非其命也，已取也。夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力，兵共杀之。此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎。’”

〔《养生论》〕 三国魏嵇康撰。中国现存最早以养生为题之著作。论证养生对健康长寿之作用，认为须从小处做起。在神形关系上，强调神的作用。谓：“世或有谓神仙可以学得，不死可以力致者。或云：上寿百二十，古今所同，过此以往莫非妖妄者。此皆两失其情，请粗论之。夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。

至于导养得理以尽性命,上获千余岁,下可数百年,可有之耳!而世皆不精,故莫能得之。何以言之?夫服药求汗,或有弗获;而愧情一集,涣然流离。终朝未餐,则嚣然思食;而曾子衔哀七日不饥。夜分而坐,则低迷思寝;内怀殷忧,则达旦不眠。劲刷理鬓,醇醴发颜,仅乃得之;壮士之怒,赫然殊观,植发冲冠。由此言之,精神之于形骸,犹国之有君也;神躁于中,而形丧于外,犹君昏于上,国乱于下也。夫为稼于汤之世,偏有一溉之功者,虽终归于焦烂,必一溉者后枯。然则一溉之益固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性,一哀不足以伤身,轻而肆之,是由不识一溉之益,而望嘉谷于旱苗者也。是以君子知形恃神以立,神须形以存,悟生理之易失,知一过之害生,故修性以保神,安心以全身,爱憎不栖于情,忧喜不留于意,泊然无感,而体气和平;又呼吸吐纳,服食养身,使形神相亲,表里俱济也。夫田种者,一亩十斛,谓之良田,此天下之通称也。不知区种可百余斛。田、种一也,至于树养不同,则功收相悬。谓商无十倍之价,农无百斛之望,此守常而不变者也。且豆令人重,榆令人瞑,合欢蠲忿,萱草忘忧,愚智所共知也。熏辛害目,豚鱼不养,常世所识也。虱处头而黑,麝食柏而香,颈处险而瘦,齿居晋而黄。推此而言,凡所食之气,蒸性染身莫不相应。岂惟蒸之使重,而无使轻;害之使暗,而无使明;熏之使黄,而无使坚;芬之使香,而无使延哉!故神农曰:上药养命,中药养性者,诚知性命之理,因辅养以通也。而世人不察,惟五谷是见,声色是耽,目惑玄黄,耳务淫哇。滋味煎其府脏,醴醪鬻其肠胃,香芳腐其骨髓,喜怒悖其正气,思虑销其精神,哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯,攻之者非一涂;易竭之身而外内受敌。身非木石,其能久乎?其自用甚者,饮食不节以生百病;好色不倦,以致乏绝;风寒所灾,百毒所伤,中道夭于众难。世皆知笑悼谓之不善持生也。至于措身失理,亡之于微,积微成损,积损成衰,从衰得白,从白得老,从老得终,闷若无端。中智以下谓之自然。纵少觉悟咸叹恨于所遇之初,而不知慎众险于未兆。是由桓侯抱将死之疾,而怒扁鹊之先见,以觉痛之日为受病之始也。害成于微,而救之于著,故有无功之治;驰骋常人之域,故有一切之寿。仰观俯察,莫不皆然。以多自证,以同治慰,谓天地之理,尽此而已矣。纵闻养身之事,则断以所见,谓之不然;其次狐疑虽少,庶几莫知所由;其次自力服药,半年一年,劳而未验,志以厌衰,中路复废,或益之以畎浍,而泄之以尾闾,欲坐望显报者;或抑情忍欲,割弃荣愿,而嗜好常在耳目之前,所希在数十年之后;又恐两失,内怀犹豫。心战于内,物诱于外,交赊相倾,如此复败者。夫至物微妙,可以理知,难以目识,譬犹豫章生七年然后可以觉耳。今以躁竞之心,涉希静之涂,意速而事迟,望近而应远,故莫能相终。夫悠悠者,既以未效不求;而求者,以不专丧业;偏恃者,以不兼无功;追术者,以小道自溺。凡若此类,故欲之者,万无一能成也。善养生者,则不然矣。清虚静泰,少私寡欲。知名位之伤德,故忽而不营,非欲而强禁也;识厚味之害性,故弃而弗顾,非贪而后抑也。外物以累心不存,神气以醇泊独著。旷然无忧患,寂然无思虑。又守之以一,养之以和,和理日济,同乎大顺。

然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄，忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿，王乔争年，何为其无有哉！”

[《**养生要集**》] 东晋张湛撰。养生专著。原书早佚，宋《太平御览》和日本《医心方》中尚存部分内容。

[《**体壳歌**》] 晋烟萝子撰。概述人体脏腑组织之形态结构、生理功能、病理变化，并从整体观念出发，将人体的内外环境，进行系统归类，以阐释其正常的生命活动规律及其相互关系；唯物地论证了人体生命的形成及胚胎发育过程；要求学者“内观己身”以自悟爱惜身躯，去酒、色、财等欲望之诱惑，勤学守三一，以求长生；解释了九宫、三丹、三田、内丹、外丹、泥丸、三焦、三丹田等气功专有术语；所绘“烟萝子首部图”、“烟萝子朝真图”、“内境左侧之图”、“内境右侧之图”、“内境正面之图”、“内境背面之图”等“人体解剖图谱”，可作练习气功参考之用。收入《道藏》。

[《**灵剑子导引子午记**》] 晋许逊撰。养生内修专著。阐述气功导引在预防摄生中的作用，具体内容包括：1. 调神为主。许氏认为，调节精神，补脑安神，使精神意识活动相对稳定是习练气功，进行气功导引（按摩）的首要问题。故书中所论，重视调神，如“内视神功”，“心无外缘”，即是以调神为中心，进行气功的摄生与预防。2. 辅以调气。许氏认为在调神之同时辅以调气，可促进神形之协调。故书中多次强调“鼓腹淘气”，“养虎咽气”。并主张调节呼吸出入之气，须“闭神庐而定火候”。如此将神气结合起来论述，有益于理解气功之内在含义。3. 兼顾调身。许氏认为调节身体之姿势，有助于调神与调气。故书中在阐述调神与调气之同时，主张兼顾调身，并说明调身之具体方法，如“拭摩神庭”，“捏目四眦”，“摩手熨目”，“导引诀”等，神气形结合，使气功功法更为具体。4. 阐述气化作用。许氏谓“山巅取水”，即是阳极阴生，“海底觅火”则是阴极阳生。由于水火之相互作用，使身体上下协调，阴阳和合，从而达到神形协调稳定。注中形象的设喻，不仅使气化之内涵更易理解，亦更有实际意义。收入《道藏》。

[《**灵剑子**》] 晋许逊撰。养生内修专著。充分肯定气功养生法对于延年益寿之作用，并进而论述了气功养生法之关键在于协调形神，而协调形神之根本又是保持“心正”，讲究“信”、“德”：“道以信为合，德以智为先”，“虚心实腹，道气自来，布德施功，甘泽时降”，即思想意识活动须保持健康、协调和稳定。许氏认为，“心正则神调，神调则道气足矣”。道气足方能运精气上通泥丸，下达肾经，调和百关，协调脏腑功能，“理疗千瘵万病”。故全书重点说明了保持“心正”之技法：调气法和导引法。并进而阐述了调气法和导引法之具体做法，注意事项和辅助办法。收入《道藏》。

[《**抱朴子**》] 东晋葛洪撰。道教论著。分内外篇。内篇十二卷（篇），言“神仙方药，鬼怪变化，养生延年，攘邪却祸”之事，属道家。其首

论“玄”、“道”、“一”，均赋予宗教内容。认为玄是“自然之始祖”、“万殊之大宗”，而玄、道、一又相贯通；一具体表现为“真一”，乃守之勿失之具体存在，即玄与道。认为道教徒通过修持养性“守真一”即能通神，消灾免祸，延年益寿，得长生之功。玄、道、一既成为道教理论之核心，又系道徒修仙炼道之重要准则。《论仙》、《对俗》等篇，援引《列仙传》、《神仙集》、《仙经》之内容，反复论述神仙的存在和成仙之可能。《微旨》、《极言》、《金丹》等篇，详细阐论学仙之法，成仙禁忌。谓学仙方术中，惟内修和外养，才是至要道术，而外养又重于内修，即“服丹守一，与天相毕”。认为草木埋之即腐，烧之成灰，服草木药可延年，然不能成仙。金丹之物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不销，埋之，毕天不朽，故竭力主张服食金丹，以求长生成仙。《金丹》等篇，整理了汉魏以降炼丹著作《黄帝九鼎神丹》、《太清神丹》、《金液》及小饵丹方三十余种。通过烧丹炼汞，认识了物质之升华、还原作用，置换现象，反应的可逆性等，积累了不少古化学知识。《对俗》、《至理》等篇系统论述了吐纳、胎息、导引、行气之大要，对道教其他方术，举凡养生、医术、仙药、辟谷、房中术等亦皆述其梗概。《释滞》篇提出“内宝养生之道，外则和光于世”以及“以六经训俗士，以方术授知音”的内外两可，儒道双修之主张。注本有陶弘景《抱朴子注》二十卷，已佚。今人王明将多种传本加以校订，著《抱朴子内篇校释》行世。

〔《登真隐诀》〕 南朝梁陶弘景撰。三卷。祛病延年的气功学专著。主要内容有：运用天人相应之观点，确定了明堂宫、洞房宫、丹田宫、流珠宫、玉帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫、太皇宫等九宫为意念集中之部位；论述了内守丹田、明堂、洞房的方法及作用。强调“三一相须，洞房相待，虽其居不同，而致道用者须齐也”。故存守三元真一于丹田宫之一，次存明堂宫，再行洞房宫。丹田、明堂、洞房兼修，使思想集中，杂念排除，入静炼功。详细阐述了“行明堂延年”、“明目开耳”、“解童颜还白”、“却邪折秽”、“补精复胎长生”等近三十种气功功法。其要领在于：生气时或坐或卧，放松各部肌肉，相对集中意念活动；闭目内视，存神守一于泥丸、明堂、洞房、心中、脐中等某一部位；减少杂念达入静状态，“仿佛便易为存想”，似有似无，绵绵若存心调理心神；并使呼吸均匀，细缓深长，呼浊吸清，“令外雾与脏气两烟合泽，然后服之”。同时，动静结合，依不同功法的要求，运动变化肢体。或叩齿咽液，或按摩面目、耳门、项后，或栉发梳头，或动屈躯体，回转背脚等等，使之意气相合，内外合一。通过此书中各种功法之锻炼，可调节身心，平衡精神，以达“常能行之，保见太平”，“治病消疾，益寿延年”之目的。收入《道藏》。

〔《养性延命录》〕 南朝梁陶弘景撰。气功养生专著。凡二卷，每卷各有三篇。其中《服气疗病篇》和《导引按摩篇》专述气功疗法。《服气疗病篇》保存有许多古代行气方法，其中有关于六字气诀吐纳法之最早记载：“凡行气以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一

者,谓吸也。吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。凡人之息,一呼一吸,元有此数。欲为长息吐气之法。时寒可吹,时温可呼;委曲治病,吹以去风,呼以去热,唏以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽四以解极。凡病之来,不离于五藏,事须识根,若不识者勿为之耳。心脏病者,体有冷热,呼吹二气出之;肺脏病者,胸背胀满,嘘气出之;脾脏病者,体上游风飏飏,身痒痛闷,唏气出之;肝脏病者,眼疼,愁忧不乐,呵气出之。以上十二种调息法,依常以鼻引气,口中吐气,当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽四吐之。若患者依此法,皆须恭敬,用心为之,无有不差。此即愈病长生要术也。”《导引按摩篇》记录了许多古代导引法,属今之动功内容,如保健功和五禽戏等功法。其中五禽戏之具体方法系目前最早的一种五禽戏术式。本书尚收有古人大量养性语录(许多引文原书已失传),并根据作者自己之医药学知识介绍许多养身经验,可参。收入《道藏》。

[《御女损益篇》] 《养性延命录》篇名。南朝梁陶弘景撰。专论房事益身,强调养生以爱精为本,提出“上士别床,中士异被”,和尽量少泄精之主张;认为男女交接实属必要,否则会生疾损寿;引用众家之说,阐论房事之种种禁忌,及其与优生、养生之关系;介绍一些有益养生的房中交接技术。所宣扬数数御女之谬论,应摒弃。

[《真诰》] 南朝梁陶弘景编录。道书。二十卷。据《真诰序录》,凡七篇:运题象第一、甄命授第二、协昌期第三、稽神枢第四、阐幽微第五、握真辅第六、翼真检第七。全书文体杂陈,或诗歌,或问答,或谕戒,然皆言仙真授受真诀事项,兼及药物、导引、按摩等修炼方术和道教名山,有关修持摄养之事,首论眼、耳、鼻、发、齿与颜面之保健,旁及行气、服食、房中术等。认为人之耳目是“寻真之梯级”,“综灵之门户”,“人之将老,鲜不先始于耳目”。是以明目聪耳之术甚多。其“甄命授”等篇有类似佛家语与地狱托生之说,故朱熹谓其“窃佛家四十二章经为之”。收入《道藏》。

[《褚氏遗书》] 南朝宋齐褚澄撰。一卷,凡十篇:受形、本气、平脉、津润、分体、精血、除疾、审微、辨书、问子。其中受形、精血、问子三篇,为房事养生保健内容。受形篇论述男女交合,媾精受形,胎分男女。认为阴血先至,阳精后冲,血开裹精而得男胎;阳精先入,阴血后参,精开裹血而成女胎;若阴血阳精齐至,则成非男非女之阴阳人;若精血散分,可成双胞胎或三胞胎。指出父母之体质对子女健康有影响,谓:“父少母老,产女必羸;母壮父衰,生男必弱,古之良工必察乎此。受气偏瘁,与之补之。补羸女,先养血壮脾;补弱男,则壮脾节色。羸女宜及时而嫁,弱男宜待壮而婚,此疾外所务之本,不可不察也。”精血篇论述人之精血赖五谷滋养,阳精阴血之生成,男子为二八(16岁),女子为二七(14岁)。子女之精血受之于父母,故以子女之精血偿还父母,则可融合。指出早婚(精未通而御女)会使身体发育不健全,来日必患疾病;年老精竭仍欲交合,则会患淋病或便道疼痛。女子早婚亦会得病,或不育。女子交合次

数过多,生子太众,皆会伤害身体,甚或殒命。问子篇着重探讨结婚年龄,指出若女子年龄不满15岁,即欲交合求孕,则非但不能受孕,还将损形。故提出“男子必三十而娶”、“女子必二十而嫁”之说。

〔《易筋经》〕 托名南北朝时印度高僧达摩撰。气功养生学专著。二卷。上卷载总论、膜论、内壮论、十二势图等;下卷收玉环穴说、经验药方、气血说等。谓初基之功有清虚和脱换两种,即易筋和洗髓。易筋可使身体坚强,即坚其外;洗髓可使心源澄净,即清其内。两者密切联系,相辅相成。指出易筋又有内壮与外壮之分,内壮修炼以凝神于中,心无他想,意不外驰为核心,其精神仍在于摒弃杂念,清静虚无。神凝于中,则一身之精气亦注于中而不外漏,长久坚持下去,即可收到理想效果。书中对达到内壮之各种具体功法如揉、捶、杵以及石袋打等均详加介绍。外壮修炼系建立在内壮基础之上:“内壮既得,骨力坚凝,然后,可以引达于外,盖以其内有根基,由中达外,方为有本之学。”其练法有外壮神力八段锦、神勇余功、贾力运力势法等。

〔《洗髓经》〕 托名南北朝时印度高僧达摩撰。气功养生学专著。内含总义、无始钟气篇、凡圣同归篇、物我一致篇、行住立坐卧睡篇、洗髓还原篇、陈希夷华山十二睡等内容。论述易筋功修毕后,所要进行的修炼。这一修炼之目的,在于延年益寿,超凡达圣。作者用对比手法,指出世俗之人与修炼有道之人之差异。认为人与万物同气,源于先天虚无一气,修炼之最高境界,可以达到见不以目,听不以耳。倘能保持心地清静,坚持修炼,则可返本还原。并强调易筋功修毕后,尚须进行按摩、调息、叩齿、鸣天鼓、咽津、静坐、睡功等修炼方法,以保持身体健康。同时,作者还特别强调自身涵养,要求做到神住、气住,精住,神住则无思。如斯,方有利于身心康健。

〔《颜氏家训》〕 北齐颜之推撰。《养生篇》谓:“神仙之事,未可全诬。但性命在天,或难种植。人生居世,触途牵系:幼少之日,既有供养之勤;成立之年,便增妻孥之累;衣食资须,公私劳役,而望遁迹山林,超然尘滓,千万不过一尔。加以金玉之费、炉器所须,益非贫氏所办。学如牛毛,成如麟角,华山之下白骨如莽,何有可遂之理?考之内教,纵使得仙,终当有死,不能出世,不愿汝曹专精于此。若其爱养神明,调护气息,慎节起居,均适寒暄,禁忌饮食,将饵药物,遂其所禀不为夭折者,吾无闲然。诸药饵法,不废世务。庾肩吾常服槐实,年七十余目看细字,须发犹黑。邺中朝士有单食杏仁、枸杞、黄精,车前得益者甚多,不能一一说尔。吾尝患齿摇动欲落,饮食热冷皆苦疼痛,见《抱朴子》牢齿之法:早朝叩齿三百下为良。行之数日即平愈。今恒持之。此辈小术,无损于事,亦可修也。凡欲饵药,陶隐居《太清方》中总录甚备,但须精审,不可轻服。近有王爱州在邺学服松脂不得节度,肠塞而死。为药所误者甚多。夫养生先须虑祸,全身保性,有此生然后养之,勿徒养其无生也。单豹养于内而丧于外,张毅养于外而丧于内,前贤所戒也。嵇康着养生之论而以傲物受刑,石崇冀服饵之征而以贪溺取祸,往世之所迷也。夫生不可不惜,不可苟惜。涉

险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤生，谗慝而致死，此君子之所惜哉。行诚孝而见贼，履仁义而得罪，丧身以全家，泯躯而济国，君子不咎也。自乱离以来，吾见名臣贤士临难求生，终为不救，徒取窘辱，令人愤懣。侯景之乱，王公将相多被戮辱，妃主姬妾略无全者。唯吴郡太守张柬，建义不捷，为贼所害，词色不挠；及鄱阳王世子谢夫人，登屋诟怒，见射而毙。夫人，谢遵女也。何贤智操行若此之难，婢妾引决若此之易，悲夫。”

〔《诸病源候论》〕 又名《巢氏病源》。隋太医巢元方主持编写。我国第一部病因病机专著，也是我国第一部气功医学著作。凡五十卷，分六十七门，载列证候一千七百二十条。不附方剂，而附数百条养生方、导引法。这部分内容曾先后为清末学者寥平和近代医学家曹炳章所辑录，称之为《巢氏病源补养宣导法》。它汇集养生方、导引法近四百条。其中，养生方一百二十条，相同者十五条，导引法二百七十八条，相同者七十六条。分别见于三十八卷、一百五十七候，占《巢氏病源》总卷数之五分之四。除小儿病外，其他各科疾病几乎皆运用了导引法，如急症包括：风病、伤寒、霍乱等病诸候；急性传染病包括：时气、温病、疫疠等病诸候；内科病包括上气、咳嗽、大便病、五脏六腑病、腹病、痢病、九虫病、积聚病、症瘕病、疝病、痰饮病、癖病、否噎病、脾胃病、呕哕病、宿食不消病、水月中病、中恶病、注病、蛊毒病、血病等病诸候；皮肤病包括发毛病、面体病等病诸候；五官疾病包括目病、鼻、耳病、牙齿痛、唇口病、咽喉病等病诸候；外科病包括癭瘤、痈病、痿病、痔病、疮病等病诸候，以及伤科、妇科等病诸候。本书尚保留有中国公元七世纪以前大量珍贵的气功文献，包括有行气、导引、保健功和存思等各类功法，并有两个显著特点：其一是行气法中突出了仿生气功，如有龙行气、蛇行气、龟行气、蛤蟆行气、雁行气、鹭行气等。谓其练法及功用：“龙行气，叩头下视，不息十二通。俞风疥恶疮，热不能入。”（卷三十五《疮病诸候》）“蛇行气，曲卧以正身，复起踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养。以治五劳七伤。”（卷三《虚劳病诸候》）“龟行气，伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不息九通，微鼻出气。治闭塞不通。”（卷十四《大便病诸候》）“雁行气，低臂推膝踞，以绳自缚拘左，低头不息十二通。消食轻身，益精神，恶气不入，去万邪。”（卷二十一《宿食不消病诸候》）其二是导引法中强调了以意引气。如卷一《风偏枯候》谓：“以背真倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。”书中所载保健功法极富，计有摩面、栞发、熨目、捻鼻、挽耳、叩齿、咽津、干浴等，治疗范围以五官疾患为主。如：栞发功治疗须发秃落及发候；熨目功治疗目暗不明及目茫茫候；捻鼻功治疗鼻鼈及鼻息肉候；挽耳功预防耳聋；叩齿、漱咽功治疗齿痛、风齿、齿虫，及齲齿注等病候，且谓叩齿咽津法可预防齲齿病。此外尚记载了保健功在治疗内科疾患中之作用，如应用叩齿咽津法能治疗虚劳气少、口干和羸瘦症，以及鬼邪、三虫、伏尸、蛊毒等候；应用栞发功可散风湿；应

用于浴法可治疗时气病等。

〔《修真十书》〕 辑者不详。气功、养生丛书。收隋唐宋时期数十种气功、养生著作。凡六十卷。包括《白先生金丹火候图》、《金丹捷径指玄图》、《金丹捷径》、《金丹论》、《修真论》、《还源篇》、《庭经》、《阴符髓》、《内三要》、《外三要》、《修炼辨惑论》、《谷神不死论》、《阴阳升降论》、《丹房法语》、《金丹四百字》、《谢张紫阳书词》、《垂世八宝》、《醉思仙歌》、《丹诀歌》、《丹髓歌》、《修真十戒》、《卫生歌》、《无极图说》、《天心图》、《玄牝图》、《既济鼎图》、《河车图》、《周天火候图》、《泄天符火候图》、《六十卦火候图》、《人衍数图》、《金丹橐籥图》、《橐籥图》、《金液还丹赋》、《金液还丹诗》、《金液还丹论》、《金丹问答》、《七言绝句》、《乐道歌》、《茅庐得意歌》、《剑歌》、《赠谿高士辞往武夷歌》、《赠邹峰山歌》、《西江月十二首》、《南乡子十二首》、《读参同契作》、《解注崔公入药镜》、《解注吕公沁园春》、《钟吕传道集》、《九转金丹秘诀》、《体壳歌》、《吕公缚心猿诗》、《养生息命诗》、《朱提点内境论》、《内观经》、《存守九宫诀》、《三丹三田论》、《外丹内丹论》、《心脏总论》、《肝脏总论》、《脾脏总论》、《肺脏总论》、《肾脏总论》、《泥丸》、《三丹田》、《三焦》、《制三魂神》、《制七魄神》、《制三尸符》、《八段锦法》、《去病延寿六字法》、《孙真人四季行动养生歌》、《养生篇》、《西岳窦先生修真指南》、《天元入药镜》、《劝道歌》、《临江仙》、《满庭芳》、《永遇乐》、《渔家傲》、《促拍满路花》、《太上传西王母握固法》、《抱一说》、《保精神》、《三茅真君诀》、《吕真人小成导引法》、《存想咽气》、《明耳目诀》、《养生延寿论》、《纳津法》、《天地交神论》、《逐日戒忌之辰》、《六字气诀歌》、《至游居士座右铭》、《咏道诗》、《悟真篇》、《玉隆集》、《上清集》、《白玉蟾文集》、《盘山语录》、《黄庭内景五脏六腑图》、《黄庭内景经注》、《黄庭外景经注》等一百零三篇。元以前很多气功、养生古籍皆赖此书得以保存,价值很大。收入《道藏》。

〔《幻真先生服内元气诀》〕 撰者不详,从序言看当为初唐时人。气功养生学专著。一卷,介绍多种气功功法,其中以命功为主,并论述了气功功效等。其中“进取诀”谓习练气功当首先选择环境,认为练功以“高燥净空之处”为宜。而所述功法动静相兼,主张放松形体,调节精神,务在“心如枯木,身若委衣,内视返听,万累都遗”,保持精神意识活动之相对静止;“淘气诀”说明淘气方法,先须消化谷食,然后“闭目握固,仰卧倚两拳于乳间,竖两膝,举背及尻,间闭息……”;“调气诀”接淘气诀后,主张调和呼吸,五或七息,使呼吸均匀协调,缓和稳定;“咽气诀”介绍服内元气,以意送入丹田;“行气诀”叙述以意引气“通脊脉,上达泥丸”,然后“熏蒸诸宫,森然遍下……达涌泉。”另介绍有炼气法、委气法、闭气诀、布气诀、调节诀、饮食调护诀、休粮诀、慎守诀、服气胎

息诀等多种功法,并说明各法之具体作法及调身、调气、调神之要点。收入《道藏》。

〔《西山群仙会真记》〕 唐施肩吾撰。气功养生学专著。凡五卷。卷一以“识”立论,阐述气功的道与法,列举气功习练中之错误认识,一一导引归真,并说明人与自然、社会之关系,认为习练气功当认识自然,了解社会。认识自然,方能盗天地之机;了解社会,才可协调人与社会之关系。卷二以“养”立论,说明习练气功,须注意养形、养气、养神,筑固基础,即所谓“炼己筑基”。卷三以“补”立论,从补气、补精着手,阐述气功祛邪治病之医疗作用。卷四以“真”立论,点明气功之真阴阳、真丹药和真铅汞,谓唯有在“真”字上下功夫,才是气功理论和方法;并重点介绍了心肾相交法(亦谓水火相交法)、龙虎相交法和河车搬运法。卷五以“炼”立论,提出炼形体,化气成仙之具体方法。收入《道藏》。

〔《黄庭内景五脏六腑图》〕 唐胡愔撰。气功养生专著。主要内容有:以整体恒动观为指导思想,运用阴阳五行学说,把精神情志、形体组织、五官苗窍,与脏腑联系起来,把自然环境诸多因素与脏腑活动联系起来,形成一个以五脏六腑为核心的生理、病理体系,用以指导确立各种气功和治疗方法,防治脏腑病证及其老化;强调“把握阴阳”,“模范天地”。认为气功系一种积极锻炼身体,调节人身体内阴阳,增进健康,提高机体抗病能力之方法。练功过程中,要法于四时五行,“依时摄养”,促进人体内外环境之相对统一,延缓人体机能老化,减少疾病发生,而达“内受腥腐诸毒不能侵,外遭疾病诸气不能损,聪明纯粹,却老延年”之目的;重视精、气、神之调养。认为习练气功最贵精、气、神三宝,三者相辅相成,“精足为神,气足为道,藏神养气,保守坚贞,阴阳交会,以立真形”。故要求“收思敛欲”以安其魄;“息忿褻净”以安其神;“凝肃慈惠”以安其魂;“不以自专为德,不以财争为事”以弘其意。于是,“养性以全气,保神以安身,气全体平,心安神逸,此全生之诀也”。提倡综合治疗。根据脏腑之病证特征及老化表现,有针对性地创制了各脏腑之修养法、导引法、吐纳法,治病方及食忌等。这些功法简便易行,动静相兼,只要“能留心老而行之”,则可“神和体安,群妖莫之害,形全而长生”。收入《道藏》。

〔《钟吕传道集》〕 唐施肩吾撰。气功养生专著。采用钟离权、吕纯阳师徒问答形式。提出:“穷理尽性致于命,全命保生合于道,当于天地齐其坚固,而同得长久。”系统论述道家关于真仙,大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、还丹、炼形、朝元、内观、养生诸多问题。书中受宗教唯心论之影响,不乏“生死轮回”,“长生不死”,“人死为鬼,道成为仙”等议论。收入《古今图书集成》。

〔《千金翼方》〕 唐孙思邈撰。乃著者为补充其所撰《备急千金要方》而辑集的续篇。凡三十卷。内容包括本草、妇人、伤寒、小儿、养性、补益等一百八十九门,合方、论、法二千九百余首。卷十二“养性禁忌”引列子、彭祖、老子等养生议论,并提出饮食卫生之具体要求:“饮酒吐逆,劳作汗出,以当风卧湿,

饱食大呼,疾走举重,走马引强,语笑无度,思虑太深,皆损年寿。”“味使口爽,苟能节宣其宜适,抑扬其通塞者,可以增寿。一日之忌者,暮无饱食,一月之忌者,暮无大醉,一岁之忌者,暮须远内,终身之忌者,暮常护气。夜饱损一日之寿,夜醉损一月之寿,一妾损一岁之寿,慎之。”“醉勿食热,食毕摩腹能除百病,热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿,食毕行步踟蹰则长生,食勿大言,大饱血脉闭。”卷十四“饮食”一节及卷十五,则专论食治。谓:“身在田野尤宜备瞻,须识罪福之事,不可为食损命。所有资身在药菜而已,料理如法,殊益于人。……绿豆、紫苏、乌麻亦须宜贮,俱能下气。其余豉酱之徒,食之所要,皆须贮蓄,若肉食者,必不得害物命。但以钱买犹俞于杀,第一戒慎勿杀,若得肉,必须新鲜,似有气息,则不宜食,烂藏损气,切须慎之戒之。料理法在食经中,食后将息法。平坦点心饭讫,即自以热手摩腹,出门庭行五六十步,消息之。中食后,还以热手摩腹行一二百步,缓缓行,勿令气急,行讫,还床偃卧,四展手足勿睡,顷之气定,便起正坐,吃五六颗苏煎枣,啜半升以下人参、茯苓、甘草等饮,觉似少热,即吃麦门冬、竹叶茅根等饮。量性将理,食饱不得急行,及饥不得大语,远唤人嗔,喜卧睡觉食散后随其事业,不得劳心劳力。觉肚空,即须索食,不得忍饥。必不得食生硬粘滑等物,多致霍乱。秋冬间暖里腹。腹中微似不安,即服厚朴生姜等饮。如此将息,必无横疾。”卷十一“养小儿”一节介绍一些小儿之喂养守则:“小儿生满三十日,乃当哺之,若早哺之,儿不胜谷气,令儿病,则多肉耗。三十日后虽哺勿多。若不嗜食,勿强与。强与不消,复成病病。哺乳不进者腹中皆有痰癖也。当以四物紫丸微下之,节哺乳数日,便自愈也。”“凡乳儿不欲大饱,饱则令吐。凡候儿吐者,是乳太饱也,当以空腹乳之即消。夏若不去热乳,令儿呕逆。冬若不去寒乳,令儿欬痢。母新房,以乳儿,令儿羸瘦,交胫不能行。”“母患热以乳儿,令儿变黄不能食。”“母怒以乳儿喜惊发气疝。又令儿上气癫狂。母新吐下,以乳儿,令儿虚羸。”“母醉以乳儿,令儿身热腹满。”本书对于继承医食同源之传统,发展药膳饮食,有重要参考价值。

〔《千金要方》〕 又名《备急千金要方》。唐孙思邈撰。广辑前代各家方书及民间验方,阐论妇、儿、内、外各科疾病之诊断,预防与主治方药、针灸等,凡三十卷。其中第二十六卷为食治,卷下分序论、果实、菜蔬、谷米、鸟兽(虫鱼附)五部。序论谓:“仲景曰:‘人体平和,惟须好将养,勿妄服药,药势偏有所助,令人藏气不平,易受外患。’夫含气之类未有不资食以存生,而不知食之有成败,百姓日用而不知。水火至近而难识。余慨其如此,聊用笔墨之暇撰五味损益食治篇,以启童稚,庶勤而行之,有如影响耳。”又谓:“安身之本,必资于食。救疾之速,必凭于药,不知食宜者,不足以存生也。不明药忌者,不能以除病也,斯之二事,有灵之所要也。若忽而不学,诚可悲夫。是故食能排邪而安藏腑,悦神爽志以资血气。若能用食平疴释遣疾病者,可谓良工,长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”又谓:“又食噉鲑肴,务令简少,鱼肉果实,取益人者而食之。凡

常饮食,每令节俭,若贪味多餐,临盘大饱,食讫,觉腹中彭亨短气,或致暴疾,或为霍乱。又夏至以后迄至秋风,必须慎肥膩醢酥油之属。此物与酒浆瓜果,理极相妨。夫在身所以为疾者,皆由春夏取冷太过,饮食不节故也。又鱼鲙诸腥冷之物,多损于人,断之益善。乳酪酥等常食之,令人有筋力胆干,肌体润泽,卒多食之,亦令腹胀泄利,渐渐自己。”并简述五味损益,五藏不可食忌法,五藏所宜食法。食品各部皆先列名目,目下分述其性味、损益及主治疾病,或附述食法。如“萝摩:味甘平,一名苦丸,无毒,……亦可生啖,亦可蒸煮,食之补益,与枸杞叶同。”“大麦:……久食令人多力健行。作蘖温消食和中,熬末令赤黑,持作麴(屑)止泄利,和清酢浆服之,日三夜一服。”所论对于养生食疗,有参考价值。

〔《房中补益》〕《备急千金要方》篇名。唐孙思邈撰。专论房中养生,谓:“论曰:人年四十已下,多有放恣。四十已以上,即顿觉气力一时衰退。衰退既至,众病蜂起,久而不治,遂至不救。所以彭祖曰:以人疗人,真得其真。故年至四十,须识房中之术。夫房中术者,其道甚近,而人莫能行其法。一夜御十女,闭固而已,此房中之术毕矣。兼之药餌,四时勿绝,则气力百倍,而智慧日新。然此方之作也,非欲务于淫佚,苟求快意,务存节欲,以广养生也。非苟欲强身力,幸女色以纵情,意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。是以人年四十已下即服房中之药者,皆所以速祸,慎之!慎之!故年未及四十者,不足与论房中之事。贪心未止,兼餌补药,倍力行房,不过半年,精髓枯竭,唯向死近,少年极须慎之。人年四十已上,常服炼乳散不绝,可以不老,又餌云母,足以愈疾延年。人年四十已上,勿服泻药,常餌补药大佳。……御女之法,能一月再泄,岁二十四泄,皆得二百岁。有颜色,无疾病。若加以药,则可长生也。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,闭精勿泄,若体力犹壮者,一月一泄。凡人气力自有强盛过人者,亦不可抑忍,久而不泄,致生痼疽。若年过六十,而有数旬不得交合,意中平平者,自可闭固也。昔正观初,有一野老,年七十余,诣余云:数日来阳气益盛,思与家姬昼寝,春事皆成,未知垂老有此,为善恶也?余答之曰:是大不祥。子独不闻膏火乎?膏火之将竭也,必先暗而后明,明止则灭。今足下年迈桑榆,久当闭精息欲,兹忽春情萌发,岂非反常耶?窃谓足下忧之,子其勉欤!后四旬发病而死,此其不慎之效也。如斯之辈非一,且疏一人,以勗(当作勗)将来也。所以,善摄生者,凡觉阳事辄盛,必谨而抑之,不可纵心竭意以自贼也。若一度制得,则一度火灭,一度增油。若不能制,纵情施泻,即是膏火将灭,更去其油,可不深自防?所患人少年时不知道,知道亦不能信行之,至老乃知道,便以晚矣,病难养也。晚而自保,犹得延年益寿。若年少壮而能行道者,得仙速矣。或曰:年未六十,当闭精守一。为可尔否?曰:不然,男不可无女,女不可无男。无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿。若念真正无可思者,则大佳长生也。”

〔《食疗本草》〕唐孟诜撰。食疗专著。《艺文略》著录为三卷,后散佚。

部分,连同张鼎补其不足者八十九种,凡二百二十七条。其特点有四:①开始注意食物之防病治病作用。如谓“复盆子,平,右主益气轻身。”“藕,寒,右主补中焦,养神气,益气力,除百病,久服轻身,耐寒不饥,延年。”“梨子,平,右主治五种痔,去三虫,杀鬼毒恶症。”“冬瓜,寒,右主治小腹水膨胀,又利小便,止消渴。”等等。②注意到某些食物多食或偏食后引起的副作用和疾患。如谓“胡瓜,寒,不可多食,动风及寒热,又发痼症,兼积瘀血。案:多食令人虚热上气,生百病,消人阴,发疮,及发痼气及脚气,损血脉。天行后,不可食。”“砂糖,寒,……多食令人心痛。养三虫,消肌肉,损牙齿,发疳蠹,不可多服之。”等等。③介绍食物之烹调和加工贮存等方法。如谓“鸡头子,……可取蒸,于烈日中曝之,其皮壳自开,掇却皮,取仁,食甚美。”“茺莢,……案经,作酱食之甚香,其功尤胜于榆人,唯陈久者更良,可少吃,多食发热心痛,为其味辛之故。”“葡萄,……但取藤收之,酿酒,皆得美好。”“莲子,……不逢阴雨数年不坏。”又如谓白蒿(即莠蒿)之叶,生采醋淹为俎,则甚益人云云。④总结唐以前二千余年来所积累的食物疗病养生知识。范风源《敦煌石室古本草》自序谓:“惟我国医疗虽发源甚早,但至唐始大备,盖《素问》、《食经》等,于食疗之法粗备,而药性之研求犹未精也,及夫唐世,上有二千余年治疗之经验,中有名医若扁鹊、华佗等辈之谠言明论可为法。是以鉴定多精当之诣境,尤以孟诜之《食疗本草》为最著。以孟氏不仅继往古之遗迹,且复师事名医孙思邈,身侍宫闱,故经验学识冠于当时,其所著《食疗本草》,复经数十人之注订,其价值之卓著可知。”本书颇受学者关注,罗振玉辑其残存文,编入《敦煌石室碎金》,为残一卷本。

〔《坐忘论》〕唐司马承祯撰。一卷。括敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道、坐忘枢翼等八篇。主要论述坐忘安心,修炼形气,养和心灵。认为健康长寿,在于静定功夫。正如真静居士在序言中所言:“坐忘总说,不过无物、无我,一念不生。如敬信篇直言:‘内不觉其一身,外不知乎宇宙,与道冥一,万虑皆遗。’伦类经言无少差,苟造坐忘之妙。神气自然相守,百脉滋润,三关流畅,天阳真气来居身中,此乃长生久视不传之道。”书中许多论述属于道家的人生观和处世哲学。收入《重刊道藏辑要》。

〔《服气精义论》〕唐司马承祯撰。著名气功专著,亦系应用气功防病健身之重要文献。其序谓:“是知吸引晨霞,餐漱风露,养精源于五脏,导荣卫于百关,既祛疾以安形,复元和而享受,闭视听以胎息,返衰朽以童颜。”以气功祛疾安形,延年益寿,成一家之言。全文凡九论。首论五牙。所谓五牙即指五脏真气,以论述五脏生理功能,五脏与自然之关系,提出培育五脏之功法;二论服气(命功)方法及注意事项,着重介绍古气功“太清行气法”、“服六戊气法”、“服三五七九气法”、“养五脏五行气法”;三论导引之功能作用及具体习炼方法;四论符水及其作用;五论气功与服药结合,服药调节脏腑功能,增益气力,以加强气功练习;六论气功疗法贵在坚持,并要顺乎自然,调节饮食,避免精

神刺激；七论五脏与各部之间之关系；八论气功之功能及作用原理，认为习炼气功之目的，主要在于为临床预防治疗服务，故此文阐述五脏疾病及其临床特征，以便认识疾病，辨证施功；九论疾病之各种症候及其治疗原则。收入《云笈七签》。

〔《修真精义杂论》〕 唐司马承祯撰。分“导引”、“服药”、“五脏”、“符水”、“慎忌”、“疗病”、“病候”等七篇。其中“符水”、“服药”二篇，乃道教方术，多迷信之言。其余五篇，阐论养生医疗和锻炼之方，简明扼要，易学易行，为世所重。收入《道藏》。

〔《天地阴阳交欢大乐赋》〕 唐白行简撰。房中养生专著。出自甘肃敦煌县鸣沙山石室，多用俗言俚语论述人伦、夫妇、家庭及延寿保健之道。惜传写有误，文有短缺，加之抄者多用当时俗字、手体字，多难辨认处。

〔《敲爻歌》〕 唐吕岩撰。气功养生歌诀。首论习练气功应戒色，“断淫欲”，去除杂念，保持平静愉快之心境。因酒色损伤肾精，乃长寿之大敌。同时主张习练气功，平日宜放松形体，逍遥自在，顺乎自然，注意精神稳定和平。次论气功功法，一是先述其作法：“性要空，意要专”，“十二时中唯守一”，调节精神意识活动，放松形体，平和精神，不为物累，不为事牵，安适自然，尔后集中思想意识活动于一点（片），专著一处。坚持习练，会通阴阳，掌握火候。二是说明坚持气功锻炼之注意事项，“抽添火候切防危，初九潜龙不可炼”，注意用意不太过，缓和从容为上。切忌心意不专，杂念丛生，心猿意马奔驰。行功时尚须选择炼功环境，以空气清新，安静和平之环境为佳。阴天雨湿，阴盛伤阳，不宜习炼，不然将有损阴阳合和。此文所论气功理论和功法，与《周易参同契》所述理论和实践相一致，并发展了《周易参同契》理论，对后世气功养生学有较大影响。然歌词多系气功名词术语，不易理解其中文义，且宗教唯心说教夹杂气功之实际效验，给人产生迷惑不解之感。收入《古今图书集成》。

〔《食医心鉴》〕 唐昝殷撰。食疗专著。《宋史·艺文志》著录为二卷，已佚。今本为日人从《高丽医方类聚》中采辑而成，虽不能复原本之旧观，亦得其大半。光绪辛丑年（1901年）罗振玉从东京卷耑有青山求精堂藏书中得之携归，由东方学会于1924年印行。本书收有论中风疾状食治诸方、浸酒茶药诸方、治诸气食治诸方、论心腹冷痛食治诸方、论脚气食治诸方、论脾胃气弱不多下食食治诸方、论五种噎病食治诸方、论妇人妊娠诸病及产后食治诸方、小儿诸病食治诸方等十五类食治方。食方剂型包括粥、羹、菜肴、酒、浸酒、茶方、汤、乳方、索饼、丸、鲙、汁、散等。

〔《膳夫经手录》〕 唐杨晔撰。现仅存一卷。载有植物十八种，鱼二种，兽二种，禽五种等。其中对某些食物之性味食疗作用作了描写。如“薏苡，味甘香，微寒”；“江南有鱼曰鰮鰕，有大毒，中者即死，灌菱蒿汁即复苏”；“刺结绞汁饮之疗鼻衄”；“凡木耳菌子赤色、黄色、青色黑兼烂者，例有毒，白褐者无毒。凡中菌毒，急取干鱼汁饮之立愈，梨汁饮之亦然”等。

〔《灵宝毕法》〕 唐钟离权撰。凡十章。阐述气功基本理论,说明金液还丹、玉液还丹等功法之作法,内容有三:①调阴阳,聚散水火。钟离氏谓人体阴阳失调,乃疾病之因,衰老将至。能平秘阴阳,调节身体各部的功能作用,即可祛邪治病,增进健康。故全书所论功法,其作用均在调节阴阳,聚散水火方面。②养形神,稳定一身。钟离氏认为气功之作用,千言万条,总在养形神,稳定一身。所论功法,无不在此处着力。如“真阴真阳,相生相成”之金液还丹、心肾相交,水火相济之玉液炼形法等即是。以养形神,稳定一身为主线,调节精神意识思维活动,调节呼吸,调节内脏功能作用。③延年寿,还精补脑。钟离氏谓人之生也,在精;人之长也,在气。精旺气足,神栖泥丸,则健康长寿。把抵抗衰老,放在身之元首——脑。故本书将还精补脑放在首位。谓:“离卦采药,乾卦进火烧药,勒阳关,始一百日,飞金晶入脑,三关一撞,直上宫泥丸。”由于时代所限,此书有部分内容与气功无涉,借喻亦多,学习阅读,困难较大,进一步发掘整理,颇属必要。收入《道藏精华录》。

〔《太平经圣传秘旨》〕 撰者不详,原题“传上相青童君”。今人王明《太平经合校》疑为唐末闾丘方远所辑。内容主要阐述“一”乃万事之本,守一,则万事皆行。首论精、气、神之关系,谓“三者共一体,本天地人之气根,神者受之于天,精者受之于地,气者受之中和,相与其为一。……夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明”。欲求长寿者,“当爱气尊神重精”,“守气而合神精”。次论守一之方法和作用,谓守一者可以度世,可以消灾,可以理病,可以长生。收入《道藏》。

〔《圣济总录》〕 又名《政和圣济总录》。宋徽宗时由朝廷组织名医编成。凡二百卷。除各科疾病治法及医方外,专列食治一门于卷第一百八十八,第一百八十九,第一百九十,凡三十条。食治统论全文谓:“夫天产动物,地产植物,阴阳禀货,气味浑然,饮和食德。节适而无过,则入于口,达于脾胃,入于鼻,藏于心肺。气味相成,神乃自生。平居暇日,赖以安平者,兼足于此,一有疾疢,资以治疗者,十去其九,全生永年,岂不有余裕哉。是别五肉五果五菜,必先之五谷。以夫生生不穷,莫如五谷为种之美也。辨为益、为助、为充,必先之为养。以夫五物所养,皆欲其充实之美也。非特如此,精须五气以为灵,若食气相恶,则为伤精,形受五味以成体,若食味不调,则为损形。阴胜阳病,阳胜阴病。阴阳调和,人乃平康。故曰:安身之本,必资于食。不知食宜,不足以存生。又曰食有成败,百姓日用而不知,苟明此道,则安府藏,资气血,悦颜爽志,平疴去疾,夫岂浅浅耶。孙思邈谓医者先晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。又以药性则烈,犹兵之猛暴,信斯言也。今对病药剂,悉已条具,兹复别叙食治,盖先食后药,食谓民天之谓也。”是书食治门之特点为按不同病症提供食治方剂。食治方主要为药与食品的混合制品,其剂型花色品种甚多,如有各种药粥方约100首,饭方5首,羹方37首,饼方14首(又分索饼与普通饼两种),鲙方6首,臠方7首,面方13首,饘饩方2首,饅饅方2首等。食方中应用

有富含营养成分的动物性食物如羊、猪、牛、驴、龟、鹿、鸡、鸭、鱼类、田螺、蜜、鸡卵、熊、野狐等物，或用其皮肉，或用其内脏。植物除中药外，应用米面谷类最多，并加入各种调料。治中风狂邪惊走、心神恍惚、言语失志者，所用的葛根饭方，系由葛根4两捣粉，粱粟米饭半升，拌匀，加豉汁急火煮熟，再加五味葱白调食之。治伤寒后，小便赤涩，脐急痛之葱粥方用葱白十四茎细切，以牛酥半两炒葱，再加入粳米2合，加适量水煮粥服食。治肾劳虚损精气竭绝之补肾羹方，系由羊肾一双去脂切，葱白一分切，生姜一分切，入五味葱羹，如常法作羹食之。治卒患消渴，小便利数田螺饮方，用田螺活者1升，以水1斗，煮至2升，不间食前后，稍稍饮汁。治水肿羊肉臠方为羊肉细切3两，商陆去皮切半斤，先以水3升煮商陆至2升，去滓下肉煮，入葱豉盐等作臠(肉浆)如常法，随意食之。治脾胃气弱不下食，四肢无力，日渐消瘦之羊肉索饼方，羊肉细切炒臠，面各4两，以生姜汁和面作索饼，入羊肉臠豉汁中煮熟，空腹食。治反胃朝食暮吐之薄荷饴饬方，用紫薄荷新者一握捣取汁，面4两，和作饴饬煮熟，空腹食之。治大便燥结，肠内胀痛之桃花面方，用新桃叶2两或用干者4两捣末，白面半斤，用适量水和匀薄切如常食煮熟空腹淡食之，至午时腹中鸣当下恶物。治脾胃气弱，大肠虚冷，痢如白脓涕，脐腹切痛之鱼鲙方，用鲫1斤如常法作鲙，胡椒、干姜炆、茱萸、陈橘皮、茱萸各一分，并为末，上六味，先作豉汁煮令熟，倾出候微温，下药末各少许，用鱼鲙多少任意，空腹食之。

〔《圣济经》〕 又名《宋徽宗全济经》。旧题宋徽宗赵佶御制。十卷，四十二章，政和八年(1118)颁行，为读《素问》之入门书。收有大量养生论述。认为“形全则神全。”“阴阳不可以偏养也，不可以偏胜也。”“养真有二：有藉外而修之者，有因内而养之者。藉外而修，服食补养是也。因内而养，精神内守是也。世之人知因内者少，知藉外者众。……间有自索于形体之内，息虑坐观，则内视者也。复持还精补脑，则交运丹田之术耳。是数者虽若有得，然非精神内守之正也。”“精太用则竭，其属之肾，专以高之可也。神太用则劳，其藏在心，静以养之可也。惟静专然后可以内守。”收入《十万卷楼丛书》。

〔《道枢》〕 宋曾慥编纂。凡四十二卷，一百零八篇，道教练养类书。内容极广，在深度及广度上均达到了一定境界。其中，《太清养生篇》、《众妙篇》、《真一篇》、《二关篇》、《三元篇》、《中黄篇》、《内景篇》等论文，在基本原理方面，论述了元气与形、神的关系，精神意识活动、生命活动与五脏的关系，人与天地四时的关系，五行生克规律与五脏的关系等。指出天地有春、夏、秋、冬，日月有弦、望、晦、朔，人体有子、午、卯、酉。人体阴阳与自然界阴阳息息相通，气功修炼，和合阴阳，交济水火，由后天返先天之整个过程中，均须与外界阴阳之消长相应。修炼之关键在于冥思绝想，戒除万欲。放纵形体当如放衣服于榻上一般，无筋、无骨、无识、无别、纵身、纵心。调息之要点在于柔细，而不可喘粗。指出呼吸之气，“小则生之门”，“大即死之路”。在功法方面，介绍了调息法、周天功法、叩齿、漱咽、闭气不息、导引按摩、意念存想、

六字诀法等各家功法之精粹。其中,《太清养生篇》所述各种功法之功效和主治,乃气功养生学之宝贵资料。其导引方法,汇集前人经验,并加入了至游子本人之修炼方法,反映了导引养生法的发展线索,以及至游子的研究心得。本书对气功实践及理论研究,均具有重要指导意义。收入《道藏》。

〔《至游子》〕 宋曾慥撰。宋代有影响的气功养生专著。凡二卷,二十五篇。其中《玄轴篇》说明习练气功,须排除杂念,使神形处于平静状态;《五代篇》阐述练习气功,调节意识活动,使之有序化运动;《坐忘篇》强调习练气功要“收心离境”,“内觉其身心空”,“外觉其万物空”;《碎金篇》集录各家之说;《容成篇》谓练习气功者要节制性欲;《阴符篇》发明气功虚无之道;《西升篇》提倡道法自然;《内德篇》强调习练气功之涵养道德:“静三业”,“澄七情”;《玄钢篇》所谓玄钢,乃气功微妙之理;《玉芝篇》介绍气功习练情况;《周天篇》论周天气候循环往复之变化;《黄帝问篇》、《轩辕问篇》、《虚白问篇》说明习练气功之注意事项;《真诰篇》言习练气功之口诀方法;《黄庭篇》、《太极篇》、《火候篇》、《水火篇》、《坎离篇》、《甲庚论》阐述气功基本理论,人体形态结构,气化,水火既济诸问题。全书内容极富,理论与实际相结合,对后世影响较大。收入《道藏》。

〔《琐碎录》〕 宋温革撰。多撮引前人语花,从日常生活及环境各方面注意养生。言之成理,行文自然。虽非养生专著,然有关内容颇多。《前贤禁戒》谓:“麻录参军年九十余,太宗访以养生之术,对曰:臣无他术,清心寡欲,节声音,薄滋味,故得至此。”又谓:“王哲龙图食不尽一器,食饱不过一二枚耳。年八十,尝谓人曰:食取补气,不饥而已,饱生众疾。”《杂说》谓:“发是血之余,一日一次梳;足是人之底,一夜一次洗。”《议论》谓:“颜蠋曰:晚食当肉,缓步当车。无罪当富,无灾当福。莫饮卯时酒,莫飧申时食。避风如避箭,避色如避贼。国初有人作座右铭曰:避色如避仇,避风如避箭。莫吃空心茶,少飧申后饭。”《真常子养生》谓:“酒多血气皆乱,味薄神魂自安。夜漱却胜朝漱,暮餐不若晨餐。耳鸣直须补肾,目暗必须治肝。节饮自然脾健,少思必定神安。汗出莫当风立,腹空莫放茶穿。”朝鲜《医方类聚》之《养性》门中,曾有四处引及该书,足见重视。现刊行本有《琐碎录·医家类》三卷,系日人从《医方类聚》中集辑而成。

〔《上清集》〕 宋白玉蟾撰。气功养生学专著。主要论述作者云游之原委,修炼内丹方法,及强调炼丹注重先天肾精,学“道”要坚心、安本分诸问题;要求修炼气功者须精神集中,意志坚强,一丝不苟。强调“先天之本”在修炼内丹中之重要作用。全文重点在于阐明修炼内丹的要领和原理。形象地以采、制、烹为例,喻练功“大道不离方寸地”,于“晓露晨烟”、“非存思,非举意”、“放下万缘,脱得自如”中,运用自身长生宝,意念神气相保守,金翁姤女得黄婆,龟蛇相缠,九还七返,自耕自种自烹炼之练功方法。语言精练,生动形象,易学易掌握。收入《道藏》。

〔《山家清供》〕 宋林洪撰。二卷。杂记日常饮食，旁及遗闻轶事，艺文考订等。因所述为山林农村日常所食之物，故名。全书百余条，有关食疗内容约占半数。其特点有二：①重视食物治疗作用，较少配伍药物。其属保健养生一类者，有青精饭、黄金鸡、百合面、黄精果、上芝丹、松黄饼、拨霞供、神仙富贵饼、金饭、蓬糕、麦门冬煎、玉廷索饼、白爱淘、当团参、金玉羹、胡麻酒等。属治病一类者，有地黄饅飣、椿根馄饨、柳叶韭、酥琼叶、紫英菊、进贤菜、通神饼、河祗粥、牛尾狸、牛旁脯、茶供等。宋以前食疗著作之食方，每以食配药，食药相混，本书则以食为主，重视食物保健养生及治病疗疾作用，有独到处。②提供许多有价值的食疗资料。所收食物品种有饭、粥、面、淘、索饼、饅飣、馄饨、糕、饼、脯、煎、菜、羹、酒、浆、茶等多种，其命名亦甚雅致，且精选疗效食品，如所载松黄饼谓：“春末取松花黄，和炼熟蜜作古龙涎饼状，不惟香味清甘，亦能壮颜益志，延永纪筹。”松花黄即松花粉，不但富含营养物质，且有迅速合成营养素的多种酶，可起增强精力、造血、延缓衰老及消除炎症等作用，对阳萎、贫血、糖尿病、肝炎、支气管炎等疾病有治疗作用。③对一些食物之性能有新的阐发。如记柳叶韭谓：“韭菜嫩者，用姜丝、酱油、滴醋拌食，能利小水，治淋闭。”此前有关著作虽记载韭菜之功用颇详，然并无利尿通淋之说。对芋之记载，诸家本草皆言其有小毒，食之发诸疾。而本书中之上芝丹（芋之别名）取其大者谓：“裹以湿纸，用煮酒和糟涂其外，以糖皮煨之，候香熟，取出；安拗（同凹）地内去皮，温食。……冷则破血，用盐则泄精，取其温补。”

〔《士大夫食时五观》〕 宋黄庭坚撰。饮食养生专著。一卷。由日人筱田统与田中静一辑入其合编的《中国食经丛书》，中国古代书目亦收入，而类归“谱录”或“食谱”。然此书并非记述烹饪技术之作，乃阐明“饮食之教”者。故谓：“约释氏法，作士君子食时五观云。”所谓五观者，即一、计功多少，量彼来处；二、忖己德行，全缺应供；三、防心离过，贪等为宗；四、正食良药，为疗形苦；五、为成道业，故受此苦。

〔《太平圣惠方》〕 宋王怀隐等汇编。凡一百卷。其中第九十六卷、九十七卷专论食治。其食治论谓：“夫上古之人，饮血茹毛，纯一受气，所食无滋味之爽，脏腑无烟火之毒，各遂其性，患害不生。神农始教，播植五谷，钻火变腥，以有营为，能冒寒暑，故生疾者，因以药石治之。是以有食便有药也，黄帝曰：‘人之所依者形也，乱以和气者病也，治于烦毒者药也，活命扶危者医也。’安人之本，必资于食，救疾之道，乃凭于药。故摄生者须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。夫食能排邪而安脏腑，清神爽志，以资气血。若能用食平病，适情遣病者，可谓上工矣。”所载食疗方之剂型与《圣济总录》相类似。计有粥方约119首；羹方约46首；饭方3首；各种饼方13首（其中索饼方7首，煎饼方2首，药烧饼1首，药饼1首，赤糊饼1首，药髓饼1首。）；臠方4首，馄饨方2首；饅飣方1首；饅饅方3首。其它尚有灌肠、灌藕、酿猪肚、酒、汤、汁、蜜煮、腌渍、酥煎、拼刀面、煨肾、煎圆、药乳等多种肴馔形式。所论食疗亦以食方为主，

且大多属药食共煮的药膳形式。其治五劳七伤,羸瘦虚乏之酿猪肚方,用羸猪肚一枚洗净去脂,加入参、茯苓、陈皮、干姜、芫荽、汉椒、苡苳、大枣、糯米等于其中,并以麻线缝合,于甑内蒸熟切片,空腹渐渐服食。“补虚养身,以药水饮牛,取乳服食方”,以钟乳一斤上好者细研,并加入参、甘草、熟干地黄、黄芪、杜仲、肉苁蓉、茯苓、麦门冬、薯蓣、石斛为末,置粟米粥中喂牛,平日取牛乳服之。

〔《还丹金液歌》〕 宋元阳子撰。包括序和注两部分。作者“总纂先贤遗文,以彰新学,并歌以示同好者”。文中引具体事例,言击服食外丹,“将世上铅汞相承而成大丹”,服食求长生,结果适得其反,被金属铅汞所伤。提倡修内丹,点明“龙虎者,铅汞之别名,是还丹之根本。”抱元守一,修“三一”,才是延生之道。能启蒙初学气功养生之人,不致误入迷途。收入《正统道藏》。

〔《嫩真子》〕 宋马永卿撰。强调在阴阳交替之际当节嗜欲以调适阴阳,平日则需忌生冷以护脾胃,和喜怒以保元气。谓:“官中隐士骆耕文道常言:‘修养之士当书月令置座右,夏至宜节嗜欲,冬至宜禁嗜欲。盖一阳初生,其气微矣,如草木萌生,易被伤伐,故当禁之,不特节也。且嗜欲四时皆损人,但冬夏一至阴阳相争之时大损人耳。’仆曰:‘不特月令如此。唐柳公八十有强力,人问其术,对曰:‘吾平生未尝以脾胃熟物,暖冷物,以元气佐喜怒。’此亦可为座右铭也。”

〔《混俗颐生录》〕 宋刘词撰。养生专著。凡二卷,分饮食、饮酒、春时、夏时、秋时、冬时、息劳、患风、户内、禁忌等十章。其中第九章《户内消息》、第十章《禁忌消息》专论房中养生之道。《户内消息》谓:“人生之大患,嗜欲饮食,万病变通,侵克年龄,皆由此蚕食。是以道家所禁,去其太甚,不然杜绝。所谓师也过,商也不及,言俱不得其中。过之,不及,相去几何?若是先有宿疾,有因食而疗,或有因欲而疗,损益于身而日用不知。是以上士不惑,牢固性命,寡思虑而远声色,节饮食而去奢侈;中智之人尚未能去其太甚;不智之人资其情性,不知禁忌,贪色好财,败其元和之正气,遂使大约侵克,必其然欤!加以形貌衰羸,伛偻挛臂,沉痾在身而不能差,既乖摄养,又无良医,一旦至是,虽既甘膳美色置于前,岂能蹙之顾?何似樽节支就,涓涓不倦,畅志悦目而已,可不懿哉!天地氛氲,万物化淳。男女媾精,万物化生。此人生调息性命之根本,摄生之所由。……夫世人不能畜养元和之气,保惜形容,妄服丹砂资助情欲,奢侈则神魂不附于身,茫茫失涂,精魄俱表,兀然质林,旨趣都忘。或有功未就,或有始未成,生涯落然,身婴痼疾,夜起不得枕席,是以劳历妻孥,绵缀岁序,良由不知道性,贪徇庸情而已哉。观夫世人,母存者不啻其十八、九,父存者不啻其十一、二。以此推之,则人多嗜欲所惑,蹙其性命,诚可悲之矣。”《禁忌消息》谓:“凡隐戏(谓房中交合)之时,忌天地晦暝,日月薄蚀,疾风甚雨,雷电震怒,四时八节(指立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至。),弦望晦朔,日月失度,祥云呈现,虹出星奔,本命之辰,魁罡之日,六甲

之日，六丁甲子，庚申子午卯酉，以上并是阴阳七曜失度之时，或天神当辰上直之日。阴气盛而逼阳，则阳不足；阳气盛而逼阴，则阴不足。阴盛阳弱，或阳盛阴衰，故生命之由耳。又忌醉酒之后，饮罢未醒，饱食之后，乍饥正实，出入行来，筋力疲乏，喜怒未定，女人月潮，冲冒寒热，疾患未平，适大小便来，新沐浴后，既讫大小便，早朝及戌时犯毕便行募走，无情而强为。已以皆神气昏乱，心力不足，成四体虚羸，即肾脏怯弱，六情不均，万病从兹而作矣。已以特宜慎之。又忌名山大川，神树庙宇，宫观古坛，社树之处。星辰日月之处，灯烛六畜之前，不可会合，犯之损寿，子息蠢愚，深宜戒慎。又每年五月十六日是天地交会之辰，特忌会合，主减算寿，损阳道，终身不复。曾见犯者有验。大约五月是人蜕精神之月，老者夺之，少者加之。宜晏居静虑，节嗜欲，制和心志，冀安用。况夏月心旺肾衰，肾化为水，待秋乃凝，冬始坚。夏中最须保惜，尤为要妙。凡所遇年高于身者，不可犯生月，大者犹不许，况其年高乎？阴倍于阳，大损男子；阳倍于阴，亦损女人……又忌情性不和，性专妒忌，生愆既多，以上并不可犯之。”

〔《赏心乐事》〕 宋张鉴撰。所述内容与今之退休生活计划相似。一年十二月，每月均有游览安排。依此计划进行，利于身心健康，延年益寿。序谓：“余扫轨林，闲不知衰老，节物变化，花鸟泉石，领会无余，每适意时徜徉小园，殆觉风景与人为一。闲引客携觞，或幅巾曳杖，啸歌往来，澹然忘归。因排比十有二月燕游次序，名曰《赏心乐事》，……以备遗忘，非有故，常力行之。”文谓：“正月：岁节家宴、立春日春盘、人日煎饼会、玉照堂赏梅、天街观灯，诸馆赏灯、丛奎阁山茶、湖山寻梅、揽月桥看新柳、安闲堂扫雪。二月：现乐堂瑞香、社日社饭、玉照堂西缙梅、南湖挑菜、玉照堂东红梅、餐霞轩樱桃花、杏花庄杏花、南湖泛舟、群仙绘幅楼前打毬（球）、绮互亭千叶茶花、马塍看花。三月：生朝家宴、曲水流觞、花院月夕、花院桃柳、寒食郊游、碧宇观笋、满霜亭北棣棠、斗春堂牡丹芍药、芳草亭观草、艳香馆林擒、宜雨亭午叶海棠、宜雨亭北黄蔷薇、花院紫牡丹、花院煮酒、现乐堂大花、经寮斗茶、瀛峦胜处山花。四月：初八日亦庵早斋、南湖放生食糕糜、芳草堂斗草、芙蓉池新荷、蕊珠洞酴醾、满霜亭菊花、玉照堂青梅、艳香馆长春花、安闲堂紫笑、餐霞轩樱桃、南湖采花。五月：清夏堂观鱼、听莺堂摘瓜、安闲堂解粽、夏至日鹅脔、南湖萱花、水北书院采草、清夏堂杨梅、丛奎阁前榴花。六月：观乐堂南白酒、楼下避暑、苍寒堂后碧莲、碧宇竹林避暑、芙蓉池赏荷花、约斋夏菊、清夏堂新荔枝、霞川食桃。七月：丛奎阁前乞巧、餐霞轩五色风仙花、立秋日秋叶、玉照堂玉簪、西湖荷花、南湖观鱼、应铉斋采葡萄、霞川水红花、珍林剥枣。八月：湖山寻桂、观乐堂秋花、社日糕会、众妙峰木屋、霞田野菊、绮互亭千叶木屋、浙江观潮、桂隐丛桂、杏花庄鸡冠黄葵。九月：重九登城把茱、把菊亭采菊、苏堤看芙蓉、珍林尝时果、景全轩全橘、芙蓉池三色栳霜、杏花庄筍新酒。十月：现乐堂暖炉、满香亭蜜橘、烟波观买市、赏小春花、杏花庄挑芥、诗禅堂试香。十一月：摘星轩枇杷花、冬

至节馄饨、味空堂腊梅、苍寒堂南天竺、花院水仙。十二月：绮互亭檀香腊梅、天街阁市、南湖赏雪、安闲堂试灯、湖山探梅、花院兰花、二十四夜饷果食、玉照堂看早梅、除夕守岁。

〔《摄生月令》〕 宋姚称撰。论述节气和养生之关系。强调人当了解一年四季十二月之禁忌。《宋史·艺文志》著录。谓：“孟春，是月也，天地俱生，谓之发陈。天地资始，万物化生。……君子固密，勿泄真气。其脏肝木……立春木相，春风木王。仲春，是月也，无厌于日，和其志，平其心，勿极寒，勿极热，安静神气，以法生成。……是月肾脏气微，肝脏正王，宜净膈去痰，宜泄皮肤，令得微汗，以散去冬伏温之气。季春，是月也，万物发陈，天地俱生。阳炽阴伏，卧起俱早，勿发泄大汗，以养脏气。勿食韭，发病疾。……是月肝脏气伏，心当向王，宜益肝补肾，以顺其时。（按：上为春三月摄生法）孟夏，谓之蕃秀。天地始交，万物并实。夜卧早起，思无怒，勿泄大汗。夏者火也，位在南方，其脏心，……立夏火相，夏至火王。仲夏，是月也，万物已成，天地以生。勿以极热，勿大汗当风，勿晒、露星宿，皆成恶疾。勿食鸡肉，生痈疽漏疮。……是月肝脏已病，神气不行，火气渐壮，水力衰弱，宜补肾助肺，调理胃气，以助其时。季夏，是月也，法土重浊，主养四时，万物生荣。增咸减甘，以滋肾脏。……是月肾脏气微，脾脏独王，宜减肥浓之物，宜助肾气，益固筋骨。切慎贼邪之气。……勿专用冷水浸手足，慎东来风邪，犯之令人手瘫痪、体重、气短、四肢无力。（按：上为夏三月摄生法）孟秋，谓之审天地之气以急正气，早起早卧，与鸡俱兴……。立秋金相，秋分金王。仲秋，是月也，大利平肃，安宁志性，收敛神气。宜增酸减辛，以养肝气。……是月肝脏少气，肺脏独旺，宜助肝气，补筋养脾，勿增肥腥物，令人霍乱。季秋，是月也，草木凋落，众物伏蛰。气清，风暴为朗，勿犯朗风，节约生冷。……是月肝脏气微，肺金用事，宜减辛增酸，以益肝气，助筋补血，以及其时。（按：上为秋三月摄生法）孟冬，谓之闭藏。水冻地圻。……勿犯冰冻，温，养神气。立冬水相，冬至水王。仲冬，是月也，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，无食焙肉，宜减咸增苦，以助其神气，无发蛰藏，顺天之道。……是月肾脏正王，心肺衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。季冬，是月也，天地闭塞，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温。勿泄皮肤大汗，以助胃气，勿甚温暖，勿犯大雪，……是月肺脏气微，肾脏方王，可减咸增苦，以养神气。宜小宣不宜全补。是月众阳俱息，水气独行，慎风邪，勿伤筋骨，勿针刺，以其血涩，津液不行。（按：上为冬三月摄生法）”

〔《苏沈良方》〕 宋苏东坡、沈括撰。医方书。凡十五卷。卷六《问养生》谓：“余问养生于吴子，得二言焉，曰和，曰安。何谓和？曰：子不见天地之为寒暑乎？寒暑之极，至为折胶流金，而物不以为病，其变者微也。寒暑之变，昼与日俱逝，夜与月并驰，俯仰之间屡变，而人不知者，微之至，和之极也。使此二极者相寻而狎至，则人之死久矣。何谓安？曰：吾尝自牢山浮海达于淮。遇大风焉，舟中之人如附于桔槔而与之上下，如蹈车轮而行，反逆眩乱不可止。而

吾饮食起居如他日，非吾有异术也，惟莫与之争而听其所为，顾凡病我者，莫非物也。食中见蛆，人之见者必呕也；其不见而食者，未尝呕也。请察其所从生：论八珍者必咽，言糞穢者必唾，二者未尝与我接也，唾与咽何从生哉，果生于我乎？知其生于我也，则虽与之接而不变，安之至也。安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺而生理备矣。吴子古之静者也，其观于物也审矣，是以私识其言而时省观焉。”

〔《养老奉亲书》〕 宋陈直撰。一卷。约成书于元丰元年(1078)。为现存最早的老年病学专著。分上下两部，上部十六篇，计一百六十条，论述老人饮食疗法；下部十三篇，计四十六条，专论老人医药之法、摄养之道，并附有“简妙老人备急方”二十三则，以备不时之需。书中重点记述老年人的防病理论和方方法，以及适用于老年病的药食疗法，所录医药方和食疗方，大多简便而切于实用。本书问世后，得之者如获至宝。有人照其法养生，寿至八、九旬高龄，而甚健康。

〔《养生类纂》〕 南宋周守忠撰。二卷。《四库全书总目》著录《养生类纂》为二十二卷，附《月览》二卷，《提要》谓其“初以养生宜忌之事按月编录，名曰《月览》，后于嘉定壬午(宋宁宗嘉定十五年，1222)又广为《杂纂》，首为《总叙》三篇，次以事类分为十三部，后人以《月览》附刻于后，共为一书，总题曰《养生杂类》，非其本名也。”明胡文焕《格致丛书》所录《养生杂纂》为二卷，共分养生(即《总叙》，不分篇)、天文、地理、人事、毛兽、鳞介、米谷、果实、菜蔬、草木、服饵十一部，虽编目有异，而实即一书。撰者精通医道，博览群书，从一百三十余种古籍中，将我国古代有关养生保健理论和方法钩稽采录，裒为一集，内容全面，资料丰富，归类编次条理清晰，颇便实用。

〔《延寿第一坤言》〕 宋愚谷老人编。收有很多古代养生家言，价值较大。

〔《妇人良方》〕 又名《妇人良方大全》、《妇人大全良方》、《妇人良方集要》。南宋陈自明撰。凡二十四卷，将妇产科各种病症归纳为调经、众疾、求嗣、胎教、候胎、妊娠疾病、坐月、产难、产后共九门，每门列述若干病症，凡269论。其中《求男论》专论房事益身：“合男女必当其年。男虽十六而精通，必三十而完娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮大长寿。”

〔《诸真圣胎神用诀》〕 撰者不详。从所引人物看，当为宋代作品。集诸家气法于一书，系统论述气功养生法之基本知识和应用技术。具体内容有四：①提出精神损伤乃形体衰朽之重要原因。谓“神人用则竭”，神的损耗，引起“神与气各行，子与母相离，气虽呼吸于内，神常运物于外，如此遂使气无主而神不通，神不通而精自散……宅舍空虚而形体衰朽矣”。②指出精神内守乃健康延年之道。谓“夫至神也，与气合形，神与气但循环于脏腑之内，馭呼吸于上下，久久习之，则神自明而气自和。神既内明，照彻五脏，气和则神用于四肢”，

全身各部通达协调,神形合一,“深根固蒂,长生久视”。③说明胎息法乃养神益气固精之法。《侯真人胎息法》:“此三法若全,则万神感会于丹田,气血周流于遍体,逍遥于长生之道”。为达此目的,应添精益气养神。《诸真圣胎神用诀》:“夫神者,虚无之用;息者,元气之用。炼去尘世之境……若是息定,精气神三者可长生不死。”认为通过调节呼吸,稳定精神,固摄肾精,乃增益健康之本,筑固益寿之基。④介绍多种具体功法,并阐述各法习练要点。其要点有三:一是调节精神,即所谓“达本元静”,“澄神定息”,保持意识思维活动之协调;二是调节呼吸,即所谓“清静真气”,“息气于丹田”,虚心实腹,调节内脏机能;三是调节身体姿式,“行住坐卧,常合纳真气于丹田”,或“结跏趺坐”,以放松形体,流通气血,“强己益身”。收入《道藏》。

〔《爱清子至命篇》〕 宋爱清子撰。分上下两卷。上卷将紫阳真人的气功理论和练功方法随文逐句作出诠释,应用八卦阴阳变化道理解释练功过程中不同阶段出现的不同景象。下卷《入道诗》劝告人们抛弃名利地位、荣华富贵之羁绊,潜心修“道”,一意练功,这才是长寿之道。指出练功中须懂得体内阴阳盈虚之变化,方能取得预期效果,“专心直待阴阳足,却马休兵国自安”,使身体处于健康状态。若不明阴阳,盲目练功,则往往失败,甚或出现偏差,产生不良后果。谓“不用阴阳真正理,旁蹊曲径是徒然”,“不取盈虚消息候,若非聋瞽必为狂”。明确指出练功者须重视德行修养,此乃成功之“梯磴”,要做到“功深德厚”,方能达到长寿之目的。《注北斗真形咒》指出调神乃练功之核心内容。练功者须能守其心神,不使妄驰,下贯于肾,心肾交通,则五脏气机升降亦正常。故谓“苟能守神,五脏安矣”。可谓切中练功要旨。收入《道藏》。

〔《金碧古文龙虎上经注疏》〕 宋王道撰,周真一印证。三卷。分神室者丹之枢纽、出阳入阴、制由王者、坎离数一二、刚柔有表里、变化既未神、水火各一方、神室设位、有无相制、决不辄造、金火者铅也、于是玄润光泽、玄女演其序、故演作丹意、坤初变成震、十六转相减、乾坤括终始、调火六十日、发火初温微、神室先施行、阳气发坤、华盖上临、火炼中宫上、土镇中宫、水土独相配、金德尚白、有无互相制、炼银于铅、银为铅母、壳为金精、圆中高起、磁石吸铁、火记不虚作等三十三章。王氏认为,丹家所说之龙虎,实指铅汞,亦即指水火。而很多炼丹者,往往错以山石间所采矿银为真铅,朱砂中水银为汞,炼丹药以图长寿。致使“费岁月、耗货财,竟无成效”。故王氏于注疏中,反复强调所谓铅汞、水火、阴阳等,皆在炼丹者身体之内,须结合四时、气候、阴阳,不断修炼,使阴阳和合于神室,水火交会于玄牝,炼成金丹,以延年益寿。收入《重刊道藏辑要》。

〔《西升经》〕 全称《老子西升经》。不著撰人。南宋赵希弁《照德先生读书后志》卷二:“题曰太上真人尹君记录。老子将游西域,既为关令尹喜说五千言,又留秘旨凡三十六章,喜述之为此经。”晋葛洪《神仙传·老子》中已提及此书。该书以四言、五言或字数不等之句式,阐述老子自然无为之观点,

谓“自然者，道之根本也”，“虚无生自然，自然生道，道生一，一生天地，天地生万物”。认为万物始源于“虚无”。而“虚无恍惚道之根，万物共本道之元”，即虚无亦系道之根本。故虚无、自然和道三者为一体。论形神关系时，称“神生形，形成神，形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神合同，更相生，更相成。”认为形神相生相成，而将“神生形”提到首要地位。论修身时强调“除垢止念，静心守一”，“形神合同，固能长久”。主张致虚守柔，返于自然。有宋徽宗御注《西升经》三卷，收入《道藏》。

〔《保生要录》〕 宋蒲虔贯撰。分养神气门、调肢体门、论衣服门、论饮食门、论居处门、论药食门等六部分。所倡“小劳术”简化易学。谓：“养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则渇。养生之人，欲血脉常行，如水之流，坐不欲至疲，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸；两肩欲左挽右挽，如挽弓法；或两手双拓，如拓石法；或双拳筑空；或手臂左右前后轻摆；或头项左右顾；或腰胯左右转；时俯时仰；或两手相捉，细细擦，如洗水法；或两手掌相摩令热，掩目摩面。事闲随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳快，为之即解。旧导引方太烦，……不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速”。收入《道藏》。

〔《悟真篇》〕 宋张伯端撰。内丹术重要经典。一卷。以诗、词、曲等体裁阐述内丹理论，认为修炼内丹乃修仙之唯一途径。“学仙须是学天仙，惟有金丹最的端”；“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗”；“若人了得诗中意，立见三清太上翁”。自序中将道教方术分为两类，称行气、导引、辟谷、房中术等为“易遇而难成”，认为“劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂”，“休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空，草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧，更饶吐纳并存想，总与金丹事不同”。唯有炼金丹，是难遇而易成，即难以炼成，而一旦炼成即可成仙。在修炼方法上，强调寻真药、辨鼎器、明火候。所谓真药非外丹所用之三黄（雄黄、雌黄、硫黄）、四神（石、砂、铅、银）及草木药之类，而是“真种子”，即人身之精、气、神，又称“上药三品”或“三宝”。谓三宝须经三步才能炼成金丹。第一步是炼精化气，使精气结合而化成真气，称为真铅或坎；第二步是炼气化神，即将气与神（称为汞或离）合而炼成金丹；第三步是炼神返虚，即通过修性，达到虚寂无为，与天地合一，与宇宙同体之境界。前两步称命功，第三步称性功。此种由三变一之过程，据称为《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”之逆行，乃老子之道的具体运用。张氏认为，金丹修炼之重点是修命，但修命之功既就，若不进而修性，则不能“回超三界”，归于空寂之本源，达到延年益寿之目的。故书末附以诗、曲、杂言三十二首，引用佛教禅宗理论，作为道教修性之内容，这反映了他的“三教合一”思想。收入《道藏》。历代注本甚多，主要有宋翁葆光、薛道光、陆墅，元陈致虚、戴起宗，明张位、陆西星，清董德宁、朱元育、刘一明诸家。

〔《太上感应篇》〕 宋李昌龄撰《宋史·艺文志》子部道家类曾予著录。一卷。《太上感应篇集注》：“太上者，道门至尊之称也，由此动彼谓之感，由彼答此谓之应，言善恶感动天地，必有报应也。”该书主“天人感应”和“因果报应”说，以儒家道德规范和道、释宗教规戒为立身处世之准则。认为“祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影随形”，声言人身有“三尸神”，时刻记录人的罪恶，并于庚申日上报天庭。根据罪恶之轻重大小决定人命寿夭；非义而动，背理而行，则短命而死。如罪有余辜，还将殃及子孙。“是道则进，非道则退”，则“天道佑之，福禄随之，众邪避之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀”。南宋至明清，此书影响甚广。清初有惠栋注，清末又有俞樾续义。今本《道藏》收有该书三十卷。俞樾续义收入《道藏精华录百种》。此书还流传东亚各地，日本德川时代(1603~1867)曾翻刻出版。

〔《云笈七签》〕 北宋张君房奉命领校道书，天禧三年(1019年)编成《大宋天宫宝藏》四千五百六十五卷(已佚)，后在此基础上，又撮其精要辑成本书。道教称书籍为“云笈”，道书分为三洞(洞真、洞玄、洞神)和四辅(太玄、太平、太清、正一)，总称“七签”，故名。凡一百二十卷，包括经教宗旨、仙真位籍、斋戒、服食、炼气、养神、内外丹、方术乃至诗歌、传记等，大都摘录原文，不加论说，分类辑录。所载气功著作百余部，功种功法五百余种，为传统气功学、养生学之重要经典。收入《道藏》、《道藏辑要》、《四部丛刊》。

〔《摄生要义》〕 南宋河滨丈人撰。养生专著。认为“调息、摄性、缓形、节欲”八字乃摄生之要义。从存想、调气、按摩、导引、行景、饮食、居住、房中、四时、禁忌等方面阐论，有独到处。

〔《调息箴》〕 南宋朱熹撰。谓：“予作《调息箴》，亦是养心一法。盖人心不定者，其鼻息嘘气常长，吸气常短，故须有以调之。息数停匀，则心亦渐定，所谓持其志，无暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼；动已而吸，如百虫蜚。氤氲开阖，其妙无穷。敦其尸之，不宰之功。云外天行，非予敢议，守一处和，千二百岁。”

〔《丹诀要言》〕 南宋白玉蟾撰。气功养生专著。谓：“至道在心，心即是道。”“神，即性也；气，即命也。心静则气正，气正则气全，气全则神和，神和则神凝，神凝则万宝结矣。”“性全则形自全，气亦全，道必全也。道全而神则旺，气则灵，形可超，性可彻也。反复流通，与道为一。”

〔《文始真经》〕 全称《无上妙道文始真经》。即《关尹子》。道教尊关尹子为文始真人，故称其书为经。《汉书·艺文志》载有《关尹子》九篇，《隋书·经籍志》、《唐书·艺文志》皆未载，原本已佚，南宋时始见于永嘉孙定家，殆出依托。《四库全书总目提要》认为是书“为唐、五代间方士之解文章者所作，其内容为释氏及神仙方技家之法，借儒言以饰之。”内多养生论述，如“人之厌生死、超生死者，皆是大患。譬如化人，若有厌生死心，超生死心，止名为妖，不名为道。”又谓：“吸炁以养其和，孰能饥之；存神以滋其暖，孰

能寒之；养五脏以五行，则无伤也；孰能病之；归五脏于五行，则无知也，孰能痛之。”有牛道淳、陈显微注解本，收入《道藏》。

〔《东垣十书》〕 金李东垣撰。养生专著。《省言箴》谓：“气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也，大矣哉。积气以成精，积精以全神。必清必静，御之以道，可以为之人。有道者能之，予何人哉，切宜省言而已。”盖多言伤气。《脾胃将理法》谓：“夜半收心静少时，此生发周身血气之大要也。”《安养心神调治脾胃论》谓：“凡喜怒悲忧思恐惧，皆损元气。”说理透切，为世所重。

〔《脾胃论》〕 金李东垣撰。强调护养脾胃之气。《安养心神调治脾胃论》谓：“凡怒忿、悲思、恐惧，皆损元气。夫阴火之炽盛，由心生凝滞，七情不安故也。心脉者，神之舍，心君不守，化而为火。火者，七神之贼也。故曰，阴火太盛，经营之气不能颐养于神，乃脉病也。神无所养，津液不行，不能生血脉也。心之神，真气之别名也，得血则生，血生则脉旺。脉者，神之舍。若心生凝滞，七神离形，而脉中唯有火矣。善治斯疾者，唯在调和脾胃，使心无凝滞，或生欢欣，或逢喜事，或天气暄和、居温和处，或食滋味，或眼前见欲爱事，则慧然如无病矣。盖胃中元气得舒伸故也。”

〔《重阳立教十五论》〕 金王重阳撰。一卷。凡十五论。论述全真道立教之宗旨、组织及养身炼性的方法。其中包括住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、混性命、圣道、超三界、养身之法及离凡世等内容。主张性命双修，修性为主。认为“离凡世者，非者离也，言心地也”。“得道之人，身在凡而心在圣境矣”。批评“今之人欲永不死而离凡世者，大愚，大达道理也”。其修真成仙系指心、性超三界，和汉末以后道家的长生不死、白日升天之神仙思想相异。该书乃研究全真道之重要史料。收入《道藏》。

〔《重阳全真集》〕 金王重阳撰。十三卷。旨在劝诱世人要还淳返朴，修心炼性，识人本来之面目，得神寿仙域之妙道。认为修行之道，长生妙理，人具仙林，众皆可求。只要勤而取验，割爱去贪，抱一游心于恬淡，静息虚凝于虚无，潜心修炼，大修则大验，小求则小得；而并非系影捕风，镂冰雕朽，为必不可得之事。王氏认为酒、色、财、气、欲、情，能伤精败神，耗劫身躯，乃气功修炼之障碍。故应断绝杂念，跳出世俗凡尘。主张修心炼性要像“活死人”一般，清心静神，全神炼气，“不谈行果不谈因”，“空空空里是空”。并主张修炼要忌膏粱厚味，“疏珍饌”，“心乞食谢喉粮”。本书虽未叙述某种具体练功方法，但却较深刻地阐述了修心炼性的一些基本理论和要求，实乃修炼得道之真谛。收入《道藏》。

〔《云光集》〕 金王处一撰。四卷。收有诗词歌赋六百余首。主要内容为清静无为，割断尘缘，修心养性，悟真返本，保气养神，以求长生。主张性命双修，尤重修性，有“心是道，道是心”之说。收入《道藏》。

〔《食物本草》〕 金李杲撰。食疗专著。凡二十二卷。共分十六部，部下又

分58类,即水五、谷七、菜五、果六、鳞二、介二、蛇虫二、禽四、味四、草八、木五、火一、金一、玉石一、土一。类下分述各物性质、生尅忌宜、五味所和、四时所调、百疗所疗等。

[《洞玄金玉集》] 金马丹阳撰。凡十卷。收所作诗歌千余首。谓“酒色财气,攀缘爱念,忧愁思虑,非道识见。”“清心净意,养生全神,功昭引著,得做仙人。”主清静无为,修炼性命。“命清得长生,性静能久视;命乃气之名,性乃神之字;气是神之母,神乃气之子;子母成真一,真一脱生死。”收入《道藏》。

[《儒门事亲》] 金张从正撰。凡十五卷,据考前三卷为张氏著述,后十二卷为张氏友人、弟子据张氏记述整理而成。本书所论食治有独到处。①强调饮食宜忌应灵活掌握。卷九“不忌反忌,不忌口得愈”条谓:“一男子,病泄十余年,豆蔻、阿胶、诃子、龙骨、乌梅、枯矾皆用之矣。中脘脐下三里,岁岁灸之,皮肉皱槁,神昏足肿,泄如泔水,日夜无度。戴人诊其两手脉,沉且微。曰:生也。病人忽曰:羊肝可食乎?戴人应声曰:羊肝止泄,尤宜服。病人悦而食一小盏许,以浆粥送之,病人饮粥数口,几半升,续又食羊肝一盏许。次日泄减七分,如此月余而安。张谓:此皆忌口太过之罪也。戴人常曰:胃为水谷之海,不可虚怯,虚怯则百邪皆入矣。或思荤茹,虽与病相反,亦令少食,图引浆粥,此权变之道也。若专以淡粥责之,则病人不悦而食减,久则病增损命,世俗误人矣。”②主张用汗、吐、下三法驱邪,同时亦强调食养补虚。谓:“余虽用补,未尝不用攻药居其先,何也?盖邪未去不可言补,补之则适足资寇,故病蠲之后,莫若以五谷养之,五果助之,五畜益之,五菜充之。”故提出攻邪居其先,食养善其后之治疗原则。认为“盖汗、下、吐以若草木治病者也;补者,以谷、肉、果、菜养口体者也。”在养生补虚上主张“养生当论食补”“精血不足当补之以食。”在阐论《内经·阴阳应象论》时谓:“‘形不足者,温之以气;精不足者补之以味。’味者,五味也,五味调和则可补精益气也。五味、五谷、五果、五肉、五味贵和,不可偏胜。”③以食治病之病案颇具特色。如《卷六·暑泄》谓:“殷辅之父,年六十余,暑月病泄泻,日五、六十行。自建碓镇来请戴人于陈州。其父喜饮水,家人辈争止之,戴人曰:夫暑月年老津液衰少,岂可禁水,但劝之少饮,搅令寒,食鸡卵以下之,一、二顿,病减大半。盖硬米、鸡卵皆能断痢。”又如《卷七·孕妇便结》谓:“又孕已经三、四月,弦望前后,溲溺结涩,甘分胎陨,乃访戴人,戴诊其两手脉俱滑大,脉虽滑大,以其且妊,不取陡攻,遂以食疗之。用花碱煮菠、菱、葵菜,以车前子苗作茹,杂猪羊血作羹,食之半载,居然生子,其妇燥病方愈。”此外,验案中所记海藻、昆布、海带久服消癭,牛肉葵羹导下误吞铜钱,冰浸甜瓜治疗热痢,冰蜜水止脏毒下血等,以及以煮肝散治雀目,猪肚丸治消渴、消中等均系很有参考价值之食疗方法。

[《丹溪心法》] 金元间朱丹溪撰。继承《内经》“不治已病治未病”的思想,强调人当于未病时注重摄生。谓:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而

先治，所以明摄生之理。夫如是，则思患而预防之者，何患之有哉！此圣人不治已病治未病之意也。尝谓备土以防水也，苟不以闭塞其涓涓之流，则滔天之势不能遏。备水以防火也，若不以扑灭其荧荧之光，则燎原之焰不能止。其水火既盛，尚不能止遏，况病之已成，岂能治欤？故宜夜卧早起于发陈之春，早起夜卧于蕃秀之夏，以之缓形无怒而遂其志，以之食凉食寒而养其阳。圣人春夏治未病者如此。与鸡俱兴于平容之秋，必待日光于闭藏之冬，以之敛神匿志而私其意，以之食温食热而养其阴。圣人秋冬治未病者如此。或曰：见肝之病，先实其脾脏之虚，则木邪不能传。见右颊之赤，先泻其肺经之热，则金邪不能盛，此乃治未病之法。今以顺四时、调养神志而治未病者，是何意邪？盖得身全命长者，所以为圣人之道。治疗十全者，所以为上工之术。不治已病未病之说，著于《四气调神大论》，厥有旨哉。昔黄帝与天师难疑答问之书，未尝不以摄养之先，始论乎《天真》，次论乎《调神》，既以法于阴阳而继之以调于四气，既曰饮食有节又继之以起居有常。淳淳然以养生为急者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也。厥后秦缓达乎此，见晋侯在膏肓，语之曰‘不可为也’。扁鹊明乎此，视齐侯病在骨髓，断之曰‘不可救也’。噫！惜齐晋之侯不知治未病之理。”

〔《饮食箴》〕 金元间朱丹溪撰。谓：“人身之贵，父母遗体。以口伤身，滔滔皆是。人有此身，饥渴洵兴，乃作饮食，以遂其生。睠彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起。病之生也，其机甚微，馋涎所牵，忽而不思。病之成也，饮食俱废，忧貽父母，医祷百计。山野贫贱，淡薄是谥，动作不衰，此身亦安。均系同体，我独多病，悔悟一萌，尘开镜净。日节饮食，易之象辞。养小失大，孟子所讥。口能致病，亦败尔德。守口如瓶，服之无戮。”

〔《色欲箴》〕 金元间朱丹溪撰。谓：“惟人之生，与天地参，坤道成女，乾道成男，配为夫妇，生育攸寄。血气方刚，惟其时矣，成之以礼，接之以时，父子之亲，其要在兹。睠彼昧者，徇情纵欲。惟恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神。阴平阳秘，我体长春。血气几何，而不自惜。我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和。士之耽兮，其家自废，既伤厥德，此身亦瘁。远彼惟薄，放心乃收。饮食甘美，身安病瘳。”

〔《茹淡论》〕 金元间朱丹溪撰。主张老年人饮食当以素食为主。谓：“味有出于天赋者，有成于人为者。天之所赋者，若谷菽菜果，自然冲和之味，有食人补阴之功，此《内经》所谓味也。人之所为者，皆烹饪调和偏厚之味，有致残伐命之毒，此吾子所疑之味也。今盐醯之，却非真淡茹者。大麦与粟之咸，粳米山药之甘，葱薤之辛之类，皆味也，子以为淡乎？安于冲和之味者，心之收，火之降也。以偏厚之味为安者，欲之纵，火之胜也。何疑之有？《内经》又曰：‘阴之所生，本于五味’。非天赋之味乎？‘阴之五宫，伤在五味。’非人为之味乎？圣人防民之具，于是为备。凡人饥则必食。彼粳米甘而淡者，土之德也，物之属阴而最补者也，惟可与菜同进。《经》以菜为充者，恐于饥时顿食，或虑

过多,因致胃损,故以菜助其充足,取其疏通而易化。此天地生物之仁也。《论语》曰:‘肉虽多,不使胜食气。’《传》曰:‘宾主终日百拜,而酒三行,以避酒祸。此圣人施教之意也。盖谷与肥鲜同进,厚味得谷为助,其积之也久,宁不助阴火而致毒乎?故服食家在却谷者则可,不却谷而服食,未有不被毒者。’《内经》谓‘久而增气,物化之常;气增而久,天之道也’。彼安于厚味者,未之思尔。或又问精不足者,补之以味,何不言气补?曰:味,阴也;气,阳也。补精以阴,求其本也。故补之以味,若甘草、白术、地黄、泽泻、五味子、天门冬之类,皆味之厚者也。《经》曰‘虚者补之’正此意也。上文谓形不足者,温之以气;夫为劳倦所伤,气之虚,故不足。温者,养也;温存以养,使气自充;气完则形完矣。故言温不言补。《经》曰‘劳者温之’正此意也。彼为局方者,不知出此,凡虚损证,悉以温热佐辅补药,名之曰温补,不能求经旨者也。”

〔《素问病机气宜保命集》〕 金元间刘河间撰。养生专著。阐论形神关系及精、气、神问题:“是知形者生之舍也,气者生之元也,神者生之制也。形以充气,气耗形病;神依气住,气纳神存。修真之士,法于阴阳,和于术数,持满御神,气专抱一,以神为本,以气为马,神气相合,可以长生。……体者,精之元也。精不欲竭。”认为人能“执天之道,执天之行”,即可把握性命,益寿延年。谓:“执天机而行六气,分地纪而运五行,食乳饮血,省约俭育,日夜流光,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地无有终时,此其养生之要也。夫道者,能却老而全形,身安而无疾。”说理透辟,为世所珍。

〔《原道论》〕 金元间刘河间撰。气功养生专著。认为“主性命者在乎人”,“养性命者亦在乎人”,主张积极进行气功锻炼以养生。谓:“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸。导引按跷,所以调其气也。平气定息,握固凝想,神宫内视,五脏昭彻,所以守其气也。法则天地,顺理阴阳,交媾坎离,济用水火,所以交其气也。神水华池,含虚鼓漱,通行荣卫,入于玄宫,溉五脏也。服气于朝,闭息于暮,阳不欲洩,阴不欲复,炼阴阳也。以至……泥丸欲多掷(当为栉),天鼓欲常鸣,形欲常鉴,津欲常咽,体欲常运,食欲常少。眼者,身之鉴也,常居欲频修。耳者,体之牖也,城廓欲频治。面者,神之庭也,神不欲覆。发者,脑之华也,脑水欲减。……补泻六腑,淘炼五精,可以固形,可以长生。此皆修真之要也。”

〔《三元延寿参赞书》〕 元李鹏飞撰。气功养生专著。汇集名家气功养生之说,间附自己的发挥。如卷四“导引有法”条谓:“夜半后生气时,或五更睡觉,或无事闲坐,腹空时,宽衣解带,先微微呵出腹气,一九止,或五六止。定心闭目,叩齿三十六通,以集身神。然后以大拇指背拭目大小九过(使无翳障,明目去风,亦补肾气),兼按鼻左右七次(令表里俱热,所谓灌溉中岳以润肺),次以两手摩令极热,闭口鼻气,然后摩面,不以遍次(连发际,面有光),又摩耳根、耳轮,不拘遍数(所谓修其城郭,以补肾气,以防聋聩),名真人起居之法。次以舌拄上腭,漱口中内外,津液满口,作三咽下之,如此三度九咽。《黄庭经》曰:‘漱咽灵液体不干’是也。便兀然放身心同太虚,身若委衣,万虑俱遣,

久久行之,气血调畅,自然延寿也。”对于咽津、栉发、擦足心诸法,均有专节论述。姚楸在序中谓:“首以三元(天元、地元、人元)一定之数为纲,次以起居饮食之节为目,凡经书之要旨,传记之附载,方书之禁止,卦画之图书,条例章灼,使人晓然于日用之间。”收入《道藏》。

〔《摄生消息论》〕 传元丘处机撰。一卷。着重论述适应四季气候之养生方法。谓:“春阳初升,万物发萌,正二月间乍寒乍热。高年之人多有宿疾,春气所攻则精神昏倦,宿病发动。又兼去冬以来,拥炉熏衣,啖炙炊博成积,至春因而发泄。……饮食调停以治,自然通畅。若无疾状,不可服药。春日融和,当眺园林亭阁虚敞之处,用摅滞怀,以畅生气。不可兀坐以生他郁。……天气寒暄不一,不可顿去棉衣。老人气弱骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之。夏三月属火,主于长养心气。……平居檐下、过廊、弄堂、破窗皆不可纳凉。此等所在虽凉,贼风中人最暴,惟宜虚堂净室,水亭林阴,洁净空敞之处,自然清凉。更宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减。不可以热为热更生热矣。饮食温暖,不令人饱,其于肥腻当戒。不得于星月下露卧,兼便睡着使人扇风取凉,一时虽快,风入腠理,其患最深。秋三月主肃杀,肺气旺,味属辛。金能克木,木属肝,肝主酸。当秋之时饮食之味,宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用晒以泄之。立秋以后稍宜和平将摄。但凡春秋之际,故疾发动之时,切须安养,量其自性将养。秋间不宜吐并发汗,令人消烁以至脏腑不安,惟宜针灸。……又当清晨睡觉,闭目叩齿二十一下,咽津,以两手搓热熨眼,于秋三月行此,极能明目。冬三月,天地闭藏,水冰地圻……寒甚方加绵衣,以渐加厚,不得一顿便多。不得频用大火烘炙,尤其损人。……高年骨肉疏薄,易于感动,多生外疾。不可早出以犯霜威。”

〔《饮膳正要》〕 元忽思慧撰。食疗专著。凡三卷。卷一载养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等,并有聚珍异饌,即各种珍奇食品之食谱94则。卷二载各种医疗、保健饮食,包括诸般汤煎56种,以及神仙服饵24条,食疗方61则,中有抗衰老药膳处方29首。卷三专述食物本草,计米谷品31种、兽品31种、禽品17种、鱼品22种、果品39种、菜品43种、料汤28种,凡314种。本书内容甚丰,其特点有三:①继承食、养、医结合之优良传统。如叙述每一食品均涉及养生和医疗两方面之效果和作用,所载食品大多为保健食品,且均详述其制作方法和烹调细则。如“补下元、理腰膝、温中顺气”之苦豆汤;“治腰背疼痛,骨髓虚损,不能久立,身重气乏,盗汗食少,时复吐利”之生地黄鸡;“治脾胃虚弱,泄痢久不瘥者,食之立效”之鲫鱼羹等,既为佳肴美味,又系强壮体质,延年益寿,预防和治疗疾病之良药。②主张饮食有节,重视饮食卫生。谓“善养性者,先饥而食,食勿令饱;先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲顿而多”;“若食饱,不得便卧”,“夜不可多食”;“莫吃空心茶,少食申后粥”;“烂煮面,软煮肉,少饮酒,独自宿”;“饮酒过度,丧生之源”。在饮食卫生上提出“浆老而饭馊不可食”;“生料色臭不可用”;“猪、羊疫死者不可食”;“诸果落地者不可食”等

主张。③补充本草之不足。自序谓：“本草有未收者，今即采摭附写。”如卷一炒狼汤条：“古本草不载狼肉，今云性热治虚弱，然食之未闻有毒”；卷三更详载狼肉、狼喉嗉皮、狼皮、狼尾、狼牙之功用、主治。卷二对某些药物之功用作了补充，如“治小便不通，鸡子黄一枚生用”，亦为以前本草所未载，颇有参考价值。

〔《饮食须知》〕元贾铭撰。饮食养生专著。凡八卷。卷一为水火，专论各种水及燃料不同的煮食用火；卷二为谷类，凡33种；卷三为菜类，凡74种；卷四为果类，凡51种；卷五为味类，凡32种；卷六为鱼类，其中包括生产及爬虫类凡64种；卷七为禽类，凡32种；卷八为兽类，凡39种。本书专论饮食之性质及宜忌。正如其序谓：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌。丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者，日用饮食中便于检查耳。”

〔《泰定养生主论》〕元王珪撰。论述妊娠、婴幼、中年、老年各阶段之养生方法甚详。《论壮童》谓：“孟子曰：‘学问之道无他，在乎收其放心而已。心神守舍，则饥渴寒温之外，自不多事也。……’孔子曰：‘及其壮也，血气方刚，戒之在斗。’夫斗者，非特斗狠相持为斗，胸中才有胜心即自伤和。学未明而傲，养未成而骄，志不行则郁而病矣。自暴自弃，言不及义而狂矣。……道圆则通而不执，故无所不容；而德行广大，志无不在也，何尝尽废诸事而然后谓之摄养哉！特消息否泰而行之藏之，量其才能而负之荷之，以不流于物故谓之摄，以安其分故谓之养，抱朴子曰：‘若才不逮而强思，力不胜而强举；深忧重患，悲哀憔悴，喜乐过度，汲汲所欲，戚戚所患；谈笑不节，兴寝失时；挽弓引弩，沉醉呕吐，饱食即卧，跳走喘气，欢呼哭泣，皆为过伤，此古人所戒之、节之。’况夫风前月下，竹径花边，俯仰伤怀，杯余疏散，或进退维谷而干禄，或冲烟冒瘴以求荣，呼吸杂邪，停留宠辱，饮食异味，佳苒暴患，各有治条。”《论衰老》谓：“少壮既往，岁不我与。孔子曰：‘及其老也，血气既衰，戒之在得。’盖因马念车，因车念盖。未得之，虑得之；既得之，虑失之。趑趄嗟喘而未决，寤寐惊悸而不安。……张紫阳诗曰：‘人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头方走马，今朝棺内已眠尸。妻财遗下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争相遇，遇之不炼更迷痴。’盖年老养生之道不贵求奇，先当以前贤破幻之诗洗涤胸中忧结，而名利不苟求，喜怒不妄发，声色不因循，滋味不耽嗜，神虑不邪思。无益之书莫读，不急之务莫劳。三纲五常，现成规模；贫富安危，旦据定见。”

〔《事林广记》〕元陈元靓撰。所记多系前人至理名言，尤重道家之说，虽非养生专著，然于养生亦颇有可采。《防患补益》谓：“养生以不损为延命之术，不损以有补为卫生之径。居安虑危，防未萌也。不以小恶为无害而不去，不以小善为无益而不为。起卧有四时之早晚，行止有至和之常制，调和筋脉有偃仰之方，养正祛邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有予夺之要。忍怒以全阴气，抑气以全阳气。以清虚去其狂虑，以安闲养其真性。淡然无欲，

了然无为。处乎寂寞之境,自得希夷之趣,虽少年致损,气弱体枯,及晚年得悟防患补益(气)。气既有余则神足矣,自然长生久视也。”

〔《玄风庆会录》〕元耶律楚材撰。认为清心寡欲乃修身之要。并主张将养身与修德结合起来。谓:“修行之法无他,当外修阴德,内固精神耳。”

〔《明道篇》〕元王唯一撰。包括诗八十一首、词十二阙及一论一歌。诗之首列七言四韵十六首以应二八之数,次以七言绝句六十四首应六十四卦之数,又以五言律诗一首以应太一之奇;用诗之总数应九九纯阳之数,以词数对应十二律吕,用“金丹造微论”和“得道歌”概括全篇;以“明道”冠以篇名,画龙点睛地昭示全篇之主旨是阐述修炼气功、开展养生保健活动的道理、原则和方法。收入《道藏》。

〔《丹阳真人语录》〕元马丹阳门人王颐中辑。皆马丹阳训诱后学之语,强调恬淡清静,力行不断,简明扼要,是一部研究我国道家气功理论的重要著作。收入《道藏辑要》。

〔《启真集》〕元刘志渊撰。分上、中、下三卷。上中两卷收炼养诗词一百一十四首。谓:“忘形养气气为根,忘气养神神养真;神亦复忘虚即养,养虚合道到头人。”下卷载《真心章》、《天中天章》、《真土章》、《心息相依章》、《死阴生阳章》、《气神邪章》、《证明道用章》、《叠用五教章》、《忘形养生章》、《忘气养神章》、《忘神养虚章》、《融摄不滞章》、《无修无证章》等十三章。说理浅明,方法易行。除正文外,附有序及行状。收入《道藏》。

〔《谷神篇》〕元林辕撰。二卷。自序谓:“篇目之曰谷神,不过谷养元气而已。”强调学道练功可以长生。上卷载《大药还丹诗》三十首,表达了林氏重今世不重来世,主张修炼气功以延年的思想;并提出“气灵脱体成阴鬼,身固留形号谷神”,主张在世间练气功,以身形为练功根基,以身形常固得以谷养元神为前提。《火候行持绝句诗》五十三首,主要阐述习练气功过程中掌握火候之必要性可能性及注意事项。《理一真篇》一则论述气功规律同物质规律是统一的,然一般人不易掌握,原因是“世俗之学,忘本以逐末,失道而修德”。而习练气功须认识和掌握本身的规律,否则就难以练成气功,达到延年益寿之目的。下卷收《五气朝元图》、《投壶口诀图》、《含元抱朴图》、《金木间隔体用图》、《元气生成图》、《静功虚名论》一篇,《元气说》一篇,《水调歌头》六首,《承师口诀有感》五言四韵五首。收入《道藏》。

〔《抱一函三秘诀》〕元黄公望撰。气功养生专著。一卷。对“气”在生命发生、发展、衰亡中之作用,精、气、神三者间之关系,神与性,神、性与形之关系,气数及其变化成因诸问题反复进行论证。认为“气分阴阳,数有奇偶”,遂有“万物生成”,强调“凡数必有一在其内,凡物必有气在其中”,水火木金上,生生不变,相凌相克,后者生,前者化;铅汞砂金丹,相须相成,返还复命,“气

還元,形虽化迁而性无变革。黄氏从一日十二时辰,一年二十四节气阴阳升降进退规律出发,告示人们,习练气功须运用、掌握这一规律,调节气息及意识活动,使其“纯粹无杂,以成真阴之境”。而只有不断坚持练功,才能收益寿延年之效。书中夹杂有封建迷信内容。收入《道藏》。

〔《中和集》〕元李纯道撰。气功养生专著。以中立立论,系统论述道家教理,参用儒、佛两家学说。全书凡六卷:卷一载玄门宗旨、太极图颂、画前密意;卷二有金丹妙诀、金丹内外二药图说、三五指南图局说、玄关一窍、试金石等论;卷三收问答语录、全真活法;卷四阐述性命、卦象、死生、动静等说;卷五论述功夫、真乐;卷六以词五十八首、隐语二篇结尾。全书发理论之精微,述实践之秘法,为明清气功养生家称道,被誉为元代有价值的气功养生文献。但失之烦琐,有些分类亦有偏颇之处。收入《道藏》。

〔《太上老君说常清静经注》〕元李道纯注。一卷。围绕“清静”论述气功养神。认为人心本应清静,但常为物欲干扰而不清静。指出“人能常清静,天地悉皆归”,“遣其欲而心自静,澄其心而神自清”。强调清心除欲,调节精神之重要:“内观其心,心无其心。外观其形,形无其形。远观其物,物无其物。三者皆悟,唯见于空”,“如此清静,渐入真道”。收入《重刊道藏辑要》。

〔《抱一子三峰老人诀》〕元金月岩编,黄公望传。一卷。主性命双修,神气合一。谓性、命两字有真假之分:“真性命者,出阳神也。阳神者,此是天仙大成之法也;假性命者,出阴神也。阴神者,此是鬼仙小成之法也。”认为鬼仙小成之法属静功,作时,常以神守气,气守神,神气相守,聚成胎仙,则出阴神,获得遥视之特殊功能。天仙大成之法则为高层次静功,习练此功须明白“性命根源在心肾”,真性命是“心肾中的精血”;尚须知晓阴阳升降之路径。作时,先要行出阴神鬼仙小成法,于半夜子时,行周天功,则“神气精血四物混成一气,……锻炼成一颗赫赤龙虎金丹大药”而阳神出现,此乃长生不死之术。此书文字浅显易懂,易学易行。收入《正统道藏》。

〔《金丹大要》〕全称《上阳子金丹大要》,元陈致虚撰。分上、中、下三部分。上论“精气神”、“鼎器”、“真土”、“火候”、“还丹”、“颠倒”、“神化”、朔望弦晦、“卯酉刑德”等问题;中为上阳子与同道之书信;下阐述“金液还丹”、“三教一家”(即儒、道、释三家殊途同归)之理,并介绍金丹学说的师传关系;同时附有王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王重阳、马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、赫大通、孙不二、黄房公、李珣、张模等著名气功家之小传。作者谓:“圣人言修炼金丹者,炼精、气、神而已。”“怡神守形,养形炼精,积精化气,炼气合神,炼形还虚,金丹乃成。”在言及练功之关键时又谓:“性定则情忘,体虚则气运,心死则神活,阳盛则阴消。”至于练功之基础,则提出要去色欲、绝恩爱、轻财货、慎德行,以为此四者乃练功之大要。去色欲则精气全,精气全则降龙伏虎,能降龙伏虎则可采先天一气,防病强身。收入《道藏》。

〔《本草纲目》〕明李时珍撰。医药学巨著。凡五十二卷,分十六纲,六十

二目, 收载药物1892种(其中374种为李氏所增), 药方一万多个, 插图一千多幅。所载饮食养生内容甚丰, 在序例部分, 有对药物与饮食关系之论述, 如五味宜忌、五味偏胜、服药食忌、饮食禁忌等。在主治部分, 以病为纲, 下列治病各药名, 药名下简注作用及制法。如: 风寒风湿病“大豆……煮食, 治湿痹膝痛”; “鱗鱼, 逐十二风邪湿气, 作臠(肉羹)取汗”; 瘟疫、辟穰“雄鸡, 冬至作腊, 立春食之, 辟疫”。在第五卷以后各部, 以本草各物为纲, 先标物名, 名下则为释名、集解、气味、主治、发明、附方。如石花菜“以沸汤泡去砂屑, 沃以姜、醋, 食之甚脆”; 藕“时珍曰: ‘相感志云: ‘藕以盐水共食, 则不损口。用油炸面米果实, 则无渣。煮忌铁器。……蒸食, 甚补五脏, 实下焦。同蜜食, 令人腹脏肥, 不生诸虫, 亦可休粮。……捣浸澄粉服食, 轻身益年。’”本书刊于万历十八年(1590), 以后陆续被译成日、英、德、法、俄等国文字, 传遍世界。

〔《奇经八脉考》〕 明李时珍撰。气功养生专著。强调奇经八脉对于练功和诊病之重要性。谓: “医不知此, 罔探病机; 仙又知此, 难安炉鼎。”又谓: “阳维主一身之表, 阴维主一身之里, 以乾坤言也; 阳跷主一身左右之阳, 阴跷主一身左右之阴, 以东西言也; 督主身后之阳, 任、冲主身前之阴, 以南北言也; 带脉横束诸脉, 以六合言也。是故医而知乎八脉, 则十二经、十五络之大旨得矣。仙而知乎八脉, 则虎龙升降、玄牝幽微之窍妙得矣。”对任督二脉尤多阐发: “任督二脉, 人身之子午也, 乃丹家阳火阴符升降之道, 坎水离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云: ‘上闭则称有, 下闭则称无, 无者以奉上, 上有神德居, 此两孔穴法, 金气亦相须。’崔希范《天元入药镜》云: ‘上鹊桥, 下鹊桥, 天应星, 地应潮, 归根窍, 复命关, 贯尾闾, 通泥丸。’《大道三章直指》云: ‘修丹之士, 身中一窍, 名曰玄牝, 正在乾之下, 坤之上, 震之西, 兑之东。坎离交媾之地, 在人身天地之正中, 八脉、九窍、十二经、十五络联辘, 虚间一穴, 空悬黍珠, 医书谓之任督二脉。此元气之所由生, 真息之所由起。修丹之士, 不明此窍, 则真息不生, 神化无基地。’俞琰注《参同契》云: ‘人身血气, 往来循环, 昼夜不停。医书有任督二脉, 人能通此二脉, 则百脉皆通。’《黄庭经》言: ‘皆在心内运天经, 昼夜存之自长生。天经乃吾身之黄道, 呼吸往来于此也。鹿运尾闾, 能通督脉; 龟纳鼻息, 能通任脉。故二物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也, 而药物火候自有别传。’”此书被时人喻为练功家和医家的“入室指南”。

〔《折肱漫录》〕 明黄承昊撰。医话体, 全书分三篇, 其中《养神篇》和《养形篇》主要论述养神、养气、医药等。收入《六醴斋医书十种》。

〔《病家十要》〕 明龚廷贤撰。谓: “一择明医, 于病有裨, 不可不慎, 生死相随。二肯服药, 诸病可却, 有等愚人, 自家耽擱。三宜早治, 始则容易, 履霜不谨, 坚冰即至。四绝空房, 自然无疾, 倘若犯之, 神医无术。五戒恼怒, 必须省悟, 怒则火起, 难以保护。六息妄想, 须当静养, 念虑一除, 精神自爽。七节饮食, 调理有则, 过则伤神, 过饱难剋。八慎起居, 交际当祛, 稍若劳役, 元气愈虚。九莫信邪, 信之则差, 异端诳诱, 惑乱人家。十勿惜费, 惜之何谓, 请问君

家,命财孰贵!”

〔《类修要诀》〕 明胡文焕撰。二卷。见于胡氏辑校之《寿养丛书》。本书收集古人有关省身明性、养生却病的论述,从饮食起居、四时调摄,到劳逸房室、七情宜忌,以及导引按摩等,均广为采录,凡得五十七篇。内容皆要而不烦,且为韵文歌诀,便于记诵,间引诸书详加阐述,亦有助理解。其中有关服食丹药的篇章及释义,对于探讨古代炼丹术来说,更为一份难得的资料。

〔《摄生要录》〕 明沈仕撰。养生专著。分《喜乐》、《忿怒》、《悲哀》、《思虑》、《忧虑》、《惊恐》、《憎爱》、《疑惑》等篇。所论养生之道,浅明实用。

〔《遵生八笺》〕 明高濂撰。养生专著。凡十九卷。分《清修妙论》、《四时调摄》、《起居安乐》、《延年却病》、《饮馔服食》、《燕闲清赏》、《灵秘丹药》、《尘外遐举》等八目。内容广博,价值甚高。1895年,美国学者德贞(J·Duageon)译成英文,流传国外,影响甚大。

〔《色欲当知所戒论》〕 《遵生八笺》篇名。明高濂撰。主张房事养生以节欲为要。谓:“高子《三知》论曰:‘人生孰不欲倚翠偎红、沉酣曲蘖、明眸皓齿、溺快衾绸?何知快乐之悦吾心,而祸害接踵矣。’故庄生曰:‘人之大可畏者,衽席之间,不知戒者过也。’故养生之方,首先节欲,欲且当节,况欲其欲而不知所以壮吾欲也,宁无损害?……嗟夫!元气有限,人欲无穷。欲念一起,炽若炎火。人能于欲念初萌即便咬钉嚼铁,强制木然,思淫逸之所虎豹之墟也,幽冥之径也,身投爪牙而形甘嚙嗜,无云智者勿为,虽愚者亦知畏惧,故人于欲念起,心热之际,当思冰山在前,深渊将溺,即便他思他涉以遏其心,或行走治事以避其险,庶忍能戒心,则欲亦可免。此为达者言也,平居当熟究养生之理、守静之方,秉慧剑截断尘缘,举法眼看破幻影。无为死可以夺吾身,清静恬淡,悉屏俗好;勿令生反速就其死,定性存诚,务归正道。俾仙不误我,而我不误身,久住长年,不为妄诞。然余所论,人孰不口嚼过饭也。余亦知为熟谈,但人知为嚼熟饭,而不知饭所当食。知此谈为熟,奈何熟此谈而不行?所以白日沉疴,经年枕席,芳华凋谢,早岁泉扃,皆由厌常谈而希平地可仙,薄浅近而务谈说高远,于尔身心果何益哉?徒云自哄自己,毕竟终无一成。吾岂欲人知予言有本耶?聊自信耳。因录经法诸言,觉彼色欲知戒,俾得天元之寿。黄帝曰:‘一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾。阴阳不和,若春无秋,若冬无夏。因而和之,是为圣度。圣人不绝和合之道,贵于闭密,以守天真。’素女曰:‘人年六十当秘精勿泄。若气力尚壮不可强忍,久而不泄致生痼疾。’老君曰:‘情欲出于五肉,魂定魄静,生也;情欲出于胸臆,精散神惑,死也。’全元起曰:‘乐色不节则精耗,贪妬不止则精散。圣人爱精重视,则髓满骨坚。’《仙经》曰:‘无劳尔形,无摇尔精,归心寂静,可以长生。……’书曰:‘服丹石以快欲,肾水枯燥,心火如焚,五脏干烈,大祸立至。勿大醉入房,勿燃烛入房,勿远行疲乏入房,勿忍小便入房,勿带疮毒疾病未瘥入房。孙真人曰:大寒大热、大风大雨、大雾大

薄蚀、星辰之下、神佛之前，更忌元日、三元、五腊、每月朔望、庚申本命、春秋二分三社、五月九毒日、每月二十八日，人神在阴，四月十月纯阴用事，皆不可犯。否则损神，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝，戒之戒之！”高子曰：“寡欲者，无伺时日之戒，而自无欲。多欲者虽律以时日，而一日不能无欲。若尽如太上五百戒中犯者减算除年，则人寿尽夭亡矣。故立教太严，使人反不知信。然而立教之意，戒人节欲，借时日以惧之耳。余于多戒中仅取已上数条，此人不可犯者为戒，善养生者当知所恐惧而无犯此数者。”高子曰：“色欲知戒者，延年之效有十：阴阳好合，接御有度，可以延年。入房有术，对景能忘，可以延年。毋溺少艾，毋困告童，可以延年。妖艳莫贪，市粧（指妓女）莫近，可以延年。惜精如金，惜身如宝，可以延年。勤服药物，补益下元（谓肾精），可以延年。外色莫贪，自心莫乱，可以延年。勿作妄想，勿败梦交，可以延年。少不贪欢，老能知戒，可以延年。避色如仇，对欲知禁，可以延年。”

〔《医门法律》〕明喻昌撰。养生重视营卫调和与气机升降在维持人体生命活动中之作用。《调和荣卫》谓：“‘圣人陈阴阳，筋脉合同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。’可见调荣卫之义为人身之先务矣。深惟其机，觉卫气尤在所先焉。经谓‘阳气破散、阴气乃消亡’，是卫气者保护营气之金汤也。谓审察卫气为百病母，是卫气者出纳病邪之喉舌也。《易》云‘一阴一阳之谓道。’乃其扶阳抑阴，无所不至，仙道亦然。噫嘻！鼻气通于天者也，口气通于地者也。人但知以口之气养荣，唯知道者以鼻之气养卫。养营者不免纵口伤生，养卫者服天气而通神明。两者之月异而岁不同也，岂待问哉！……问居常调卫之法若何？曰：每至日西，身中阳气之门乃闭，即当加意谨护，勿反开之。经谓‘暮而收拒，勿扰筋骨，毋见雾露’，隐括调卫之义已悉。收者，收藏神气于内也；拒者，捍邪气于外也。如司门者昏闭明启。尚何暴容之虑哉？即使逢年之虚，遇月之空，身中之气自固，虚邪亦何能中人耶？”

〔《医先》〕明王文禄撰。一卷。取“盖先未病而医之，不施饵剂砭针，同跻仁寿之域”之义，主张人当以养德、养生为先务。所述养生诸法，大多易学易行。

〔《景岳全书》〕明张景岳撰。养生之论一反前人重视养神之说，提出养形之说，并认为养形主要是养精血。《治形论》谓：“老子曰：‘吾所以有大患者，为吾有身；使吾无身，吾有何患？’余则曰：‘吾所以有大乐者，为吾有形；使吾无形，吾有何乐？’是可见人之所有者唯吾，吾之所赖者惟形尔，无形则无吾矣。是非人之首务哉？但形之为义，其义甚微。如言动视听，非此形乎？俊且美恶，非此形乎？勇怯愚智，非此形乎？死生安否，非此形乎？人事之交，以形交也。功业之建，以形建也。此形之义，从可知也。奈人昧养形之道。不以情志伤其府舍之形，则以劳役伤其筋骨之形。内形伤则神气为之消磨，外形伤则肢体为之偏废，甚则肌肉尽削，其形可知。其形既败，其命可知。然则善养生

者,可不先养此形以为神明之宅?善治病者,可不先治此形以为兴复之基乎?虽治形之法,非止一端,而形以阴言,实为“精”“血”二字足以尽之。所以欲祛外邪,非从精血不能利而达;欲固中气,非从精血不能蓄其强。水中有真气,火中有真液,不从精血,何以使之升降?脾为五脏之根本,肾为五脏之化源,不从精血,何以使之灌溉。然则精血即形也,形即精血也。天一生水,水即形之祖也。故凡治病者,必以形体为主;欲治形体者,必以精血为先。此实医家之大门路也。使能知此,则变法可以无方,神用自有莫测。然用此之法,无逾药餌,而药餌之最切于此者,不过数味之间,其它如性有偏用者,唯堪佐使而已,亦犹饮食于人,凡可口者,孰无资益?求其纯正无损而最宜于胃气者,则惟谷食类可见矣。或问余以所宜者果属何物,余则难以显言之。盖善吾言者,如如醴如饴;而不善吾言者,必反借此为射的,以资口吻之基矣。余故不能显言之,姑发明此义,以俟有心者之自悟。”

〔《类经》〕明张景岳撰。认为治形当以精血为先。《摄生类三》谓:“气义有二;曰先天气,后天气。先天者,真一之气,气化于虚,因气化形,此气自虚无中来;后天者,血气之气,气化于谷,因形化气,此气自调摄中来。此一形字,即精字也。盖精为天一所生,有形之祖。《龙虎经》曰:‘水能生万物,圣人独知之。’《经脉篇》曰:‘人始生,先成精,精成而脑髓生。’《阴阳应象大论》曰:‘精化为气。故先天之气,气化为精,后天之气,精化为气,精之与气,本自互生,精气既足,神自王矣。虽神由精气而生,然所以统驭精气而为运用之主者,则又在吾心之神,三者合一,可言道矣。今之人但知禁欲即为养生,殊不知心有妄动,气随心散,气散不聚,精逐气亡。’释氏有戒欲者曰:‘断阴不如断心,心为功曹,若止功曹,从者都息。邪心不止,断阴何益?’此言深得制欲之要,亦足为入门之一助也。”

〔《宜麟策》〕明张景岳撰。房中学专著。麟,即麒麟,一种仁兽,古多称聪颖异常之小儿。《易林》有“麟子凤雏,生长家国”之说,民间亦有麒麟送子之谓,故“宜麟”特指优生。因本书乃研究性生活与优生之专著,故以“宜麟策”名之。全书分天时、地利、人事、药食、疾病等五个部分,共收24篇专论。《时气篇》谓:“凡交会下种之时,古云宜择吉日良时,天德月德及干支旺相,当避丙丁之说,顾以仓猝之顷,亦安得择而后行?似属迂远,不足凭也。然惟天日清明、光风霁月、时和气爽,及情思清宁、精神闲裕之况,则随行随止,不待择而人人可辨。于斯得子,非惟少疾,而必且聪慧贤明。胎元禀赋,实基于此。至有不知避忌者,犯天地之晦冥,则受愚蠢迷蒙之气;犯日月星辰之薄蚀,则受残缺刑尅之气;犯雷霆风雨之惨暴,则受狠恶惊狂之气;犯不阴不阳、倏热倏寒之变幻,则受奸险诡诈之气。故气盈则盈,乘之则多寿;气缩则缩,犯之则多夭。顾人生六合之内,凡生、长、壮、老、已,何非受气于生成?而知(智)愚贤不肖,又孰非禀质于天地?此感兆元始之大本,苟思造命而赞化育,则当以此为首务。”《小产论》谓妇人暗产乃男子之过,“其为故也,总由纵欲而然。第自

来人所不知，亦所不信，兹以笔代灯，用指迷者。倘济后人，实深愿也。请详言之：盖胎元始肇，一月如露珠，二月如桃花，三月四月而后血脉形体具，五月六月而后筋骨毛发生。方其初受，亦不过一滴之玄津耳。此其橐籥正无依，根荄尚无地，巩之则固，决之则流。故凡受胎之后，极宜节欲，以防泛滥。而少年纵情，罔知忌憚，虽胎固、欲轻者，保全亦多，其有兼人之勇者，或恃强而不败，或既败而复战。当此时也，主方欲静，客不肯休，无奈狂徒敲门撞户，顾彼水性热肠，有不启扉而从：随流而逝者乎？斯时也，落花与粉蝶齐飞，火枣共交梨并逸，合污同流，已莫知其昨日孕而今日产矣，朔日孕而望日产矣。随孕随产，本无形迹。盖明产者，胎已成形，小产必觉；暗产者，胎仍以水直溜何知？故凡今之术，术家多无大产，以小产之多也。娶娼妓者，多少子息，以其子宫而惯于小产也。今常见艰嗣求方者，问其阳事，则曰能战；问其功夫，则曰尽通；问其意况，则怨叹曰：‘人皆有子，我独无！’亦岂知人之明产，而尔之暗产耶？此外如受胎三月五月，而每有堕者，虽衰薄之妇常有之，然必由纵欲不节，致伤母气，而堕者尤为多也。故凡恃强过勇者多无子，以强弱之自相残也；纵肆不节者多不育，以盗损胎元之气也。岂悉由妇人之罪哉！欲求我方者，当以此篇先读之，则传方之思已过半矣。”此论，青年夫妇当鉴之。《饮食篇》谓：“凡饮食之类，则人之脏气各有所宜，似不必过为拘执。惟酒多者为不宜。盖胎种先天之气，极宜清楚、极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精，精为酒乱，则湿热其半，真精其半耳。精不充实，则胎元不固；精多湿热，则他日痘疹、惊风、脾败之类，率已受造于此矣。故凡欲择期布种者，必宜先有所慎。与其多饮，不如少饮；与其少饮，不如不饮，此亦胎元之一大机也。欲为子嗣之计者，其毋以此为后着。”收入《景岳全书》。

〔《呻吟语》〕明吕坤撰。凡六卷，分内外两篇。在论述省心察物等修身之道的同时，认为气无终尽之时，形无不毁之理，肯定世界本体是物质的。自言省察其身，好似常在病中，不能自己，故其书取名曰《呻吟语》。内多养生论述。谓：“老人之情，欲豪畅，不欲郁阏，可以养生。”“人从容则有余年。”“心要常操，身要常劳。心愈操愈精明，身愈劳愈强健，但自不可过耳。”“仁者寿，生理完也。默者寿，元气定也。拙者寿，元神固也。反此皆妖道也。其不然，非常理耳。”“元气已虚，而血肉未溃，饮食起居不甚觉也。一旦外物袭之，溘然化矣。不怕千日怕一旦；一旦者，千日之积也；千日可为，一旦不可为也。故慎于千日，正以防其一旦也。”吕氏晚年对原书又加刊刻，删存为《呻吟语摘》二卷。

〔《医学入门》〕明李梴撰。谓《内经》所言精神内守，不妄作劳，饮食有节，起居有常等，为养生原则之正宗，而佛道两宗飞升、超脱之说则不可信。《保养说》谓：“‘尽天年度百岁乃去’，则自古有生必有死，惟不自速其死尔，乌有如今之所谓飞升、超脱生死之说耶？或曰：保养既若是之易且显，何今之夭者多而寿者少耶？曰：饮食起居动作之间，安能一一由心所主而无所误哉？香醪美味陈于前，虽病所忌也而弗顾。况情意兴动于中，虽病且危也而

难遏。贪名竞利之心急，过于劳伤而不觉。此古今之寿相远者，非气禀之异也，实今人之不如古人重其身尔。曰：吾知精神内守而后饮食起居得其宜，则今之内动、外动皆不足取，而静功收敛精神，不亦得其正乎？曰：若不识‘尽天年度百岁’机括，虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也。若识透天年百岁之有分限节度，则事事循理自然，不贪不躁不妄，斯可以却未病而尽天年矣。盖主于气则死生念动而昏昧错杂，愈求静而不静。主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静。此俗之谓静，恐亦异乎古人之所谓静也。曰：若然，则吾儒一敬尽之矣。曰：圣学至大，非某能知，但黄帝亦古圣人也，今不信古圣人名言，而信盲人诡异邪说，甚则丧家殒身，见亦谬哉！此吾所以只言保养也。曰：保养可勿药乎？曰：避风寒以保其皮肤六府，则麻黄、桂枝、理中、四逆之剂不必服矣；节劳逸以保其筋骨五脏，则补中益气劫劳健步之剂不必服矣；戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火养营凝神等汤又何用哉！薄滋味以养血，寡言语以养气，则四物、四君、十全、三和等汤又何用哉！要之，血由气生，气由神全。神乎，心乎，善气莫善于寡欲。吾闻是语矣，窃有志而未能述之，以告我疲癯残疾而不知学者，相与共守乎禁戒，以重此身为万物之本。”

〔《饮食禁忌》〕明王蔡传所撰《修真秘要》中的一篇。谓：“体欲常逸，食须常少。劳无至极，食无过饱。凡人食皆欲少而数，不欲顿而多。夫食不用急，急则不细，不细则损脾气。法当熟嚼令细，不宜食坚硬难消之物。凡朝起食粥甚益人。日入后，不用食。夫食必先食热，然后食冷。热食灼唇，冷则冰齿，咸损脾胃。冷食不用热水漱口，热食不用冷水漱口。必须叩齿十过。每食前后不宜见悲哀喜怒之事。”对于饮食与养生，有参考价值。

〔《食色绅言》〕明龙遵叙撰。认为养生须着重注意食色两方面。《饮食绅言》谓：“予尝谓节俭之益，非止一端。大凡贪淫之过，未有不生于奢侈者。俭则不贪不淫，是可以养德也；人之受用，自有剂量，省啬淡泊，有久长之理，是可以养寿也；醉浓饱鲜，昏人神志，若疏食菜羹，则肠胃清虚，无滓无秽，是可以养神也；奢则妄取苛求，志气卑辱，一从俭约，则于人无求，于己无愧，是可以养气也。薛文清曰：‘酒色之类，使人志气昏酣荒耗，伤生败德，莫此为甚，俗以为乐，余不知果何乐也。惟心清欲寡，则气平体胖，乐不知矣。’《男女绅言》谓：‘若人恬淡，则神定魂清，意安魄宁，精不走失；若人躁兢，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。……若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡，奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭命亦随逝。善摄生者，先除欲念。’”

〔《针灸大成》〕明杨继洲撰。针灸学名著。内包肺经导引、脾经导引、心经导引、肾经导引和肝经导引诸术及小周天功法。指出任督二脉与练功之关系至密，认为功法种类虽多，然实际锻炼均没有离开调任督二脉。如卷七谓：“人身之有任督，犹天地之有子午也。人身之任督，以腹背言；天地之子午，以南北言，可以分，可以合者也。分之以见阴阳之不杂，合之以见浑沦之无间。

一而二，二而一也。但在僧道，不明此脉，各执所尚，禁食、禁足、禁语、断臂、燃指、烧身，枯坐而亡，良可悲夫！间有存中黄一事而待神气凝聚者，有运三华五气之精而洗骨伐毛者，有搬运周天火候者，有日运脐、夜运泥丸炼体者，有呼九灵、注三精而归灵府者，有倒斗柄而运化机者，有默朝上帝者，有服气吞霞者，有闭息存神者，有采炼日精月华者，有吐纳导引者，有单运气行火候者，有投胎夺舍者，有旁门九品渐法三乘者，种种不同，岂离任督。”书中尚提出了练功之禁忌和基本要求：“至于六害不除，十少不存，五要不调，虽为小节之常，终为大道之累。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除嫉妒。六者有一，卫生之道远，而未见其有得也。虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其失也。何名十少？一曰少思，二曰少念，三曰少笑，四曰少言，五曰少饮，六曰少怒，七曰少乐，八曰少愁，九曰少好，十曰少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则肺腑上翻，多言则气血虚耗，多饮则伤神损寿，多怒则腠理奔浮，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则志气溃散，多机则志虑沉迷。兹乃伐人之生，甚于斤斧；蚀人之性，猛于豺狼也。卫生者，戒之哉！”

〔《寿世保元》〕明龚廷贤撰。气功养生专著。凡十卷。卷四《老人门·衰老论》谓：“使之导引按摩，以通壅滞；咽漱津液，以灌溉焦枯。”同卷《补益门》设“呼吸静功妙诀”一节，包括静功理论一则、静功方法两种。所论静功之理堪称精辟，谓：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。天地相去八万四千里，人心肾相去八寸四分。此肾是内肾，脐下一寸三分是也。中有一脉，以通元息之浮沉。息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。天地化工流行，亦不出呼吸二字。人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自守，七情不炽，百骸之病自消矣。”所论静功，一为丹田呼吸法，一为六字气诀。简明易行，并配合了食疗护理。年老体弱及病后恢复期患者，可参。

〔《万寿丹书》〕明龚居中撰。养生专著。《安养篇》载有“发汗愈病五形图”——五禽戏，及“吕真人安乐歌”——武八段等功法。谓：“此禽兽图，乃汉神医华陀所授，凡人体不安，作此五形图之戏，汗出，疾即愈矣。”该篇所绘五禽图较《赤风髓》载图更为形象逼真，功法描述大致相同。五禽戏既用作发汗愈病，亦用于保健预防。如“第一虎形”式谓：“闭气，低头，撚拳，战如虎威势；两手如提千金，轻轻起来，莫放气，平身，吞气入腹；使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次，如此运动，一身气脉调和，百病不生。”所载武八段与《道枢》所载八段锦相较，在锻炼要求上有发展，谓：“以关一度理三焦，左肝右肺如射雕，东脾西胃须单托，五劳七伤回顾摇，鳢鱼摆尾驱心病，手拔脚挺理肾腰，大小朝天安五脏，漱津咽纳指双挑，一时如此作三度，方才把火遍身烧，有人十二时中用，管取延年百病消。”有明刊本存世。

〔《保生秘要》〕明曹士珩撰。气功养生专著。原刊本抄本均佚，现仅能从《杂病源流犀烛》及《古今图书集成·医部全录》中得知梗概。自序谓人受

先天之气而生，“先天一气全仗后天培养，以完其本原。聚清气，养吾神也；散浊气，练吞形也。形神俱适，妙合道真。缘是调摄之法，则可以却病，可以延年，能除病魔，仙期可达，岂非培植先天之要诀哉？……余故述有为之法及熊经鸟举，兼而行之，保生之要全且备矣。愿吾侪却病安然，毋坠失先天之本体云。”该书汇集了明代以前的大量气功疗法。首述“南北规中引”一章，包括南旋图、归元诀窍、周天、北旋图、艮背诀窍、行庭、通关、绛法、赅法、运规十二则，总论练功之基本原理、方法及规则。次述“治症分科”一章，冠以总论两篇，一为“论五气滞涩”，二为“论四大症”，后分述各病症之“导引”、“运动”方法。本章所论病症四十六个，包括瘫痪、痿怯、臌胀、膈噎、咳嗽、时气、瘰癧、小水迟滞、大便不通、溺管泄气、小肠气、痢病并水泻、疟疾并伤风、梦遗漏精、伤风出汗、心邪、禁口痢、胸腹胀闷、胃脘疼痛、白浊白带、目疾、瘤破血不止、却偏风、手足麻木、背作疼痛、时行头风、痔疮、吞酸、耳重、哮喘、头痛、头晕脑痛及淡滞、诸毒疮疖、头重目花、神晕头眩、跌晕、耳病、鼻渊、止鼻血、口干、咳红、伤食呕吐、目病、痞块、尾闾坠气、痰火。再述“女功却病”一章，系根据妇女之生理病理特点所设。载有妇科常见病症及治疗方法，有安胎、顺产、难产、孕妇血肿、孕妇多病、鬼胎血毯、积血块、产后惊风、产后畏寒、血崩、白带、逆经、调经等。第四述“剧言”一章，专讲练功之基本要求和注意事项，包括“活泼”、“经行”、“避风”、“清气”、“惜福”、“节食”、“叩齿”等节。

〔《普济方》〕 明朱橚等编。中国最大的一部方书。原作一百六十八卷，《四库全书》改为四百二十六卷。其中卷二百五十七、二百五十八、二百五十九为食治门，专论食治。前者四条，收食疗方81首；中者十五条，收食疗方190首；后者十三条，收食疗方215首。在三十二条各病食治中有附论二十五条，其论述有不少独到处。如在食治养老附论中谓：“人子养老之道，虽有水陆百品，珍膳美食，必忌于杂，五味相挠，食之不已，为人作患。是以啖鲜者，务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多，老人胃肠虚薄，多则不消。膨胀短气，必至霍乱。夏至以后，秋分之前，勿进肥浓美醢酥油乳酪，则无他虑矣。……其鱼鲙生菜牛肉腥冷之物，多损于人，直宜断之。唯乳酪酥蜜，恒宜温之而食，此大利益老年。若多食之，亦令人腹胀泄痢，可渐食之。每日常宜淡食，勿食太咸物。”食治产后附论谓：“夫妊娠十月既足，百骨皆拆，肌肉开解，然后能生。百日之内，犹名产母。时人将谓一月，便为平复，岂不谬乎。若饮食失节，冷热乖理，血气虚损，因此成疾，药餌不和，更增诸病，令宜以饮食调治庶为良矣。”

〔《古今医统大全》〕 明徐春甫撰。综合性医书。凡一百卷。汇历代医书、经史百家有关医药资料，分类编写而成。第九十九至一百卷为《养生余录》，以元李鹏飞《三元延寿参赞书》中之“三元”为纲，其它养生书有关内容为目，并参以己见阐发而成。内有颇多房室养生内容。《房中节度篇》谓：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生，此造化之源，万物之根本也。故人之大欲亦莫切于此，嗜而不知禁，则侵克年龄，蚕食精魄，阖然弗觉，而元神真气去

矣，岂不可哀！惟知道之士，禁其嗜纵，不致杜绝，虽美色在前，不过悦目畅志而已。决不肯恣其情欲，以伐性命。或问抱朴子曰：‘伤生者岂非色欲之间乎？’抱朴子曰：‘然。长生之要，其在房中，上士知之，可以延年却病，其次不以自伐，下愚纵欲损寿，而是以于此恒有节度：二十以前二日复，二十以后三日复，三十以后十日复，四十以后月复。又六十闭户，故时加撙节，保惜真元，以为一身之主命，不然须勤于吐纳导引服饵之术，而根本不固，亦终无益。’”

〔《玄要篇》〕 明张君宝撰。分上、下两篇。上篇以金丹诗歌为主，下篇以道情词赋为主，精辟阐述气功基本理论、功法、火候及注意事项等。指出练功者要“节欲澄心澹神虑”，六根清静，断却妄念忧愁，做到虚无恬淡，清静无为，以保养精、气、神。强调练功要精于学，勤于行，功夫不息，不断提高。阐述常用功法如打坐、周天功及采先天一气为丹母，火候温养，至炼成内丹。“超凡入圣”、“永作长生不老仙”。诗词中多隐语僻喻，玄妙难懂。收入《重刊道藏辑要》。

〔《种子篇》〕 明岳甫嘉撰。房中学专著。一般种子多从女性研究，入产科。而本书则从男女双方论治，入广嗣，分男女科各一卷。其男科（上卷）首列先天灵气、交合至理、交合有时、养精有道、炼精有诀、胎始从乾、父精母血、脉息和平、服药节宣、服药要领等论。主张男子宜葆合先天之精，寡欲、节劳、惩怒、戒醉、慎味，为求嗣之道。反对将小产、不育，专责诸女子，甚有见地。后所附成效略举及验案、附方等内容，颇见匠心。下卷女科，属妇产科学之内容，多实用处。

〔《丹台玉案》〕 明孙文胤撰。气功养生专著。卷一设“调摄养生”一章，包括却妄、远色、贵达、调息等十六节有关气功养生之论述。如“贵达”一节谓：“静坐观空，皆为幻景；生死大事，蝶梦泡影；达者视之，千古一瞬；何与天真，日用漂漂。”“调息”一节谓：“身中坎离，即在上釜，不向天边，别寻子午，取彼铅龙，益我汞虎，炼气归神，还吾真府。”卷四“噎隔门”有以“坐功取效”之记载，其方法为：“净心少坐，用意丹田，直穿过尾尻；尾尻行至泥丸，并九宫一转，落下口中，虚咽一口送下，引至丹田；少停再行；如此三十六遍。每日做七次，夜间做五次，七日全愈。验过数人，效妙通神。”

〔《二六功课》〕 明程羽文撰。气功养生专著。按照一天十二时辰之阴阳气盛衰规律，安排每一时辰之练功方法，起居饮食以及作息等，“令二六时中随方作课，使生气流行，身无奇病。”其法不繁，有参考价值。收入《学海丛书》。

〔《养生肤语》〕 明陈继儒撰。气功养生专著。不分卷，以语录形式论述气功养生理理论、心得等。论气与生命之关系谓：“天地以气生人，故一日一时未尝能离乎气。鱼之在水，两腮翕动，无有停时；人在宇宙间，两鼻翕张，亦无有停时；所以统辖造化之气，人赖之以生也。故曰食其时，百骸理；动其机，万化安，为此也。人生奔驰劳顿，气因之骤矣；骤则出多人少，外者不入，内者愈虚，所

以死期将至。惟至人欢天道，执天行，抱神以静，气气归脐，寿齐天地矣。故知人生天地间，虽可见者形，所以能久入者气。”对于气与力之关系，谓：“俗谓人之雄健者自有气力。以见力与气元自相通，力从气而出也。凡叫喊、跳跃、歌啸、狂舞、奔逸、超走之类，凡以力从事者皆能损气。古之善养生者，呼不出声，行不扬尘，不恒舞而熊经鸟伸，不长啸而呼吸元神，殆皆息力以生气乎！”对于辨证施功原则，谓：“却病之术，有行功一法。虚病，宜存想收敛，固秘心志；内守之工夫以补之。实病，宜按摩导引，吸努掐撮，外发之工夫以散之。凡热病，宜吐故纳新，口出鼻入以凉之。冷病，宜存气闭息用意生火以温之。此四法可为治病捷径，胜服草木金石之药远矣。”对于内视、闭气、坐功等内养类气功锻炼，认为须得真传才能修习，切不可知之未确，便盲修瞎练。谓：“内养秘诀得之未真，切未可轻试，屡有因之而召祸者。曾见谢宾山之徒，试内视之诀，行火太急，末期痢下五色，死。有一苏友从方外学闭气诀于某塔寺，仅半岁，亦病痢下而亡。某士夫间一同年，病疽发而殒。云此必曾学坐功也，询之果然。以是知遇诀未真，欲益反损。试观人间炼黄白术，火候少差，鼎炉随失。况于人身，又非鼎炉可见者比！下工试手者其慎无倚信哉！”

〔《摄生三要》〕明袁黄撰。气功养生专著。凡三章。第一章“聚精”，首论精与内脏之关系，次论元精在人身之基本作用，次论聚精之道，末论炼精之诀。其论聚精之道，“一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味”。所论炼精之诀谓：“炼精有诀，全在肾家下手。内家一窍，名元关；外肾一窍，名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴；人身之气与天地之气相吻合。精泄体破而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者；有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐，而凝神于内肾，久久习之，而精旺矣。”第二章“养气”，首论气虽有先天、后天之别，“其实一物而已”，主张“养气者行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和”，“当于动中习存，应中习定”。次论养气入门方法，谓“养气者须从调息入手”，要求调息应“绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍气随以出，吸则百骸万窍气随以入，调之不废，真气丛生。”次论人身各部分之气“位各有定，不可相乱”，主张以理气药物、散步、按摩等法，“毋令身中之气有所违净”。次论胎息方法，谓“初学调息，须想其气出从脐出，入从脐入，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。”次论吹、呵二气及行气之作用，谓“气之变化无穷，总由养之得其道耳”。末论养气之总原则，谓：“气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲完不欲乱，欲聚不欲散。故道家最忌嗔，嗔心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不定，散而不聚矣。若强闭之，则令人发咳，故道者须如光风霁月、景星庆云，无一毫乖戾之气，而后可行动。又食生菜肥鲜之物，亦令人气强难闭；食非时，动气之物，亦令人气逆。又多思多乱，多言气散，皆当深戒。”第三章“存神”，首论神与精气之间的关系，谓“聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子

也。故神凝则气聚，神散则气消。若宝惜精气而不知存神，是茹其华而忘其根矣”，并谓“神岂有形象之可求哉”！次论道宗守窍存神之功夫，以为其法得失相半，“大都随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患”，主张“惟守而无守，不取不离，斯无弊耳”。并谓：“老子曰：‘绵绵若存，谓之曰存，则常在矣；谓之曰若，则非存也。’故道家宗旨以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫”。末论禅门止观之法，谓此“乃存神要诀”。修止法门，一曰系缘守境止，二曰制心止，三曰体真止。观法例举《华严经》事法界观、理法界观、事理无碍观等。

〔《推篷寤语》〕 明李豫亨撰。气功养生专著。原书为九卷，近人王兰远将其论气功、养生、医药等内容节录为一卷，刊载于《三三医书》第一集中。其论调心在气功养生中之作用谓：“坎素之书以心为身中君主之官，神明出焉，以此养生则寿，没齿不殆；主不明则道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。圣人以身为国，以心为君，以精气为民，抱一守中，心不妄用。故精充气住，战退百邪，丹田有宝，四大轻安，修之不已，内功外行，乃证真仙。”认为窒欲惩忿乃养生、修炼之重要法门。谓：“受天下之群实心莫若虚，应天下之群动心莫若静。惟虚不为物之所凝，惟静不为物之所惑。故必窒欲以空其性，惩忿以虚其心。以之修身，则无自不得；以之治性，则无往不可。寂然太空，与道为一。”主张按“天人相应”观点行摄生之道：“圣人以天地为法相，明人身之安危。”“善摄生者，吾之天地阴阳无愆，则荣卫周密，而六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）无自入矣。”

〔《赤凤髓》〕 明周履靖编。凡三卷。收历代功法数十种，其中《华山十二睡功图》及其解说，为他书所未见，价值较大。

〔《益龄单》〕 明周履靖撰。养生学专著。所载“养目按摩法”、“养目运眼法”、“养目汤沃法”、“养目药方”、“洗眼方”、“养目禁忌”等。皆简明易学可行。

〔《道藏》〕 道教经书之总集。包括明英宗正统十年（1445）邵以正督校之《正统道藏》五千三百零五卷，分装四百八十函和神宗万历三十五年（1607）张国祥主持之《万历续道藏》（一百八十卷，分装三十二函），凡五千四百八十五卷，规模仅次于《四库全书》。内容十分庞杂，除道教经书外，尚涉及一些有关医学、天文、地理、哲学、生物、化学、体育及保健、气功等其它论著。为中国珍贵文化遗产。清彭定求编《道藏辑要》，闵一得编《道藏续编》第一集，近世守一子编《道藏精华录》，均续有增补。

〔《道书全集》〕 明阎鹤州辑。养生、气功丛书。包括《周易参同契通真义》三卷、《周易参同契分章注》三卷、《金丹大要》十卷、《玄学正宗》二卷、《悟真篇注疏》三卷、《金碧古文龙虎上经》三卷、《悟真注疏直指详说三乘秘要》一卷、《金谷歌注解》一卷、《金丹四百字内外注解》一卷、《诸真元奥集成》九卷、《群仙珠玉集成》四卷、《张位撰阴符经注》一卷、《张位撰道德经注》二卷、《太上老君说常清静经注》一卷、《上古赤文洞古经

注》一卷、《太上太通经注》一卷、《太上升玄说消灾护命妙经注》一卷、《胎息经注》一卷、《无上玉皇心印经注》一卷、《老子说五厨经注》一卷、《崔公入药镜注解》一卷、《青天歌注释》一卷、《谭子化书》六卷、《阴符经三皇玉诀》三卷、《规中指南》二卷、《群仙要语》二卷、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》三卷、《中和集》七卷、《钟吕二仙修真传道集》三卷、《纯阳吕真人文集》八卷、《文始真经言外经旨》二卷、《太上黄庭内景经》一卷、《太上黄庭外景经》一卷、《黄庭内景五脏六腑图说》一卷。

〔《大政记》〕 明郑晓撰。收有明永乐皇帝朱棣之修心养性说。“人能清心寡欲，使气和体平，疾病自少。如神仙家说吐纳导引，亦只可少病，岂有长生不死之理！”收入《古今图书集成·神异典》。

〔《万育仙书》〕 明曹无极撰。二卷。内包八段锦坐功图诀、六字诀、按摩导引诀、二十四气坐功图说、诸仙导引图、八卦周天图、五禽戏图、陈希夷左右睡功图等养生图诀，简便易行。有可取处。

〔《脉望》〕 明赵台鼎撰。养生专著。凡八卷。收古代大量炼养语录，并参以己见，有很高参考价值。收入《宝颜堂秘笈》和《丛书集成》。

〔《胎息经疏略》〕 明王文禄撰。气功养生专著。谓：“心，神之舍也。动念则去来去入，不能常住矣。胎中婴儿，神住气住无念，亦无来去出入。令能专气抱神，如婴儿然，则一团纯阳，还老返童长生也。即固守虚无，以养神气。故曰委志归虚无，无念以为常。”说理浅明，为世所重。

〔《修龄要旨》〕 明冷谦撰。气功养生专著。包括《四时调摄》、《起居调摄》、《延年六字诀》、《四时却病歌》、《长生十六字妙诀》《八段锦》、《十六段锦》、《导引却病歌诀》等八篇。可借鉴。

〔《修真秘要》〕 明王蔡编。收很多古代养生家炼养秘诀，涉及饮食、起居、导引、吐纳等方面，可参。收入明代《寿养丛书》和朝鲜《医方类聚》。

〔《真诠》〕 明阳道生传，清彭定求校刻。气功养生学专著。自序中分内丹修炼之道为二。一为虚无大道之学：“虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚。”二为以神驭气之学：“虚静以为体，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚。”认为两者皆“金丹之真谛，大道之正宗，体之有益，修之则成，非若旁门小术，劳而无功者比。”全书凡三卷。上卷详术清虚之理以及达到虚空境界之方法和步骤，中、下二卷则对修炼之基本原理分若干小题进行专题讨论。认为先天之气，从无生有，化生形体。元和真气及形体之根本，修炼之道在于保元气。元气化生元精，又赖元精而固守体内。故修炼中保元精系重要环节：一则要萃会元气以化生；二则要节制房事以保精。指出精、气、神三者乃人体三宝。三者之中，神尤重。神是人体生命活动现象之总称，是生命活动之主宰。而神藏于心，故“心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应”；“心清则念清，念清则精生”；“心归虚寂，身入无为”。本书议论精辟简明，所述练功方

法简单易行。收入《道藏辑要》。

〔《仙佛合宗》〕 又名《丹道九篇》。明伍守阳撰。气功养生学专著。由伍氏与弟子问答辑录而成。收《最初还虚》、《真意》、《水源清浊、真丹幻丹》、《火足候、止火景、采大药候天机》、《七日采大药天机》、《大药过关服食天机》、《守中》、《出神景、出神收神法》、《末后还虚》等九章及《门人问答》、《评古类》二篇。提倡性命双修，论述取佛、道之精华于一书。理论简明扼要，功法切于实际，是研究学习佛、道气功养生法之重要文献资料。内中亦有难以理解之述。

〔《逍遥子导引诀》〕 明逍遥子撰。气功养生学专著。凡十六节。前十四节每节介绍一个能健身防老祛病之气功功法，其中有动功、静功、动静交相养功，功法简而易学。而每节中之功法可单作，亦可几个功法配套连续作，视自身情况而加以选择。后二节提出气功养生当注意饮食调节，认为淡食能多补。即食五味不能太过，太过则对机体健康不利。谓导引入静，意识相对静止，才能获得“大还”。收入《丛书集成》。

〔《调息法》〕 明王龙溪撰。谓：“欲习静坐，以调息为入门，使心有所寄，神气相守，亦权法也。调息与数息不同，数为有意，调为无意，委心虚无，不沉不乱。息调则心定，心定息愈调，真息往来，呼吸之机自能夺天地之造化。心息相依是谓息息归根，命之蒂也。”

〔《养生四要》〕 又名《万氏家传养生四要》。明万全撰。作者为大医家，论养生贯通医理，多实例，附验方，不同一般泛泛之谈。总论谓：“养生之道，只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之以导引，助之以服饵，未有不长生者也。”论打坐谓：“人之学养生，曰打坐、曰调息，正是主静功夫。但到打坐、调息时，便思要不使其心妄动，妄动则打坐、调息都只是搬弄，如何成得事……更有一等方士，静静打坐做科范，心下却东西南北走去了，只当弃下个死尸，兀坐在这里。”又谓：“有一方士尝教人以打坐法，坐定，以目观脐，似一团规，霎时规中现出景象，如春光明媚，以鼻徐徐吸之，舌腭咽之，下于重楼，直下丹田，如一轮红日，出北海，历尾间，循脊直上泥丸，自然神清气爽。此法子亦是守中，做得熟时，也有受用。但道无存想，存想是妄；无作为，作为是怪。据其存想景象出入升降，如梦如幻，不特动其心，反把心来没死了。”阐述调息之机理：“学长生者，皆自调息为入道之门。命门者，息之根本也；肺者，息之橐籥也；口鼻者，息之门户也；心者，息之主也。有呼吸之息，有流动之息，有止息之息，而皆统于肾也。动则息出乎肺，静则息入于肾；一动一静，心实主之。智者，动静皆调；昧者，只调其静。至于动息则乱矣。”提出养生之诀在于调真息，如谓：“养生之诀云，调息要调真息。真息者，胎息也。儿在胎中，无吸无呼，气自转运。养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息。”通篇无神玄之弊。

〔《金丹真传》〕 明孙汝忠撰。阐述习练气功之方法、程序、功效及成功之

后出现的气功景象。认为习练气功,先当筑基。筑固根基,才能得药。得药之后,才可结丹。然后进一步深化,炼己温养,“洗心涤虑”,“呼宜默默”,“息用绵绵”,“使神变无方,化生纯粹者也。”本书内容简明,所述实践功法,如“取坎填离法”、“水火既济法”亦易学,对理论学习和实际应用,均有一定指导意义。但通篇术语,多神秘玄虚处。

〔《大道论》〕明张君宝撰。气功养生学专著。分上、中、下三篇。上篇论术大道之源,穷理尽性以至于命。阐述人之神思静,神不外驰则内养元气。若为七情六欲所扰,则使心动而神损、精耗、气虚。人欲长生须“修正身心”,使精气神聚而不散。习练气功,“觅铅汞之真宗,方能换骨长生……与天地同久”,而延年益寿。中篇阐述习练气功之方法及气功能使人却病延年。首先叙述习练气功当“节情欲,去富贵”,“对境无心”,“用意追求,殷勤修炼,自必入圣超凡,长登寿域”。强调意志坚定,调节情志,勤于练习方可收益。其次论述气功之道:“始则借乾坤为玄牝,学造化于阴阳。识二八之相,当知坎离之互藏。候金气之满足,听潮水之汪洋。继则看铅花于癸后,玩月夕于庚方。制刀圭于片晌,罢龙虎之战场。唤金公而归舍,配玉女而入房。”旨在调和阴阳,令阴阳平衡,达到健康长寿。下篇论述气功为养生长寿最上一乘妙道。谓“以有为入无为,以外药修内药。以己而求彼,以阴而配阳。以铅而投汞,以气而合神”。“内药是精,外药是气”。“内药养性,外药立命”。进一步阐述阴阳平衡之重要。同时指出习练气功,“炼己最难”,“须除七情,去五贼之害。”“苦行忍辱,身心不动”。“待圣胎气足,十月功圆,炼精化气,炼神化虚,形神俱妙与道合真。”指出持之以恒,方能有所作为,达到却病除疾,延年益寿。收入《重刊道藏辑要》。

〔《道言浅近说》〕明张君宝撰。包括《道言浅近说》和《三丰先生辑说》两部分。前者论述“学道甚难,传道亦不易”,如“学不精,功不勤,心不清,神不真”。指出习练气功,要循序渐进,逐渐掌握“三候”、“三关”。学道以修心炼性为首,须存心养性,凝神调息。凝神即心止于脐下,调息即气归于脐下,使神息相依。强调习练气功要从意念守中入门,调气练呼吸下手,使精气神聚于丹田。后者论述玄关诀、炉鼎诀、调息诀等气功及方法,可参。收入《重刊道藏辑要》。

〔《闲情偶寄》〕清李渔撰。杂著。分词曲部、演习部、居室部、饮饌部和颐养部等八部分。饮饌部内分蔬食类十四款,谷食类五款,肉食类十一款。谷食类序谓:“食之养人,全赖五谷。使天止生五谷而不产他物,则人身之肥而寿也,较此必有过焉,保无疾病相煎,寿夭不齐之患矣。”肉食类序谓:“肉食者鄙,……脂膩填胸,不能生智故也。……望天下之人多食不如广食。”颐养部概述养生之法,自谓:“余系儒生,并非术士,术士所言者术,儒家所凭者理。……有怪此卷以颐养命各,而觅一丹方不得者,予以空疏谢之。又有怪予著饮饌一篇,而未及烹饪之法,……余曰:苟若是,是一庖人而已矣,乌足重哉。”故本部述及饮食者,亦仅从营养卫生观点述其道理,多散见于若干款内,专述者有行

乐类之“饮”。尚有调饮啜类六款：爱食者多食，怕食者少食，太饥勿饱，太饱勿饥，怒时哀时勿食，倦时闷时勿食。

〔《饭有十二合说》〕 清张英撰。饮食养生专著。分十二题：一之稻，简述桐城稻有早中晚熟三种及其性味。二之炊，述炊饭要点。三之肴，主张“每食一荤，则肠胃不杂，而得以尽其滋味之美。”四之蔬，谓：“城中鬻蔬者，采摘非时，复为风日所损，真味漓矣。自种一亩蔬，时其老穉而取之，含露负霜，甘芳脆美。”五之脩，谓：“古称脯脩，山雉泽臯、鹿脯鱼鼈昔人往往见之篇什。但取一种可以侑食，毋为侈糜奇巧。”六之菹，谓：“盐豉寒菹，……以清脆甘芬为贵。食既而嚼，口吻爽雋，为益多矣。”七之羹，谓：“羹之为用，宜备五味，以宣泄补益，由来尚矣。”八之茗，谓：“食毕而茗，所以解荤腥，涤齿颊，以通利肠胃也。”九之时，谓：“当饱而食曰非时，当饥而不食曰非时，适当其可谓之时。”十之器，谓：“器以磁为宜。”十一之地，主张顺四时之序，选择进食场所：冬宜温密之室，春宜柳堂花榭，夏宜临水依竹，或林荫石上，秋宜晴窗高阁。又必“远尘埃，避风日”。文末颂谓：“食以养生，以畅为福。相彼阴阳，时其凉燠。以适我情，以果我腹。”十二之侣，谓：“独酌太寂，群餐太嚣……或良友同餐，或妻子共食，但取三四人，毋多而嚣。”各题文末均似“十一之地”格式，附四字一句，由六句组成以颂之。

〔《串雅外编》〕 清赵学敏撰。凡四卷，卷一载禁药门、起死门、保生门、奇药门等四门；卷二载针法门、灸法门、熏法门、贴法门、蒸法门、洗法门、熨法门、吸法门、杂法门等九门；卷三载伪品门、法制门、药品门、食品门、杂品门等五门；卷四载取虫门一门。本书与《串雅内编》为姊妹编。内有不少食治内容，可参。

〔《串雅内编》〕 清赵学敏撰。串医即走方医，亦称铃医，乃民间医生。本书以整理串医经验为主，结合其它有关资料而成。依串医术语，按截（使邪外出）、顶（催吐）、串（泻下）及单方四类编次。每类之下，分总治、内治、外治、杂治等。所载食疗方包括可治各种疾病之处方。如专治一切感冒风寒之发汗散，用绿豆粉、麻黄（去根节）、甘草各等分研细末，每次服一钱。治时行痰嗽，致面目浮肿，终夕不寐，用蛤粉少许加青黛，用淡菴水滴麻油数点，调服三钱。治水臌、气臌用活黑鱼一尾重七、八两，去鳞甲，破肚去肠，入好黑矾五分，松罗茶三钱，男子用蒜八瓣、女七瓣，共入鱼腹内，盛磁器中蒸熟，令病人吃鱼，连茶蒜吃更妙。

〔《饮食辨录》〕 清章杏云撰。食疗专著，曹建在序中评是书“上穷天文日星，岁序历算，下究草木虫鱼，山海珍错，凡五行百户之精，一饮一食之微，无不源源本本，辨其性之刚柔燥温，与其用之损益斟酌，条分缕析，较钟伯敬《遵生八牋》异曲同工矣。”章氏自序谓：“举世间食物分为六类，考订以纲目为宗，论理则折衷于汉魏六朝唐宋元明数百家之说，斯于得义理之安。”全书凡六卷，卷一为述臆、发凡、内经饮食宜忌、总类，卷二为谷类，卷三为菜类，

卷四为果类,卷五为鸟兽类,卷六为鱼虫类,总类中又分水、火、油、代茶四部分。其中代茶收集39种植物之根茎叶花或果实之汁,详述其性味和食疗作用。如“冬瓜汁,味甘性凉,能除烦止渴,退热解暑,和中益气,利小便,消肿胀。海上名方:治积热泻利,冬瓜叶嫩心,拖面煎饼食,无叶用瓜。”“梅汁,收敛肺气,久嗽久痢宜之,生津止渴,病止即停,不宜过饮。刘涓子鬼遗方:用乌梅烧存性研敷,又止血。”总类中尚有油盐茶等之论述。如谓:“按病人食料,脂麻油为上,茶油豆油次之,若内伤诸病,可以不戒肉食者莫如猪油为妙。其乌柏、吉欠、芸苔等油切宜严戒。虽然凡油无不热,亦无不滑,忌者固忌,宜者亦勿过多。滑则败脾,热则助火。而肥醲入胃,足令诸药无功。病者毋过贪适口也。”对茶则谓:“观食肉饮乳,宜茶之消,则平素食厚味肥白娇嫩之人,亦必宜之。盖此等人,脏气多壅,故多中风痿厥之病,饮以浓茶,乃以偏救其偏之法。”谷类中载有粥53种,论述了用不同谷物煮粥之原则及应用时的注意点以助各种粥类发挥其食疗作用:“各种粥通用白粳米或籼米,惟热病用粟米,表虚肺热用糯米、秫米。妙用总在热啜,尤须久煮极烂,盖诸药温凉补泻性各不同,一饮下咽,总由胃气传布,病人胃气既不能速行,停留片刻,药之气味即殊,试观平人饮食偶有不顺,转瞬暖出,即成酸水,故凡用药,行速则有功,行迟则无力,若其停蓄不行,变为酸水,尚何功效之与有。惟以谷气助其胃,以热气速其行,而桴鼓之应,乃迥非汤剂所能及,此古人用粥治病之精理。”此类载酒32种,谓:“凡一切草木谷果之实,无油者皆可酿酒,入药暨病人饮糯米为胜,能宣布药力通行经络,活血和营,上行头顶,外达皮肤,旁通四末。”论粥与酒之异同处则谓:“凡可入粥者,均可入酒,入酒者均可入粥。大抵欲行须酒,欲守须粥,入血宜酒,入气宜粥,因病而变通之可也。”

〔《食鉴本草》〕 清费伯雄撰。食疗专著。一卷。记载食物95种,分谷类、菜类、瓜类、果类、味类、鸟类、兽类、鳞类、甲类、虫类等。此外,尚按治效分为风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实及附录等部分,介绍药膳食品等75种。董志仁在序跋中谓:“适有友以食鉴本草见投,披阅一通,乃知人生之一饮一食,莫不各有宜忌存焉,若五谷菜蔬以及瓜果六畜等类,靡不毕具,或食以延年,或食以致疾,或食发寒热,或食消积滞,或补腰补肾、益脾滋阴,或动气动风,损精耗血,种种详明,条条是道,此费氏之一片婆心以济世者也。吾愿摄生者,以有益者就之,无益者违之,庶养生却病,两有裨益,是为序。”“本书所选谷菜瓜果鸟兽诸类,皆系常用之品,而说理尤近通俗,所列诸粥,亦甚适合病体,末附保产肥儿延寿良方,皆系经验秘传,实为家庭备用之宝书。”黄氏重视食养补虚,创食养疗法之说。如在“虚”之条中提出补虚食品食方25种,即人乳、牛乳、人参粥、门冬粥、粟米粥、理脾糕、山药粥、芡实粥、莲子粥、茯苓粥、扁豆粥、苏蜜煎、姜橘汤、莲肉膏、豆麦粉、茯苓膏、清米汤、枸杞粥、胡桃粥、参归腰子、补肾腰子、猪肾酒、人参猪肚、鲤鱼羹、建莲肉。其中如理脾糕谓:“治老人脾弱水泻,用百合、莲肉、山药、苡仁、芡实、白蒺藜各末一升,粳米粉一斗二升,糯米

粉三升,用沙糖一斤调匀蒸糕,火干,常食最妙。”在“风”之条中谓用松精粉治麻风“远年痼疾,尽料痊愈,患病未深,只须半料须眉再生,肌肤完好筋骨舒展,平复如旧。”

〔《随息居饮食谱》〕 清王士雄纂。食疗专著。自序谓:“善颐生者,必能善教民也”。“国以民为本,而民失其教或以乱天下;人以食为养,而饮食失宜或以害身命;卫国卫生,理无二致。”全书分七类:水饮第一,谷食第二,调和第三,蔬食第四,果实第五,毛羽第六,鳞介第七,凡列饮食品372种,蝗虫居末。以水始,而以蝗终,寓鱼子得水,可不为蝗,民有教养,国家安泰之意。每类下均列一饮食品,先述其性味,次述营养及可医疾病与效用,再述相忌相宜。名为饮食谱,实重食疗。如记无花果谓“甘寒清热,疗痔润肠,上利咽喉,中寒忌食”。猪脑“性能柔物,可以熟皮。涂诸痈肿及手足皴裂皆效,多食损人,患骨软阳痿”。驴肉“酸平有毒动风,反荆芥,犯之杀人。”鸡卵“甘平,补血安胎,镇心清热,开音止渴,濡燥除烦,解毒熄风,润下止逆”。

〔《食物本草会纂》〕 清沈李龙编。食疗专著。辑摘前代饮食学、本草学等多种文献并参以亲身见闻而成。凡十二卷,卷一至卷十为水部、火部、谷部、菜部、果部、鳞部、介部、禽部、兽部等,卷十一为“日用家钞”,包括诸方、饮食禁忌、病机药性等,卷十二为脉诀秘传。自序谓:“予年来二竖(病魔)为祟,切知病由口入,故于日用饮食间,殊戒严。但苦纲目(即《本草纲目》)太繁,而他本太简,因广辑群书,除近时坊刻十余种外,博求往古,如:淮南王崔浩之《食经》、竺暄之《膳馐养疗》、孙思邈之《古今食治》、孟洗之《食疗(本草)》、陈良士之《食性(本草)》、咎殷之《食经(医)心鉴》、姜居中之《食经通说》、陈直之《奉亲养老(书)》、吴偶(瑞)之《日用本草》、汪颖之《食物八类(本草)》、宁原之《食鉴本草》、周王朱橚之《救荒本草》,一一穷蒐,摘其精要,益以见闻,著为是编。末后附以日用家钞脉学秘传,俾世之读是书者,人人可以鉴物穷理,庶不致名不折而误取,性不识而误食,以戕其生矣。”

〔《医学源流论》〕 清徐大椿撰。批判神仙长生不死之说,理据粲然,令人信服。谓:“养生者之言曰:‘天下之人皆可以无死。斯言妄也。’何则?人生自免乳哺以后,始而孩,继而长,既而壮,日胜一日。何以四十以后,饮食奉养如昔,而日且就衰?或者曰:‘嗜欲戕之也。’则绝嗜欲可以无死乎?或者曰:‘劳动戕之也。’则戒劳动可以无死乎?或者曰:‘思虑扰之也。’则屏思虑可以无死乎?果能绝嗜欲,戒劳动,减思虑,免于疾病夭折则有之。其老而耄,耄而死,犹然也。况乎四十以前,未尝无嗜欲劳苦思虑,然而日生日长;四十以后,虽无嗜欲劳苦思虑,然而日减日削。此其何故欤?盖人之生也,顾夏虫而却笑,以为是物之死,何其促也!而不知我实犹是耳。当其受生之时,已有定分焉。所谓定分者,元气也。视之不见,求之不得,附于气血之内,宰乎气血之先。其成形之时,已有定数,譬如置薪于火,始燃尚微,渐久则烈,薪力既尽,而火熄矣。其有久渐之殊者,则薪之坚脆异质也。故终身无病者,待元气之自尽而

死,此所谓终其天年者也。至于疾病之人,若元气不伤,虽病甚不死。元气或伤,虽病轻亦死。而其中又有辨焉:有先伤元气而病者,此不可治者也。有因病而伤元气者,此不可不预防者也。亦有因误治而伤元气者,亦有元气虽伤未甚,尚可保全之者,其等不一。故诊病决死生者,不视病之轻重而视元气之存亡,则百不失一矣。至所谓元气者,何所寄耶?五脏有五脏之真精,此元气之分体者也。而其根本所在,即《道经》所谓‘丹田’,《难经》所谓‘命门’,《内经》所谓‘七节之旁中有小心’。阴阳阖辟存乎此,呼吸出入系乎此,无火而能令百体皆温,无水而能令五脏皆润,此中一线未亡,则生气一线未亡,皆赖此也。若夫有疾病,而保全之法何如?盖元气虽自有所在,然实与脏腑相连属者也。寒热攻补不得其道,则实其实而虚其虚,必有一脏大受其害。邪入于中而精不能续,则元气无所谓而伤矣。故人之一身,无处不宜谨护,而药不可轻试也,若夫预防之道,惟上工能虑在病前,不使其势已横而莫救,使元气克全则自能托邪于外。若邪盛为害,则乘元气未动,与之背城而一决,勿使后事生悔,此神而明之之术也。若欲与造化争权,而令天下之人终不死,则无是理矣。”

〔《老老恒言》〕 又名《养生随笔》。清曹廷栋撰。养生专著。所述皆为日常生活中之养生问题。谓:“养静所以养阴,正为动时挥运之用。”“心不可无所用,非必如槁木,如死灰,方为养生之道。……至于用时戒杂,杂则分,分则劳。惟专则虽用不劳,志定神凝故也。”其“操纵二法”,可治失眠;其“老人引导法”,易学实用。

〔《粥谱说》〕 清曹廷栋撰。饮食养生专著。一卷,分四部分:择米第一,择水第二,火候第三,食候第四。后列“粥方”100种,除记述制粥配方外,并按质分级为“上品三十六”,“中品二十七”,“下品三十七”。每一粥方条目下,皆附以简要说明,多取材于前代医书、本草、养生方剂,对研究传统粥品及保健食品有参考价值。

〔《怡情小录》〕 清马大年撰。养生专著。主张“怡性情而开襟怀,致恬淡而臻自然。”收有多家有关摄养之诗词散文,如:“花竹幽窗午梦长,此中与世渐相忘。华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”“相对蒲团睡味长,主人与客两相忘。须臾客去主人睡,一枕西窗半夕阳。”

〔《养病庸言》〕 清沈嘉澍撰。一卷。阐论养病与房事,谓:“凡夫妇久别重逢,要格外谨慎。凡人所以与妻妾相狎暱者,为其互相爱也。然我爱妻妾,则已必欲弄得精髓枯竭,缠绵床蓐,使妻妾劳于服事,瘁于担忧;卒之不免于奄然物化,又俾妻妾做孤鸾单凤,一生一世,酸苦伶仃,是非特不爱之,而适以害之矣。妻妾爱我,必欲陷我于死,亦不爱我实甚,而害我实甚。以上两层念头,常摆在心上,作镇心之宝,又时常讲解于妻妾听,则己之欲固不戢而自消,而妻妾之心亦恍然醒悟。”又谓:“凡夫妻同寝,彼此都一毫不动欲念,互相抱持而睡,则阴阳之正气互相感受,互相调剂,极有益处。欲念一动则败矣。”又

谓：“凡人享艳福者，身体必不健，享年或不永，以其情好太笃，精气受戕太盛，抑亦造物者斩其福也。慧心人觑破此旨，偏与造物争权，老寿之福从此而半，不亦休与！”又谓：“老子云：‘不见可欲，使心不乱。’玉体横陈，肉薄相切，除是圣贤仙佛，方能不动心，下此则当之而靡矣。故养病必服独宿丸，且必独宿，则导引之功可施也。妻妾虽正色，然亦要格外节制，格外矜严。妻妾相对如待师，与妻妾同卧，如防寇盗，则情欲之感无介乎容仪，燕私之意不形于动静矣。病若利害，妻妾只可在室外料理药饵，预备服食，不可见面。”又谓：“盖病人相火必动，不可更见女色也。相火旺时，即不接女色，心亦要动，此时惟有想女色旁边都是夜叉鬼物，刀枪利刃，森罗布列，等我到彼，就要动手。若婴其锋，顷刻殒命，则心可惧而思返。”

〔《道书十二种》〕 清刘一明编。养生、气功丛书。包括《修真九要》、《修真后辨》、《修真辨难》、《黄庭经解》、《阴符经注》、《参同契直指笺注》、《参同契经文直指》、《百字碑注》、《敲爻歌直解》、《悟真直指》、《金丹四百字解》、《西游原旨读法》、《无根树解》、《诗结》、《神室八法》、《丹法二十四诀》、《学人二十四要》等篇。论述道家修炼之学较详，有独到处。

〔《修真辨难》〕 清刘一明撰。凡二卷。上卷以问答形式，就修炼理论中之疑点、难点、基本概念及关键问题，如五行四象，真土假土，内药外药，婴儿姹女，元神识神，了命了性，吉凶老嫩，止足缓急，九还七返，金丹之道，活子时、正子时，以及男女修炼之异同等，深入浅出地作了系统论述。下卷采取专题讨论形式，对先天精气神，后天精气神，先天真一之气，真假身心，真假性命，先后天阴阳，内外五行，内外药物，大小还丹，运用凶吉，前后炉鼎，内外火候，他家我家，真正首经，伏炼九鼎，元关一窍，天罡消息，生杀刑德，上德下德，有为无为，子午卯酉，生死有无，先后坎离，炼己筑基，内外侣伴，尽心穷理等26个问题作了深入讨论。其性命之论谓：①性命之道与阴阳之道有密切关系。“性命者，阴阳之体；阴阳者，性命之用。”②性命原不相离。“气即命，理即性。气不离理，理不离气，即性不离命，命不离性，焉得有性无命？”③性命原是一家，修性即能立命，修行者必须重视修性。“不能修性，焉能立命？盖性者，命之寄；命者，性之存。性命原是一家，焉能不修性？”④内丹乃性命凝结而成。“性命凝结，是为丹成。”收入《道书十二种》。

〔《修真九要》〕 清刘一明撰。气功养生学专著。凡九条：第一勘破世事，第二积德修行，第三尽心穷理，第四访求真师，第五炼己筑基，第六和合阴阳，第七审明火候，第八外药了命，第九内药了性。谓修真之道，乃天下至大至难之事，非深明造化、洞晓阴阳，存经久不易其志循序渐进者不能行之，因提出修真纲领，名曰《修真九要》。其法由浅入深，适宜初学者学习。收入《道书十二种》。

〔《金仙证论》〕 清柳华阳撰。气功养生专著。凡二十节：序炼丹第一、正

道浅说第二、炼己直论第三、小周天药物直论第四、小周天鼎器直论第五、风火经第六、效验说第七、总说第八、图第九、图说第十、顾命说第十一、风火炼精赋第十二、禅机赋第十三、妙诀歌第十四、论道德冲和第十五、火候次序第十六、任督二脉图第十七、决疑第十八、危险说第十九、后危险说第二十。论述气功基础知识,人体结构形态及功法实践应用等。主张性命双修,强调儒、道、释合一。博采众家之长而著是书,“发前人之未发”(清高双景序),是研究清代气功养生之珍贵文献。

〔《慧命经》〕 清柳华阳撰。气功养生学专著。阐述大周天功之机理,具体作法,功效证验,应用及注意事项。梁靖阳谓:“顾得《证论》而不得《慧命》,则大周之归旨或差;得《慧命》而不得《证论》,则小周之细微未罄。今二书合订,道释互详,可称合璧。”提倡性命双修,“以命为体,以性为用。以药为经,以火为纬。命在一时,性在平日。经在我身,纬在我心。经纬合则身心泰,时日修则性命全。”认为“道释原本一法,大则同,小则异。”“修成性命,即道是佛也。”由于柳氏采仙佛之长,发功理玄机秘奥,述功法应用证验,融儒道释三家为一说,对气功养生学之发展和提高,起了一定的促进作用。

〔《试金石》〕 清傅金铨撰。气功养生学专著。收长生、师恩、二十四问三篇,逐一阐述气功习练中存在的各种问题。认为气功养生贵在简易,即要掌握习练气功之关键所在,一是与自然合一,即所谓妙天机;二是调节阴阳,即所谓存真;三是重视实践,勤学苦练。并指出气功养生法简便易行,目标只在自己身中,不必四处寻讨。以调节心肾功能为喻,炼身体中阴阳二气。主张双修性命,炼精化气,炼气化神。能双修性命,即可炼己筑基,安炉立鼎,成就金丹大道,达到延年益寿之目的。

〔《勿药元论》〕 清汪昂辑。原附于《医方集解》书后,后收入《颐身集》。此书本《内经》“治未病”之意,“取养生家言,浅近易行者,聊录数则,以听信士之修持”。辑有调息、小周天、道经六字诀、一秤金诀、金丹秘诀等气功。这些气功自清以降颇为流行。故是书曾被合刊于许多医书、养生书之中,且有多种单行本和增补本流传。

〔《色欲伤》〕 《勿药元论》篇名。清汪昂撰。指出早婚之害:“交合太早,斫伤天元,乃夭之由。”又指出“入房不禁,是自促其寿算。”并以“如火之有烟焰,岂能复返于薪哉”这一形象比喻,驳斥了魏晋以降方术之士所谓“还精补脑”之谬说,深入浅出地说明了纵欲之害和节欲之要。

〔《寿世青编》〕 清尤乘辑。气功养生专著。二卷。上卷言养生气功,下卷论服药却病宜忌。其“导引却病法”谓:“老子曰:‘天有三宝曰、月、星,人有三宝精、气、神。’此其旨可得而知也。余自少慕道,夙有因缘,幸遇高贤异士,得读古圣法言,乃知性命之理,简易渊微,舍精、气、神,则别无了道之门。而老子一言,固已悉之矣。人自离母腹,三元真气,日可生发;后为情欲所蔽,不知保养,斫伤者多。于是古圣教人修补之法,呼吸吐纳,存神运想,闭息按摩。虽非

大道，然能勤行积久，乃可却病延年。若夫虚劳内损，痼疾经年，即扁鹊卢公，难于措手。苟能积气开关，决有回生之效。久之则任、督二脉交通，水升火降，乃成既济。从前受病之根，斩刈无遗。嗣后真元之气，蒸蒸不竭，然勿谓草木无功，遂委之命也哉！余虽不敏，常事于斯，以谢奇病。谛信专行，功臻旦夕。敢以告之同志。”附《病后调理服食法》，颇实用。

〔《内经知要补注》〕 清薛生白撰。气功养生专著。注重胎息养生。卷上谓：“有物浑成，先天地生，强名曰道；无迹象之可泥，岂形质之能几。白玉蟾所以有‘四大一身皆属阴，不知何物是阳精’之说也。返本還元，湛然常寂，名之曰道。积精全神，益寿强命，名之曰术。《文始经》云：‘忘精神而超生，见精神而久生’是也。忘精神者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神自然还虚也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚也。嗟吾人处不停之运，操必化之躯，生寄死归，谁其获免？贪求者忘殆，自弃者失时，即有一二盲修瞎，皆以身内为功夫。独不闻《胎息经》云：‘胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气者，可以长生。’气有先天、后天之别；后天者，呼吸往来之气也；先天者，无形无象，生天生地，生人生物者也。康节云：‘乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。’真即醉于先天之说也。惜乎下手无诀，讹传错教，妄以两目为月窟，阳事为天根，令人捧腹。若得诀行持，不过一时辰许，先天祖气忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息。特一言抉破，可以万古长存。若非福分深长，鲜不闻而起谤，甚有俗医笑甚于妄，不知医道通仙，自古记之。亦在乎人而已矣。”对气功、养生之道作出精辟评论：“不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。诚能于此精进，则《道德》五千、丹经万卷，岂复有余蕴哉！”

〔《杂病源流犀烛》〕 清沈金鳌撰。气功养生专著。凡三十卷。卷首谓：“余辑《杂病源流》，凡脉症方药，所以讲明调治之者，似已详备。然刘海蟾云：‘医道通仙道。则修炼家导引、运动之法，所以却病延年者，未始不可助方药所不逮。盖既已却病，自可延年。’在修炼家固以延年为主，而欲延年，必先却病。在医药家则以却病为主也。”故除在卷首将《保生秘录》之“归元”、“周天”、“艮背”、“行庭”、“缘法”、“通关”、“涤秽”等作为总法介绍外，并于每病方论后，补充导引、运动之法以却病。

〔《卫济余编》〕 清王松溪撰。气功养生专著。凡十八卷。卷一为“摄生”章，采集《寿世青编》、《摄生秘剖》、《传家宝》等书气功养生内容而成，如引自《传家宝》一书中之“漱口法”、“坐法”均属于保健功和静坐功内容。

〔《医学心悟》〕 清程国彭撰。论养生当注重精神和咽津。谓：“人之有生，惟精与神。精神不敝，四体长春。嗟彼昧者，不爱其身。多言损气，喜事劳心。”

〔《理瀹骈文》〕 又名《外治医说》。清吴尚先撰。理、法并重，较系统地

运用中医理论阐述外治法之基本作用原理。其论头面保健功之作用谓：“诸阳聚于头，十二经脉、三百六十五络，其气血皆上于面，而走空窍；面属阳明胃。晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。洗眼，滋脏腑之精华以除障也；嗽齿，坚骨以防蠹也；梳发，疏风散火也。”在“按摩补五脏法”之案语中更明确指出：“气血流通即是补，非必以参苓为补也。”书中所辑气功疗法包括胎息法、六字气诀、按摩补五脏法、导引法、小周天法、咽津法，以及头面、躯干、四肢各部之保健功法，简明易行，可参。

〔《**一览延龄**》〕 清黄凯钧撰。气功养生专著。一卷。旁征博引，汇集诸家有关气功养生论述，以及明清以前气功养生之异闻轶事。同时亦阐说作者养生之心得体会，其“动静说”谓：“世间物，龟静而寿，蟾蜍亦静而寿；鹿动而寿，猿亦动而寿。盖龟与蟾蜍能服气，鹿与猿得良草美果，更逍遥于山林，故皆获永年也。如牛马亦一静一动，不能长寿者，为系役于人者也。前人多称，人能静默必长寿。其理果然。有好动者，亦长寿。要知动静于人，不可勉强，喜静则静，喜动则动。动中思静，静中思动，皆人之情也。更如静中亦动观书，动中亦静垂钓，无论动静，总归于自然。心情开旷，则谓之养生也可。若心情不开旷，静亦不是，动亦不是。最静之人，食后亦宜散步，以舒调气血。好动之人，亦宜默坐片时，以凝形神。如此虽不服气，不居山林，亦往往能至大年。”此种因人制宜来选择不同之练功养生方式，迄今仍有指导意义。收入《友渔斋医话六种》。

〔《**长生指**》〕 清费伯熙撰。养生专著。谓：“求全乎天赋之理而俯仰无愧焉已耳。如必以留形住世为长生，纵能住到千百年终有毁坏之时，而况旁门外道诸邪说又适足以自速其死哉！”收入《仙佛真詮》。

〔《**古今隐楼藏书**》〕 清闵一得辑。养生、气功丛书，凡数十卷。包括《碧苑台经》五卷，《修真辨难参证》二卷，《阴符经玄解正义》一卷，《金丹四百字注释》一卷，《太乙金华宗旨》一卷，《吕祖师三尼医世论述》一卷，《读吕祖师三尼医世论述管窥》一卷，《吕祖师三尼医世功诀》一卷，《皇极阖辟证道仙经》三卷，《寥阳殿问答篇编》一卷，《如是我闻》一卷，《泄天机》一卷，《上品丹法节次》一卷，《养生十三则阐微》一卷，《管窥编》一卷，《天仙心传》三卷，《天仙道程宝则》一卷，《天仙道戒忌须知》一卷，《二懒心话》一卷，《雨香天经咒注》六卷，《智慧真言注》一卷，《一日真言注》一卷，《增智慧真言》一卷，《琐言续》一卷，《玄潭全集》一卷，《西王母女修正途十则》一卷，《李祖师女宗双修宝筏》一卷，《持世陀罗尼经法》一卷，《陀罗尼经注》一卷，《清规玄妙》二卷，《就正录》一卷，《与林奋千先生书》一卷等。本书对养生、气功有重要参考价值。有光绪年间刊本行世。

〔《**古今图书集成**》〕 原名《古今图书汇编》，清康熙时陈梦雷等原辑未刊行，雍正时，命蒋廷锡等重为编校，易名《古今图书集成》。为集经史子集大成之大类书。全书一万卷。分历象、方輿、明伦、博物、理学、经济六编。乾象、

岁功、历法等三十二典，六千一百零九部。在人事典及神异典中分别有养生部和静功部，艺术典之医部，即今通行的《医部全录》中亦收有不少清以前的气功疗法，均有一定的参考价值。是书雍正四年(1726年)用铜活字印行。清末有影印本和铅印本，1934年中华书局出版缩印本，解放后有排印本。

〔《**寿人经**》〕 清汪景编。气功养生专著。内收理脾土诀、理肺金诀、理肾水诀、理肝木诀、理心火诀、坐功诀、长揖诀、导引诀等练功法八诀。法简易学易行。谓：“久而无间，功效自生。”

〔《**长生秘诀**》〕 清石天基撰。养生专著。内包养心、饮食、房事、起居以及天地乐事、病时禁忌等内容。自序谓：“将独得之愚，已行实验之法，俚言直说，著成一册，明白坦易。大约书内所载，余之私愚浅见者十中七八，其余二三，则收经验明言，而细加解晰者也。”提出：“常存安静心，常存正觉心，常存欢喜心，常存善良心，常存和悦心，常存安乐心”，确属养生良方。

〔《**五养秘诀**》〕 传清吴真人传。收有养心、养肝、养肺、养脾、养肾七言诗，并作解说，有可取处。

〔《**东坡养生集**》〕 清王如锡辑。养生专著。凡十二卷。收有苏东坡有关养生的论著、信札，并就一些功法之要领和功效详加介绍。可参。

〔《**延寿指南**》〕 近人傅恭弼撰。养生专著。认为“养生之道，养心为主。”“养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。”“心静便是道，道即延寿之道也。”“真淡真空，一切以不要紧三字了之，此则拔去病根之神药也。然又不可著力执持，反至滞，拘苦其心，壅遏基气，又生病痛。祇须若有意，若无意，潇洒游衍，养得此心淡如水，空如镜，时有拈花微笑意态，斯得之矣。”论述透辟，为世所珍。

〔《**医学衷中参西录**》〕 清末民初张锡纯撰。凡三十卷。所论医学及养生之道，多确切可行，被誉为“第一可法之书”。谓：“内炼家有凝神入炁穴之语。诚以孟子谓志能帅气，即神能帅气；神明照指之处，即真气凝聚之处；神气充足，丹田温暖，寿命之根自然壮固。”又谓：“欲补助元气于平时，当于坐静之时，还虚凝神，常于精明之府(大脑)保此无念之正觉……久之元气自有充实之候。”认为“静坐之功原为哲学之起点，不但可以卫生，实能淪我性灵，益我神志也。”主张：“医学宜参看丹经”，“医士当用静坐之功以悟哲学”。其论述亦或有牵强附会之处，后世有不同评价。

〔《**枕上三字诀**》〕 清俞樾撰。气功养生专著。总叙谓：“养生家之说，余未有闻焉。然尝服膺孟子之言，夫人之所以生者气也。孟子曰：‘吾善养我浩然之气。’此即养生之大旨矣。然所谓养气者，岂必偃仰拙信彭祖，煦嘘呼吸如乔松哉？孟子言之矣，曰：‘夫志，气之帅也。故欲养其气，先持其志。’何谓志？子夏曰：‘在心为志。’然则养气仍在养心而已。孟子曰：‘养心莫善于寡欲。……’程子《视箴》曰：‘心兮本虚，应物无迹。’又曰：‘制之于外，以安其内。’夫在内者无形之物，虽欲致养，用力无由；而在外者则耳目鼻口及乎四肢，皆有形之

物，吾得而制之者也。制其外斯可以养其内，此殆养生之捷径乎！余尝有三字诀，虽不足言养生，然当长宵不寐，行此三字，自入黑甜。是则延年却病固未易言，以为安神闺房之一助庶乎可矣。因名之曰“枕上三字诀。”收入《春在堂全书俞楼杂纂》。

〔《**摄生纂录**》〕 撰者不详。气功养生专著。一卷，分《导引篇》、《调息篇》、《居处篇》、《行旅篇》四篇。所收赤松子坐引法、婆罗门导引法、吐纳炼气法、胎食胎息法、食日月精法、摄理法、推岁德法、推月德法、埋沙法、老君说河曲父谢天地法、辟资贼法、居家辟邪杂用法、六十甲子神名、四方相厌法等功法，易学易行，且皆实用。收入《道藏》。

〔《**道典论**》〕 撰者不详。凡四卷。其中卷四为关于瑞异吉凶及妙瑞、服气、丹名、导引、吐纳、胎息等修炼方术，均采自古代道经，甄录原文，注明出处，可参。收入《道藏》。

〔《**唯心五种择要**》〕 撰者不详。佛道兼容，阐论修性养心之重要作用。分“真心直说”、“高丽国普照神师修心诀”、“上真禅师训示”等五篇。说理浅明，有独到处。

〔《**养生导引法**》〕 撰者不详。导引养生专著。收列病症二十七门。其法多辑自《诸病源候论》和《云笈七签》，易学易行，价值甚高。

〔《**将摄保命篇**》〕 撰者不详。分“明补”、“形人”、“服紫霄法”、“化身坐忘法”等篇。主张以“存想”求长生。有不少玄秘迷信处。收入《道藏》和《道藏精华录一百种》。

〔《**神仙食气金柜妙录**》〕 京黑先生撰。所收“治万病诀”多实用处；而“阴阳符高六甲玉女法”和“食炁辟谷法”等则多迷信之言。收入《道藏》。

〔《**定真玉篆经**》〕 撰者不详。气功养生专著。强调安定心神以养生。谓：“治心之最，不忘须臾，心神乃定。定则入道，其状在外：慎言其语，惧触物也；节其饮食，虑贪叨也；衣粗而净，在素淡也；居陋而隐，守静笃也；恭谨一切，避凌辱也；不敢为先，挫嫉谤也；始终淳信，潜化导也；进止和光，密行教也；挫锐解纷，明道有时也；出处变化，见神应之速也。”

〔《**古仙导引按摩法**》〕 辑者不详。气功养生专著。内收“太清导引养生经”、“宁先生导引养生法”、“彭祖导引法”、“王子乔导引法”、“元鉴导引法”、“导引按摩”及“导引杂说”等。其中数种为《宋史·艺文志》著录。近人辑入《道藏精华录一百种》。

〔《**服气长生辟谷法**》〕 撰者不详。气功养生专著。所论“存神炼气五时七候诀”、“服气疗病”、“神气养形说”和“食气法”等，易学易行。收入《道藏》和《道藏精华录一百种》。

〔《**枕中记**》〕 撰者不详。前半部介绍禁戒、导引、行气诸法，与唐孙思邈《枕中方》大致相同。后半部为唐符度仁《修真秘录》，指出人能常存忧畏，则可趋善辟恶，却病延年。收入《道藏》。

〔《**内功炼丹秘诀**》〕 日人伊藤光远撰。作者将中国内丹术与世界各种修养法作比较,认为中国内丹术从“性”之本能出发而炼成大道,有明显的实修效果,系最好的修养法。有殷师竹译本行世。

〔《**无根树词注解**》〕 刘悟元、李涵虚注。气功养生学专著。一卷。内包自题无根树词二首和无根树词二十四首。诗词中以无根树喻人,说明凡树有根才能生发,无根则必不长久。而人生在世,生老病死,忽在忽亡,难以预料。百年光景,瞬间即逝,亦如无根之树。以此理喻人,告诫世人,及早修养性命,培养根本,使无根变有根。张三丰所撰《无根树词》文辞简练,内容丰富,含义深刻,尽述气功养生基本之道。词中“吐老庄之秘密,续钟吕之心传,揭示先天妙理,劈开曲径虚悬。”以树花之“幽、微、青、繁、开、多、香、双、无”等喻人,提醒人们,守清静之理,习练气功,还养得丹,于虚无境内培养出“根珠”,使人有“根”,却病除疾,延年益寿。

〔《**二懒心语**》〕 原题闵一得小艮录。论述性命之学。指出儒道释三家在养生上之共同处:“千言万语,三教经书,诸子百家,汗牛充栋,无非治心一法。”主张性命双修:“命无性不灵,性无命不呈,谓必性命双修也。”强调修性:“据我见,修得一分性,保得一分命。”

〔《**太上养生胎息气经**》〕 撰者不详。一卷。论述胎息养生之法。谓:“凡服气法,存心如婴儿在母胎,十月成就,筋骨和柔,以冥心息念,和气自至。”认为心静、神定、气和则元气自至,五脏滋润,百脉流通,津液上应,可充饥渴,却老延年。有“六阳时法”、“上清气秘法”、“上清法”等。另有配合肺、心、肝、脾、肾、胆之服气图法。收入《道藏》。

〔《**三洞机枢杂说**》〕 撰者不详。气功养生专著。主张晨起先行静坐,后行通百关、左右推、单展足、双攀脚、左右托宫、托天据地、龙盘凤翥、凤凰展翼、左摆右摆、推东推西、击天门、干沐浴等舒展体骨之十二般导引。可参。收入《道藏》。

〔《**胎息精微论**》〕 撰者不详。气功养生专著。主张服内气、咽津液而散浊气:“凡胎息服气,从夜半后服内气,七咽。每一咽,既调气六、七息即更咽之。每咽如水流过坎声,是气通也,直下气海中,凝结腹中,充满如含胎之状,气从有胎中息,气成即清气凝为胎,浊气而出,胎成即万疾自遣,渐通仙灵。”对传统所强调之闭息提出疑议:“今之学其气长也,或得古方,或授自非道,皆闭口缩鼻,但贵息长。而不知藏[府]拥闭,畜损正气,殊非自然之息,但烦劳形神,无所裨益。”强调“安神静虑”以养生,谓:“若抑塞口鼻,拟习胎息,殊无此理也。口鼻气既不通,即畜损脏腑,有何益哉?凡饵内气者,用力寡而见功多,惟在安神静虑,不烦不扰,则气道舒畅,关节开通,内含元和,终日不散,肤体润泽,手足汗出,长生之道,诀在此矣。”

〔《**茅山贤者服内气诀**》〕 撰者不详。气功养生专著。注重胎息,而鄙夷存想。谓:“夫旧经皆存想,恐为烦劳,却使心意难行。服气本于胎息,但无思念,

自合元化之功，久久行之，当自知其妙矣。”认为通过胎息锻炼可“益精易形”：“常法能爱精握固、闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨。常行之不倦，精神充满。为之一、二年易气，三年易骸，四年易血，五年易肉，六年易筋，七年易髓，八年易骨，九年易发，十年易形，十年道成。”

〔《山海经》〕 撰者不详。古代地理著作。凡十八篇。载有最早的辟谷食气法：“列姑射山在海河洲中，山上有神人焉，吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女。”

〔《玉皇心印经注》〕 撰者不详。一卷。论述气功养生之道。阐述人身精气神之重要及精、气、神、形之间之关系，谓习练气功旨在修养精气神，非一朝一夕之功，须在实践中不断用心体验，经多年实践锻炼，方能达到使精、气、神、形合一之稳定状态，即可延年益寿。收入《重刊道藏辑要》。

〔《三论元旨》〕 撰者不详。气功养生学专著。全书分道宗章、虚妄章、真源章三部分。作者谓“无为无不为”的哲学思想乃气功之基本指导思想，故练功者应排除妄念，澄虚涤想，排遣外景，内静观心，归乎寂泊，静中求动，以达形、气、神兼修之目的。并强调“调神”乃气功之核心内容，应予足够重视。作者认为，身乃神、识寄托之所，而识因神而生。神之于识，犹日之于光，光因日而生，然光非日体；识因神而起，而识非神。神（意识）能控制气的活动（“用神而能运气”），气能资助神之产生（“因气亦能资神”），“聚则同成，散而各运”。气和神协调统一，能维持人体之正常生命活动，然各又有不同的职能。心神失调能致人于病，但心又是通过练功维持人体健康的门户和途径（“心者众邪之主，亦为众妙之门”）。“妄想除为悟道之要，神气泰为不死之枢”。“精思坐忘，通神悟性者，修神之法也；导引形躯，吐纳元和者，此则修身之法也。”“神气兼而通修者，学仙之法也。”“修神以炼心为首，纳气以导引为先。”这些理论认识至今仍有极大的指导意义。收入《道藏》。

〔《洞元子内丹诀》〕 撰者不详。气功养生专著。二卷二十一节。阐述玄元、坎宫、离宫、既济、未济、乾宫、坤宫、兑艮二宫、变象、水火、交媾、元火、沐浴、母子、抱元守一、道数、神光、总要、广玄等基本概念，说明机体各部之生理机能、变化和作用。在“一阴一阳之谓道”之基础上，进一步提出“阴极以荡，必阳以御之；阳盛于刚，必阴以伏之”；“阴阳之气，动静交相养也”的观点，并强调平秘阴阳，健康形体，除需习练气功外，平素尚须消除饮食不节对身体之损伤，方能达到目的。收入《道藏》。

〔《胎息经注》〕 幻真先生注。气功养生学专著。以“固守虚无，以养神气”立论，以“伏其气于脐下，守其神于身内”立法，谓通过反复习练，即可神气相依。若“心不动念，无来无去，不出不入”，保持形体精神之相对稳定，即可达延年益寿之目的。注者谓“我命在我，不在天地”，重视人的主观能动作用，在当时的历史条件下，难能可贵。收入《道藏》。

〔《金液大丹口诀》〕 托名太微洞天白衣道者授、冲虚妙静宁真子郑德安

序,不著撰人。一卷。《安乐歌》言习练气功之关键是平衡体内阴阳,只有精神稳定,神定气和,才能炼成内丹,使人长寿。收入《道藏》。

〔《太玄宝典》〕 撰者不详。一卷。气功养生学专著。内包修真冲寂门、修真致妙门、炼凡全真门、炼凡生神门、炼凡出象门、养气增灵门等门,分别介绍并阐述了气功学理论、功法及练功效应等问题。作者谓习练气功当虚心、养气、圆念、定神,并特别强调脑神和肾对人体健康之作用,提出“炼神即守心”和心、肾并重之观点。此外,文中还反复强调精、气、形之间的相互关系,指出“劳形损神三分,劳气损神五分,劳心损神七分。当知补神之道,则形全而能定神”。“气之所补,以安体、厚生、养元、保真、少思虑、绝爱欲”。并介绍了偃卧、按搦或自我按摩等可使筋脉强盛之功法。收入《重刊道藏辑要》。

〔《存神固气论》〕 撰者不详。一卷。论述炉鼎地位、阴阳颠倒、阴阳老少、水火相求、金木相克、五刑相反、五气盛衰、添进火候、龙虎关轴、性情动静、胎息真趣、身分色化、寂灭无为、形神俱妙等内丹基本理论,阐述阴阳互根、坎离水火的升降既济,使万物得以活而不毙,生生不穷之道理。同时,强调人体在修炼内丹时,精、气、神之间的相互关系,即所谓“精为气母”、“气为神母”、“以神运气”、“以气运精”;并强调鼎火(即阳气)对人体精、气、神,乃至整个人体生命活动之主宰及生发作用。故主张习练气功时,须用意念来调节自己的呼吸、形体,以增进、顾护人体阳气为根本,以达益寿延年之目的。收入《道藏》。

〔《太清导引养生经》〕 撰者不详。气功养生学专著。一卷。收赤松子导引法、宁先生导引法、彭祖导引法、王乔子导引法、入火法、入水法、导引思气法、虾蟆行气法、龟鳖行气法、雁行气法、龙行气法,六字气法等,同时阐述了导引行气的基本理论知识,内容十分丰富。本书有较高的学术价值和实用价值,可供医务工作者及气功爱好者学习研究。收入《正统道藏》。

〔《还丹至药篇》〕 撰者不详。一卷。谓欲长寿延年,不能依靠炼八石五金,而须调整阴阳,使水火相交,炼成内丹,才能“得以永年”。收入《道藏》。

〔《养命机关金丹真诀》〕 撰者不详。气功养生专论。一卷。主要内容有五:①从介绍人的机体和生理变化入手,解释人体各部器官、脏腑功能及其气功专用名词术语。②介绍自然之气,经人的呼吸吐纳,在人体内之生成变化过程及荣卫作用。谓中和之正气乃“立人之根源,从气而生血,血化为精,精转气运,便生荣卫”。经周身的流转循环,结成金丹流珠。③详细描述上丹田三宫、中丹田三宫及下丹田三宫在精运气转中之司导作用。④指出历经六合卯酉,九转丹成,令人延年益寿,进而达到百脉调畅,肉蛰体换,金筋玉骨,形生神道,超凡入圣之境。⑤谓修养之士须有“心行于德,见危者救,见厄者扶,见自身有祸不要避之”的行为;而要向他人传授修养机关之要诀时,须观其人之德行若何,忠孝积善者可传;而“薄道之徒,重财轻命者”,则不可传授。收入《道藏》。

〔《正一法文修真旨要》〕 撰者不详。气功养生学专著。内包服日月光芒

法、孟先生暮卧法、恶梦吉梦祝、明耳目诀、青牛道士存日月诀、栾巴口诀、服食忌并治病法、序元气、服气诀、导引法、察候四人、察候形色、五藏相乘、行禁治病等十四个部分。内容丰富,涉及气功原理、多种修炼气功方法、心理治疗、服食药物治疗、疾病之诊断及预后判断等方面。如“序元气”中谓“服胎息内气者,长生之术也”、“摄身之道,莫过乎元气”。“服日月光芒法”阐述气功师采日月精华之时间和具体方法;“明耳目诀”介绍使人耳目聪明的按摩保健法;“恶梦吉梦祝”和“栾巴口诀”系一种心理疗法;“服气诀”则是一种简便易行的气功,提出结合不同季节,适寒温而服气,即秋冬宜服暖气,春夏宜服冷气。在方法上叙述亦颇详尽。“察候形色”系通过观察体形症状和面色以判断预后之方法,论述颇为具体。书中多玄秘迷信之谈。收入《道藏》。

〔《**养生秘录**》〕 撰者不详。气功养生学专著。一卷。载“玉溪子丹房语录”、“玉溪子宜春心诀”、“规中图”、“四段锦”、“中黄内旨”、“青霞翁丹经直指”、“金丹问答”、“大道歌”等八篇气功专论。强调习练气功当以正心诚意、处中、守中为本,“不施为,不存想,晏然大定,并绝嗜欲,定心气,省思虑,节饮食,调鼻息,警昏睡,慳视听,养天和”。并主张常行“气气归脐”及“水火相见”二功法,以增进人体心肾水火交济而祛病延年。收入《道藏》。

〔《**了三得一经**》〕 撰者不详。气功养生学专著。凡三章。首章“修性直指天元”论人体之自然本性,顺之则形体与精神协调,反之则引起各种心身性疾病。治疗之法,在于明白气功基本理论,习练气功养生法。其法即后世所称的小周天功。二章“立命直指地根”论人体生命的重要基础在肾,肾精充盈,五脏协调。指出补肾乃保命立基之关键。并由此提出心肾相交的“水火既济”法,即是通过凝神于肾,使肾水上升,心火下降,从而使“婴儿无火炽之虞,姹女有水调之庆”,上下调和,阴阳变化相对稳定,气全精足神全,健康长寿。其法简易,适宜中老年习练。三章“规中直指元关”重点论述“守中抱一”法之效用。其法在于凝神于中,并能神息相依,合而为一,保持精神意识活动之稳定,即能获得成功。此功简明,易于掌握。书中宗教意识较浓。收入《古今图书集成》。

〔《**紫元君授道传心法**》〕 撰者不详。气功养生学专著。强调传道须在心,唯有心真道正,虔诚修真,采天之雾露、地之源泉,结合自身之铅汞,阴阳不离,子母相生,和合修炼,无休歇时,方能三丹归命,九转玄门,服之得神仙。经长生阴真人注的龙虎歌,论述了内丹修炼方法:龙虎从虚无气中生,由阴阳二气和合为质,禀天地之正气,递用五行而轮转。阳魂日精,不失父母根本,休粮服气,导引修行,存魂安魄,凝神定思,此法用之于实践,有重要指导意义。论中多次言“积善、守道、安贫”,除道家无为之教义外,重在告示后人,不要为世间金钱、珊瑚、玛瑙、真珠之类有价之宝而动心,可参。收入《道藏》。

〔《**西岳窦先生修真指南**》〕 撰者不详。气功养生入门专著。解释了华池、瑶池、天池、凤池、玉池等五十余条气功名词;论述了形、神、气三者之间“形非神不安,非气不行,非形不立”,及水、唾、血、精、脑、气、神七宝之间“一身滋润

然后能生水,水盛能生唾,唾盛能变血,血盛能炼精,精盛能补脑,脑盛能壮气,气盛则神全”的辨证关系;从气功习练出发,唯物地阐释了人体生命形成及胚胎发育过程;论证了肝与泪、玉液,肺与涕、金液,心与血、神水,肾与耳塞、华池,脾与涎、玉池之密切关系。本书至今仍有效地指导着修炼气功养生,以及保健防病,延年益寿的实践和研究。收入《道藏》。

〔《养生篇八十一章》〕 撰者不详。气功养生学专著。主要内容有:①入静意守:谓练功过程中,排除杂念,使大脑处于安静状态,乃提高“功效”之前提。故要求炼功者“静坐少思寡欲,冥心养气存神”;“七情不生,清静无为”;“能忘所忘,能适其适”,隐藏眼、耳、鼻、舌、身、意的反应,屏除来自四面八方的杂念干扰;“抱元守一”、“元气如如不动”、“任意常在丹田,温温保养下元”,即能“正气盈腔,真气不离”而“逍遥自养长年”。②调身调息:练功姿势,要求松静自然,避免疲劳,并防止练功中,昏沉入睡和杂念丛生,故强调“坐避湿气贼风,食忌生冷硬手”;“勿贪睡”而“勤心拳拳守一”。关于调整呼吸,要求循序渐进地做到吸得满,呼得长,令呼吸均匀,缓慢、深长,甚则闭气,并配合舌动、咽津等进行,从而达到增强元气,促进血液循环,提高脏器功能,帮助入静等作用。故提出“住气调匀千息”,“冥心观鼻端白”,“咽津行气”,“昼取日精舌炼,夜分仍进月华,真火真水既济,自然种出黄芽”等调息方法。③各种功法:所述“内丹须炼外丹”、“八段锦”、“六字气诀”等多种气功功法,以静功为主,通过练习,均可起到防病保健,延年益寿之作用。④修养所戒:气功之所以能发挥治病保健作用,其意念活动占据重要地位。练功运用调息炼意,可收精神放松,情绪稳定,思想淡化,心念归一之入静效应,故练功者“修养所戒有三,大怒、大欲、大醉”,“无使思虑营营”,“切忌劳形怵心”,唯有“虚无自然生道”,方能“真静永保长生”。⑤练功要求:指出习练气功者须通天文、地理、人事、时机,术数“六通”。且练功须持之以恒,“立诚而至”。若“人不能行”,受各种不良因素干扰,则当“返照内观”,识取本来面目,使之“今是因悟昨非”。收入《道藏》。

〔《太上老君内丹经》〕 撰者不详。气功养生专著。一卷。论述习练气功“先须理心正行,然后习气道”,“精勤功行,清静身心”,使心不动,不受内外环境干扰,则“神定气和,元气自降”。阐述炼功有三,上为神仙抱一;中为富国安民(即心为君,身为国,精气为民。);下为强兵战胜。若得其一则能益寿延年。收入《重刊道藏辑要》。

〔《三洞枢机杂说》〕 撰者不详。气功养生专著。一卷。论述诸疾的发生及导引治疗方法。内容有日用导引神仙初地门:介绍每日十二般导引方法,常习之,“有疾除疾,无疾爽神”。啄咽按摩法:介绍叩齿咽津、栉头理发、灌溉中岳等气功功法。同时阐述诸疾的导引治疗方法。收入《正统道藏》。

〔《庄周气诀解》〕 撰者不详。气功养生专著。一卷。论述生命续而不绝乃由于调气“纳养而命续”、“纳养得理”的结果,强调气功养生重在调气。阐述

气、血、精、神、液、骨之间的关系;介绍服气方法、注意事项及服气之饮食宜忌。收入《正统道藏》。

[《胎息抱一歌》] 撰者不详。论述气功关于胎息与抱一两方面之内容。所论胎息,即“神常御气,鼻不失息”。说明习练胎息法应内调精神,在意识之作用下,精气神三宝合而为一,上中下三丹田精气流通,形神和调,阴阳平秘。所论抱一,即调节意识思维活动,身体“负阴抱阳”,全身各部密切配合,高度集中统一,保持身体阴阳平和之状态。此外,本文还进一步说明胎息与抱一乃养生之法,照此则可身体健康,却病延年。收入《道藏》。

[《太清中黄真经》] 亦称《胎藏中黄经》或《胎藏论》。道教经典。题九仙君撰。二卷。分十八章,计七言韵语一百五十余句,尽言养生食气之理。内容包括:①内养形神:谓习练气功内养形神,去除嗜欲,加强道德修养,稳定精神意识活动,至关重要。唯有安定精神,方能存神于泥丸,保持形神协调一致。继而进一步说明内服元和清气,除去五谷辛腥臭腐,以达到百日专精,筋骨康强,丹田精气盈满,五脏安和,精神充沛。②和神导气:认为习练气功须“先要将心运守之”,“却闭真气成胎息”。所谓将心运守,即是“心舍烦事”、“净志通明”,控制精神意识活动。全神贯注,精神高度集中。所谓却闭真气,即是调节呼吸,和神导气,调和脏腑功能,维持身体之稳定。③与道和真:所述气功功法,简明易作,如卧功、叩齿等,且强调理论与实际相结合。有中黄真人注本。注文按经义详述服气辟谷养生之术,及人体三丹田和脏腑之关系,为养生家之书。收入《云笈七签》。

[《五厨经气法注》] 撰者不详。气功养生学专著。阐述气功养生法基本知识,强调调节呼吸与调节精神,以协调五脏功能,保持身体平衡稳定,增进健康,延年益寿。全文以歌诀叙述,有些含蓄难解。收入《云笈七签》。

[《延陵先生集新旧服气经》] 撰者不详。论述胎息之各种习练方法和基本知识。有理有法,唯内容庞杂不清。所列张果先生服气法、鸾法师服气法、李奉时山人服气法、蒙山贤者服气法等,为创制者实践所得,有一定实际意义,尤其是在防治疾病方面,值得借鉴。有桑榆子注本。收入《道藏》。

[《嵩山太无先生气经》] 撰者不详。二卷。气功调气专著。阐述形与气之关系是“形之所持者气也,气之所依者形也。气全即形全,气竭即气毙。”两者“相须而成。”指出摄生之士,要明“炼形养气,以保其生”之道。平时要调气、养神、炼形,以防衰抗老,却病延年。书中述有服气、调气、行气、咽气、炼气、委气等多种服气方法、功效及注意事项。收入《正统道藏》。

[《太清调气经》] 撰者不详。一卷。论述服气方法及注意事项。首先认为服气当服元气,不必拘泥于“生气”时服,“死气”时不可服之先训。指出“但有即服,无思生气之气”。即每日只要有闲即可习练气功,无须选择时候,亦不须“趁五方”服气。只要“无思无虑,绝缘息念”,安定精神,“任性自然”,“存心于无为之境,委形于无为之身”,调匀呼吸即可服气。所论服气法,言简意切,易

于掌握。其次指出“夫人壮年之时，凶荒于利欲，未知正气，奚思摄养，息士安神。及渐年衰，五脏已损……思欲全身，不可得也”。说明人从青壮年时起应注意养神、爱气，用气功防治疾病，否则待至老年，再思预防，为时已晚。书中介绍多种气功调气法。如预防摄生、祛邪攻疾、导引入静等，并备述各种功法之作法、特点及注意事项。收入《正统道藏》。

〔《黄庭中景经》〕 撰者不详。七言歌诀体。道教著名经典，养生内修专著。内容包括：①脑为身之主。《中景经》提出“念吾头顶戴天神”，说明头为天，为元神之府，诸神会聚之所，主神明，为身之元首，全身各脏腑之功能活动均由脑所支配，由脑所协调。脑功能健全，不仅“天星和气，养人骨髓”，尚能“消除恶气出脐门”，从而使全身平衡稳定，健康长寿。②神是身之质，又是身之用。《中景经》认为神是脑和全身各部精深细微的物质结构，亦系脑和全身各部精妙的功能作用。简言之，神既是质，又是用。以质而言为阴，以用而言为阳。耳、鼻、口、舌、发神及五脏神皆如此。③发人体整体观之微旨。《中景经》谓人是一个统一的整体，而组成此整体之各部，又皆有其不同的结构特征和功能作用。人体以脑神为中枢，联系五脏神及其他部位之神，这不仅形成了人体结构上的统一，且各部分之功能作用亦得以协调，这即维持了人体正常的生命活动。④补脑安神，以养根本。《中景经》认为，脑系全身至精至粹之处，有养五脏，滋百骸，泽肌肤，维持身体稳定平衡之作用。故此书特别提倡补脑安神以养根本之观点。并介绍了人体稳态技术，即补脑安神的多种方法，如“念吾头顶”、“还念两目”、“念鼻通利”、“念口鸿赤”等。所谓“念”，即精神意识活动集中在头、目、鼻、口等部位，亦即“意守”之意。

〔《黄庭内景经》〕 撰者不详。凡三十六章。道教著名经典，养生内修专著。用七言歌诀形式论述形体、脑神、脏腑及其组织结构、功能作用、相互关系。具体包括：①整体与局部之关系：《内景经》谓人体是一个统一的整体，是一个完整的大系统。而此统一的整体，又有若干个局部构成（局部为系统中之系统）。此完整的大系统即是“中”，称“黄庭”。所谓黄庭内景，即是阐述人之形体及身体各部的景象。故梁丘子云：“黄者，中之色也；庭者，四方之中也。外指事即天中、人中、地中；内指事即脑中、心中、脾中。”（《黄帝内景玉经注》序）而在注释之中又有“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存”等语，说明黄庭由全身各部，即各小系统构成，乃全身各部之总和。黄庭通过脑神的作用，将局部系统心、肝、脾、肺、肾及肌肉、骨骼等组织联系在一起，形成一个结构和功能均相一致的统一体。②脑神及其生理功能：《内景经》提倡脑神说。认为脑在人体之上部，为百神之总会。书中列上清、上有、至道等章加以说明。并以“脑神精根字泥丸”、“一面之神宗泥丸”等言，明确指出脑为全身精神意识活动之中心，功能作用之枢纽。人体五脏六腑，四肢百骸的协调，五官七窍的功能作用，形体与精神的统一，感觉、知觉、运动、思维、总结分析等，均是脑的生理功能。③五脏神及其作用：《内景经》

谓心之神名丹元,宫如莲华(外形),作用是调理血脉,外应口舌,主和营,适寒热;肺之神名皓华,宫似华盖(外盖),作用是调节呼吸,吐故纳新,通调水道;肝之神名龙烟,宫青翠重裹(外形),利关节,聪耳明目,养津液,制魂和魄;脾之神名常在,宫在中央,消谷散气,辟却虚羸,固齿;肾之神名玄冥,宫似玄阙,“主诸六腑九液原”,外应耳目;胆神名龙曜,外象如肉珠而似火铃,藏六腑之精华,主诸气力,外应眼瞳。④脑与衰老之关系:《内景经》明确提出“要得不老,还精补脑”之说,并提出还精补脑之具体方法是气功养生法。通过气功养生法调身、调气、调神,便可使其形神和谐,脑髓坚固,协调脏腑,调和营卫,通利关节,聪明耳目,充润肌肤,从而达到却老延年之目的。此书杂有一些宗教意识,并加上牵强附会的认识,使内容真伪难辩,故在学习研究时,要取其精华,弃其糟粕。有诸合真、蒋国祚注本。收入《道藏》和《云笈七签》。

〔《黄庭外景经》〕 撰者不详。凡二十三章。七言歌诀体。道教著名经典,养生内修专著。阐述气功养生学基础理论和实践方法,说明形体之生理功能,对后世有深远影响,具体内容有三:①五脏神中,脾神为主。《外景经》认为黄庭即指脾,五脏神中,脾神为主。其序谓:“黄者,二仪之正色;庭者,四方之中庭。近取诸身,则脾为主;远取诸象,而天理自会。”书中重点论述了脾神之形象、生理功能:“脾中之神游中宫,朝理五神合三光。上合天气含明堂,通行六腑调五行,金木水火土为主”。并介绍炼脾神以调身体阴阳之功法:“脾神还归依大家,藏养灵根不复枯,至于胃管通虚无”。②形体诸神,脑神为帅。《外景经》论述诸神,以脑神为帅,协调全身:“垂拱无为身体安”;以脑神为主,通达全身:“明堂四达法海原”;以脑神居高位,统摄上中下三丹田:“灵台通天临中野”。该书认为脑神清静,不妄为,精神内守,即可维持身体各部之协调平衡,延年益寿,“子欲不死修昆仑”。故主张“扶养性命守虚无”,以清静安定脑神为上法。③理论与实践结合。《外景经》在阐述基础理论之同时,重视气功实践,提出“寂漠无为”,“恬淡无欲”,“食太和阴阳气”,“存童子”,“饮太渊”,“呼吸虚无”以及养性宁神、益气吐纳、吞津咽液等功法,为气功养生法之临床应用奠定了坚实基础。是书历来为道家要籍,文人学士亦重之,王羲之所书《黄庭经》亦系《外景经》。有梁丘子、务成子注本。收入《道藏》和《云笈七签》。

〔《至言总养生篇》〕 撰者不详。养生专著。谓养生有五难:名利不去,声色不去,滋味不绝,喜怒不除,神虑精散。五难不除,虽练功不能长寿。五难既除,不求寿而延年。收入《道藏精华录一百种》。

〔《医道還元》〕 撰者不详。凡十卷:脉理第一,症候源流第二,药法第三,天地心第四,五气心法第五,无碍心印第六,性命洞源第七,修性复命第八,真体圆成第九,奇症新方第十。所论养生之道,见解深刻。谓:“医中有道,道中亦要医”,“调百脉使归安和,不异厥初,此身之還元也;修五德以达到无碍,不愧本来,此心之還元也;炼精归气,炼气归神。炼神化虚,反其当来,此性命之还

元也。”疾已酿成，当先“医其戾者使之和，偏者使之正”。又谓：“诸书皆言丹还则转老为少，百病全消。自吾思之，尽美实未尽善。人虽由性命乖离，致心受其病，而后牵连于百脉。然百脉既受其病，又何暇讲龙虎之交、龟蛇之会？救死尚恐不及，纵有三家相见之法无以施，两人缔交之妙莫可措，执此以语禅真，是犹使饿殍荷千钧之任也。剥肤之灾未去，奚言修心完性命？”

〔《禁忌篇》〕 撰者不详。养生专著。详论饮食起居之所宜忌。主张养生以不伤为本，认为凡力所不胜而强举之，思所不逮而重思之，喜乐过差，悲哀过度，跳走乏气，寤息失时等，皆属于伤，均会减寿。收入《道藏》和《道藏精华录一百种》。

〔《外经微言》〕 撰者不详。养生专著。凡八卷。多摄养要言，如：“探其原而守神，精不摇矣；探其原而保精，神不驰矣。精固神全，形安能敝乎！”“阴阳之原，即颠倒之术也。世人皆顺生，不知顺之有死；皆逆死，不知逆之有生；故未老先衰矣。”“夫阴阳之原者，即生克之道也。颠倒之术者，即顺逆之理也。知颠倒之术，即可知阴阳之原矣。……夫五行之顺，相生而相克；五行之逆，不克而不生。逆之至者，顺之至也。……逆而顺之，必先顺而逆之。绝欲而毋为邪所侵也，守神而毋为境所移也，练气而毋为物所诱也，保精而毋为妖所耗也。”所论较《内经》有发展。

〔《神隐书》〕 撰者不详。所言摄生之道颇为详实。《摄生之道》谓：“凡人修养摄生之道，各有其法。如平昔燕居之日，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家所谓全精、全气、全神是也。三者既失，真气耗散，体不坚矣，曷能拟于仙道哉！每于鸡鸣时，便可起坐床上，拥衾调息，叩齿，聚神。良久，神气既定，方行火候搬运数十遍（一遍谓之一周天），便觉周身和畅，血脉自然流通。当此之时，华池水生，神气满谷，便当大漱咽下，纳入丹田，以补元阳。要在师传口授，岂敢轻泄。若是常人所传，绝不可信，岂可学于盲师瞎友而望成道哉！必须遇于异人可也。且如在床上搬运了，便吃些平昔补养的药饵。以两手摩擦令热，乃行导引之法。行毕徐徐下床。方可栉漱。盥漱毕，乃焚香默诵《洞章》一遍。逍遥步庭，约行百步。待日高三、五丈方可食粥。食毕，以手扪腹。又行二、三百步。大忌嗔怒。每于晨兴时，务在鸟鹊未鸣，人事未动之先。此时天地之气尚清，阳气方盛，感得此气，令人长寿。”

〔《上张安道养生诀》〕 撰者不详。所言养生之法简而易行。谓：“某近年颇留意养生，读书，延问方士多矣，其法百数，择其简而易行者，间或行之，辄有其念。今此闲放，益究其妙，乃知神仙长生，非虚语尔。其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，此之服药，其效百倍。久欲献之左右。其妙处非言语文字所能形容，然亦可道其大略。若信而行之，必有大益。其诀具左：‘每日以子时后（原注：三更三、四点以来皆可），披衣坐（原注：只床上拥被坐亦得），面东或南，盘足坐，叩齿三十六通，握固（原注：以两拇指掐第二指手纹，或以四指都握拇指，两手拄腰腹间），闭息（原注：闭息敢是道家要妙，先须闭目静虑，扫妄

想,使心源湛然,诸念不起,自觉出入气息调匀微细,即闭口并鼻,不令气出也。’内视五脏:肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑(原注:当便求五脏图,烟罗子之类,常挂壁上,便心中熟议五脏六腑之形状),次想心为炎火,光明洞彻,入下丹田中(原注:丹田在脐下),待腹满气极,则徐出气(原注:不得令耳闻声),候出息匀调,即以舌搅齿内外,漱炼津液(原注:若有鼻涕亦须漱炼,不嫌其咸,漱炼良久,自然甘美,此是真气,)未得咽下。复作前法:闭息内观,纳心丹田,调息漱津,皆依前法,如此者三,津液满口,即低头咽下,以气达下丹田中,须用意精,猛令津与气合,谷然有声。径入丹田,又依前]法为之,凡九闭息,三咽津而止。然后以左手熟摩两足心(原注:此涌泉穴)及脐下腰脊间,皆令热彻(原注:徐徐摩之。微汗出不妨,不可喘),次以两手熨眼面耳项,皆令极热,仍按捏鼻梁左右五七下,梳头百余梳,散发卧,熟寝至明。右其法简易,惟在常久不废,即有深功。且试行二十日,精神自己不同,去仙不远。常当习闭息,使渐能持久。以脉候之。五至为一息。某近来闭得渐久,每一闭,百二十至而开,盖以闭得二十余息也。又不可强闭多时,使气错乱,奔突而出,反为害也。慎之!慎之!又须常予晚食,令腹宽虚,气得回转。尽日无事,亦时时闭目内观,漱炼津液咽之,摩熨耳目,以助真气。但清静专一,即易见功矣。神仙至术,有不可学者三:一急躁,二阴险,三贪欲。公雅量清德,无此三疾,窃谓可学,故献其区区。若笃信力行,他日相见,复陈其妙者。方书口诀,多奇词隐语,卒不见下手门路,今直指精要,可谓至言不烦,长生之根本也。幸深加宝秘,勿使浅望者窥见,以泄至道,为祝。”

〔《摄生养性论》〕撰者不详。养生专著。谓:“神强者长生,气强者易灭。柔弱畏威,神强也;彭怒骋志,气强也。凡人才所不至而极思之,则志伤也;力所不胜而极举之,则形伤也;积忧不已,则魂神伤也;愤怒不已,则魄神伤也;喜怒过多,神不归室;憎爱无定,神不守形;汲汲而欲,神则烦;切切所思,神则败。……是以真人常日淡泊,不亲狂荡,而愚者纵意,未至损身,已先败其神魂,悲夫!”确得养生之精要。收入《道藏》。

〔《摄生集览》〕撰者不详。养生专著。认为养神、惜气、堤疾三者乃养生之大要。谓:“夫草木无知,犹假灌溉,矧人为万物之灵,岂不足资以保养。然保养之义,其理万计,约而言之,其术有三:一养神,二惜气,三堤疾。忘情去智,恬淡虚无;离事全真,内外无寄,如是则神不内耗。境不外惑,真一不杂,则神自宁矣。此养神也。抱一元之根本,固归精之真气;三焦定位,六贼忘形;识界既空,大同斯契,则气自然定矣。此惜气也。饮食适时,温凉合度。出处无犯于八邪,寤寐不可以勉强,则身自安矣。此堤疾也。三者易行,人自谓难行而不肯行,如此虽有长生之法,人罕专向,遂至永谢。”

诗 词

〔《步出夏门行》〕 三国魏曹操撰。养生诗。谓：“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可以永年。”此诗词采生动，说理透辟，能鼓舞人战胜衰老、疾病，故为千古之绝唱。神龟：传龟能活千年，故称。蛇：亦作腾蛇，传说中一种能飞之蛇。烈士：有伟大抱负和强烈事业心之人。盈缩：延长、缩短。

〔《我本野外夫》〕 唐王梵志撰。养生诗。谓：“我本野外夫，不能恒礼则。为性重任真，吃著随所得。既与万物齐，方中守静默。一身逢太平，五内无六贼。”体玩诗篇，可窥见作者顺应自然之观念内，富有严谨的自我调控之内涵。恒礼则：固守礼教法则。任真：任随、真率。吃著：吃穿，此指生活方式。方中：方寸之中，代指心灵。五内：五脏。六贼：指风寒暑湿火燥等六种病邪，中医学称为“六淫”。

〔《孙真人保生铭略》〕 唐孙思邈撰。养生诗。明胡文焕《类修要诀·续附》：“人若劳于形，百病不能成。饮酒忌大醉，诸病自不生。食了行百步，数将手摩肚。睡不苦高枕，唾涕不远顾。寅丑日剪甲，理发须百度。饱则立小便，饥乃坐旋溺。行坐莫当风，居处无小隙。向北大小便，一生昏瞶瞶。日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗脚卧，饱食终无益。思虑最伤神，喜怒伤和息。每去鼻中毛，常习不唾地。平明欲起时，下床先左脚。但能七星步，令人长寿乐。酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜。春夏任宣通，秋冬固阳事。独卧是守贞，慎静最为贵。强知事大患，少欲终□□。”

〔《孙真人卫生歌》〕 唐孙思邈撰。养生诗。明胡文焕《类修要诀》卷上：“天地之间人为贵，头像天兮足像地，父母遗体宜宝之，箕裘五福寿为最。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，木还去火不成灰，人能戒性还延命。贪欲无穷忘却精，用心不已失元神，劳形散尽中和气，更仗何能保此身？心若大费费则竭，形若大劳劳则怯，神若大伤伤则虚，气若大损损则绝。世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正虑自除，顺理修身去烦恼。春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁，四季长呼脾化食，三焦嘻却热难停。发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽，子欲不死修昆仑，双手揩磨常在面。春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸，夏要增辛宜减苦，秋辛可省但教酸。季月少咸甘略戒，自然五脏保平安，若能全减身康健，滋味偏多无病难。春寒莫放绵衣薄，夏月汗多宜换著，秋咽冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。惟有夏月难调理，伏阴在内忌冰水，瓜桃生冷宜少餐，免至秋来成疟痢。心旺肾衰宜切记，君子之人能节制，常令充实勿空虚，日

食须当去油腻。人饱伤神饥伤胃,人渴伤血多伤气,饥餐渴饮莫人过,免致膨脝损心肺。醉后强饮饱强食,未有此身不生疾,人资饥食以养生,去其甚者将安适。食后徐行百步多,手搓脐腹食消磨,夜半灵根灌清水。丹田浊气切须呵。饮酒可以陶性情,人饮过多防有病,肺为华盖倘受伤,咳嗽劳神能损命。慎勿将盐去点茶,分明引贼入肾家,下焦虚冷令人瘦,伤肾伤脾防病加。坐卧防风来脑后,脑内入风人不寿,更兼醉饱卧风中,风才着体成灾咎。……养体须当节五辛,五辛不节反伤身,莫教引动虚阳发,精竭容枯病渐侵。不问在家并在外,若遇迅雷风雨大,急须端肃畏天威,静室收心宜谨戒。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,晨夕焚香频忏悔。身安寿永福如何,胸次平夷积善多,惜命惜身兼惜气,请君熟玩卫生歌。”此诗涉及老年心理学、老年社会学等领域,对退休老人颐养天年尤有借鉴作用。箕裘:《礼记·学记》:“良冶之子,必学为裘;良弓之子,必学为箕。”良冶、良弓指善冶金和造弓之人。意为儿子往往继承父业。后因以“箕裘”喻祖先之事业。五福:《尚书·洪范》:“五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”三焦嘻:《静字六功法》:“嘻应三焦,热病行之。”四季常呼:《理脾导引功》:呼气时口念“呼”字,以健脾益气,和胃消食。保神丹:指保养精神之丹药。昆仑:足太阳膀胱经穴位,位于足外踝尖与眼眶水平连线之中凹陷处,作者认为此乃保健穴位。灵根灌清水:灵根,指肾。夜半静坐,舌抵上腭,津液溢口,咽下以补肾气。华盖:本为经穴名,后亦称肺为华盖。

〔《孙真人铭》〕唐孙思邈撰。养生诗。明胡文焕《类修要诀》卷上:“怒盛偏伤气,思多太损神。神疲心易役,气弱病相萦。勿使悲欢极,当令饮食均。再三防夜醉,第一戒晨嗔。夜静鸣云鼓,晨兴嗽玉津。妖邪难犯己,精气自全身。若要无诸病,常须节五辛。安神当悦乐,惜气保和纯。寿夭休论命,修行本在人。若能遵此理,平地可朝真。”此诗以“铭”命题,系作者置诸座右用以自警自励之词,亦系平生养生经验之结晶。役:《说文》:“戍边也。”引申为劳苦、劳倦。云鼓:一种保健功法,亦称鸣鼓。嗽玉津:一种保健功法,亦称嗽醴泉、服玉泉等。五辛:《本草纲目》指大蒜、小蒜、韭、芸苔、胡荽等五种。此泛指辛辣食物。

〔《孙真人枕上记》〕唐孙思邈撰。养生诗。明胡文焕《类修要诀》卷上:“侵晨一碗粥,晚饭莫教足。撞动景阳钟,叩齿三十六。大寒与大热,且莫贪色欲。醉饱莫行房,五脏皆翻覆。火艾慢烧身,争如独自宿。坐卧莫当风,频于暖处浴。食饱行百步,常以手摩腹。莫食无鳞鱼,诸般禽兽肉。自死禽与兽,食之多命促。土木为形象,求之有恩福。父精母生肉,那忍分南北。惜命惜身人,六白光如玉。”诗篇所述摄养事宜,乃日常养生法之粹集。景阳钟:南朝齐武帝以宫深不闻端门鼓漏声,置钟景阳楼上。宫人闻钟声,早起装饰,后人称之为景阳钟。艾:指艾绒。此喻节欲。诸般禽兽肉:孙氏笃信佛教,不愿杀生物,故劝人

莫吃各种肉食。

〔《丧明之由诀》〕 唐孙思邈撰。养生诗。谓：“生食五辛，接热食饮。极目远视，夜读注疏。久居烟火，博奕不休。饮酒不已，热食面食。抄写多年，雕镂细巧。房室不节，泣泪过多。月下观书，夜视星斗。刺头出血，多日没后。读书数卷，日月轮看。极目瞻视，山川草木。驰骋田猎，冒涉风霜。迎风追兽，日夜不息。丧明之由，慎之慎之。”诗篇通过详述日常违反眼保健事项，道出丧明之由。注疏：古书之注解，因字细小，夜读时久，则伤目。博奕：赌博下棋。雕镂细巧：雕刻精细图案、花纹。

〔《无题》〕 唐李隆基撰。养生诗。序谓：“惟此温泉，是称愈疾，岂予独受其福，思与兆人共之。乘暇巡游，乃言其志。”诗谓：“桂殿与山连，兰汤涌自然。阴崖含秀色，温谷吐潺湲。绩为蠲邪著，功因养正宣。愿言同亿兆，同此共昌延。”兆人：兆，百万，古代指一万亿，此谓千千万万之人民。桂殿：用名贵木材建成之宫殿。兰汤：芳香温泉。潺湲：象声词，描摩泉水之声音。

〔《江村》〕 唐杜甫撰。养生诗。谓：“清江一曲抱村流，长夏江村事事幽。自去自来梁上燕，相亲相近水中鸥。老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。多病所须唯药物，微躬此外复何求。”此诗描写作者患病，寓居江村消夏静养的生活。棋局：棋枰。微躬：渺小之躯，作者谦词。

〔《寿翁兴》〕 唐元结撰。养生诗。谓：“借问多寿翁，何方自修育？惟云顺自然，忘情学草木。始知世上术，劳苦化金玉。不见充所求，空闻肆耽欲。清和存王母，潜溟无乱黠。谁正好生者，此言堪佩服。”此诗揭示了劳动人民常享高寿之内在机理，哲趣浑存，发人深思。兴：《诗经》六义（风、雅、颂、赋、比、兴）之一。此指即兴吟咏之作。世上术：人间之道理。清和：清宁、安和。王母：仙人，即西王母。潜溟：潜芷滋溟。乱黠：混乱玷污。好生者：爱好养生之人。

〔《偶作》〕 唐孟郊撰。养生诗。谓：“利剑不可近，美人不可亲。利剑近伤手，美人近伤身。道险不在广，十步能摧轮。情爱不在多，一夕能伤神。”诗篇指出沉溺女色，最能“伤身”、“伤神”，为祸之烈，如同利剑、险道，能“伤手”、“摧轮”。广：多。摧轮：折轮，翻车。

〔《访疾》〕 唐孟郊撰。养生诗。谓：“冷气入疮痛，夜来痛如何？疮从公怒生，岂以私恨多。公怒亦非道，怒消乃天和。古有焕辉句，稽康闲婆娑。请君吟啸之，正气庶不讹。”此诗谓公怒与私恨，内涵虽不同，然均属感情偏激范畴，均会演成外科疾患。故奉劝友人多读稽康养生著作，学习他高尚恬逸情操，庶可使正气协调，促进康复。冷气入疮：指虚寒造成之溃疡，即所谓寒性溃疡。公怒：指对国家或公共事物中不合理现象，产生之愤怒。稽康：字叔夜，三国时魏国文学家。婆娑：本指舞蹈姿态，此指无拘无束的样子。正气：同真气，人体机能之总称。通常对病邪而言，指人体之抗病能力。

〔《枸杞井》〕 唐刘禹锡撰。养生诗。谓：“僧房药树依寒井，井有清泉药有灵。翠黛叶生笼石瓮，殷红子实照铜瓶。枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上

品功能甘露味,还知一勺可延龄。”药树:指枸杞树。依寒井:靠近寒冷之井。石甃:石砌之井壁。照铜瓶:耀眼地照映在铜瓶里。仙人枝:枸杞之别称,又名西王母杖。瑞犬形:《续仙传》载:朱儒行子见溪侧二花犬,逐于枸杞丛下,掘之得根,形如二犬,烹而食之,勿觉身轻。又周密《浩然斋日抄》:顺州筑城,得枸杞根于土中,其形如獐,驰献阙下,乃仙家所谓千岁枸杞,其形如犬者。上品:《神农本草经》列为上品,即上等滋补延年之药。甘露:甜美之露水。

〔《种仙灵毗》〕唐柳宗元撰。养生诗。谓:“穷巷阙自养,疴气剧嚣烦。隆冬乏霜霰,日夕南风湿。杖藜下庭际,曳踵不及门。门有野田吏,慰我飘零魂。及言有灵药,近在湘西原。服之不盈旬,蹙躅皆腾骞。笑仆前即吏,为我擢其根。蔚蔚遂充庭,英翘忽已繁。晨起自采曝,杵臼通夜喧。灵和理内藏,攻疾贵自源。拥覆逃积雪,伸舒委馀暄。奇攻苟可微,宁复资兰荪。我闻畸人术,一气中夜存。能令深深息,呼吸还归根。疏放固难效,且以药饵论。痿者不忘起,穷者宁复言。神哉补吾足,幸及儿女奔。”诗篇反映了作者学习民间医药经验,以及在困苦环境中与疾患作斗争之精神。仙灵毗:即仙灵脾,又名淫羊藿。疴气:又称戾气、毒气、异气、杂气,指有强烈传染性之病邪,包括导致一切瘟疫病和某些外科感染性致病之因素。嚣烦:嘈杂烦躁。霰:细小冰粒。曳踵:拖着脚跟。湘西原:湘水西岸之原野。蹙躅:跛腿走路。腾骞:飞腾奔驰。仆:欢喜。蔚蔚:茂盛的样子。英翘:花瓣。杵臼:碾制药物之工具。内藏:藏通脏。自源:攻除疾病贵在求其本源。语本《素问》:“治病必求其本。”逃积雪:深深躲藏避开浓厚之雾。暄:太阳之温暖。兰荪:兰,兰草。畸人:畸,奇异,此代指气功家。中夜存:夜间静持全身之气。深深息:深长的气息。根:指丹田穴,一说脚跟。疏放:懒散狂放。

〔《仲夏斋戒月》〕唐白居易撰。养生诗。谓:“仲夏斋戒月,三旬断腥羶。自觉心骨爽,行起身翩翩。始知绝粒人,四体更轻便。初能脱病患,久必成神仙。御寇驱冷风,赤松游紫烟。常疑此说谬,今乃知其然。我今过半百,气衰神不全。已垂两鬓丝,难补三丹田。但减荤腥味,稍结清净缘。脱巾且修养,聊以终天年。”

〔《达哉乐天行》〕唐白居易撰。养生诗。谓:“达哉达哉白乐天,分司东都十三年。七旬才满冠已挂,半禄未及车先悬。或伴游客春行乐,或随山僧夜坐禅。二年忘却问家事,门庭多草厨少烟。庖童朝告盐米尽,侍婢暮诉衣裳穿。妻孥不悦甥侄闷,而我醉卧方陶然。起来与尔画生计,薄产处置有后先。先卖南坊十亩园,次卖东郭五顷田。然后兼卖所居宅,仿佛获缗二三千。半与尔充衣食费,半与吾供酒肉钱。吾今已年七十一,眼昏鬓白头风眩。但恐此钱用不尽,即先朝露日夜泉。未归且住亦不恶,饥餐乐饮安稳眠。生死无可无不可,达哉达哉白乐天。”诗篇以“达哉达哉白乐天”作为起端和煞尾,表明“达”字乃作者养生之一粒金丹。半禄:唐制,官僚退休,兴发半俸。缗:本义为钱串,此处用同贯字,古代4钱为一贯。头风眩:作者在六十八岁时,得头晕病。

〔《赠内》〕 唐白居易撰。养生诗。谓：“漠漠暗苔新雨地，微微凉风欲秋天。莫对明月思往事，损君颜色减君年。”诗篇系对妻子的絮语，亦系养生珍言。内：内人，妻子。漠漠：细密的样子。

〔《不致仕》〕 唐白居易撰。养生诗。谓：“七十而致仕，礼法有明文。何乃贪荣者，斯言如不闻。可怜八九十，齿堕双眸昏。朝露贪名利，夕阳忧子孙。挂冠顾翠缕，悬车惜朱轮。金章腰不胜，伛偻入君门。谁不爱富贵，谁不恋君恩。年高须告老，名遂合退身。少时共嗤诮，晚年多因循。贤哉汉二疏，彼独是何人。寂寞东门路，无人继去尘。”此诗对于革除官场积弊，推进致仕新风，倡导老人清静自养，却老延年，均有深远意义。朝露：代指短暂之晚年，语源曹操《短歌行》：“譬如朝露，去日苦多”。悬车：《白虎通·致仕》：“悬车，示不用也。”乃古代官吏退休之称。朱轮：朱红豪华之车。金章：金质印章，官印。汉二疏：汉宣帝（公元前74～前49年）时，疏广与侄疏受，皆通经学，同为太子刘奭之师，在任五年之后，二人皆告退还乡。东门路：指疏广、疏受离开京都时，很多官员饯送于都城东门之外。

〔《吟四虽杂言》〕 唐白居易撰。养生诗。谓：“酒酣后，歌歇时。请君添一酌，听我吟四虽。年虽老，犹长于韦长史。命虽薄，犹胜于郑长水。眼虽病，犹明于徐郎中。家虽贫，犹富于郭庶子。省躬审分何侥幸，值酒逢歌且欢喜。荣辱知足委天和，亦应得应生生理。”此诗阐明“知足常乐”的道理。省躬：反想自己。审分：审察自己之本份。委天和：委付给天然安和之机遇。生生理：生机生长不绝之规律。

〔《病气》〕 唐白居易撰。养生诗。谓：“自知气病每因情，情在何在气得平。若问病根深与浅，此身应与病俱生。”诗篇说理透辟，乃一首熔医哲于一炉之妙品。情：此谓感情偏激。

〔《把酒》〕 唐白居易撰。养生诗。谓：“把酒仰问天，古今谁不死。所贵未死间，少忧多欢喜。穷通谅在天，忧喜即由己。是故达道人，去彼而取此。勿言未富贵，久忝居禄仕。借问宗族间，几人拖金紫。勿忧渐衰老，且喜加年纪。试问班行中，几人及暮齿。朝食不过饱，五鼎徒为尔。夕寝只求容，一衾而已矣。此外皆长物，于我云相似。有子不留金，何况兼无子。”此诗抒写作者旷达的胸怀和高尚的情操，表达了作者的乐观主义精神。去彼而取此：承“忧喜即由己”句。彼，代指忧，此，代指喜。金紫：古代官服上之佩带饰物，代指高级官阶。五鼎：富贵人家，列鼎而食，此指豪华筵席。

〔《晚晴》〕 唐李商隐撰。养生诗。谓：“深居俯夹城，春去夏犹清。天意怜幽草，人间重晚晴。并添高阁迥，微注小窗明。越鸟巢乾后，归飞体更轻。”夹城：两重城墙，中有通道。并：更。迥：远。越鸟：南方之鸟。作者当时居桂林，此乃中国古代南方越人聚居之地。

〔《修仙辞》〕 唐施肩吾撰。养生诗。谓：“丹田自种留年月，玄谷长生续命芝。世上漫忙兼漫走，不知求己更求难。”诗篇以丹田之“田”，搭配“种”字，玄

谷之“谷”，搭配“生”字，妙用修辞手法，生动形象地阐明养生机理。玄谷：指贮藏生命真元之处。芝：相传为神草、瑞草。

〔《百字碑》〕 唐吕洞宾撰。养生诗。谓：“养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更难寻。真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。”此诗阐述练功过程和方法。忘言守：忘却言和守。降心：心情平静，顺其自然。为不为：语本《老子》“为无为，事无事。”此指要进入不是有意做之境界。真常：练气功又称“真常之道。”此指练功之人。应物：应付各种事物要不被迷惑。性住：性住体内真气自可回旋。壶中：比喻身体。配坎离：坎，八卦之一，指肾水；离，八卦之一，指心火。普化：指全身生化。

〔《绝句》〕 唐吕洞宾撰。养生诗。谓：“不负三光不负人，不欺神盗不欺贫。有人问我修行法，只种心田养此生。”三光：指日、月、星。

〔《补骨脂丸方诗》〕 唐吕洞宾撰。养生诗。序谓：“宣宗朝，太尉张寿知广州，得补骨脂丸方于南蕃，人服之验。补骨脂《神农本草》不载，生广南诸州及海外诸国，衰年阳气衰竭，力能补之。”诗谓：“三年时节向边隅，人信方知药力殊。夺得春光来在手，青娥休笑白髭须。”信：效验。青娥：年青女子。白髭须：白胡须，代指老人。

〔《破迷正道歌》〕 唐钟离权撰。气功养生歌诀。内容包括：①指出合二而一大丹：钟离氏认为，气功的作用原理在于协调身体内外、上下、前后、左右之阴阳，以保持全身相对平衡稳定，增进健康，延年益寿。应用阴阳互根的知识，说明气功合二而一并产丹之道理，即所谓“南辰移入北辰位，金乌飞入玉蟾宫，太阳里面藏玉兔，太阴加减自和同”。由于阴阳的相互作用，而使“紫凤乌龟交一处”，“神气归根合本真”，则阴平阳秘，精神乃治。②介绍习练气功方法：钟离氏谓习练气功重在调节精神，用意适中，恰到好处，不使其太过，亦不使其不及，即“一火一水分爻象，一升一降自浮沉。一来一去分宾主，一前一后有君臣。一阴一阳为天地，一刚一柔自均匀。冬夏二至为节候，春秋二分定寒暑。上下往来无形象，循环昼夜有时辰。”保持生命活动合乎生理，顺乎自然，平秘身体阴阳，增进身体有序化运动。③阐述气功功效：钟离氏认为气功之功效在于补脑安神，益气养精。谓：“上下水火自浇灌，一气交接产胎婴……果然百口防危险，血化为膏体似银。”使肾水上承于心，心火下交于肾，心肾相交，上下调和，养阴通阳，健康形体，预防疾病，延年益寿。此书全文以诗词形式表达，意思深奥难懂，加之比喻繁杂，名词术语多，更令读者费解。收入《古今图书集成》。

〔《百忍歌》〕 传唐张公撰。养生歌诀。载《张公百忍全书》。主张修身养性重在一个“忍”字。谓：“百忍歌，歌百忍。忍是大人之气量，忍是君子之根本。能忍夏不热，能忍冬不冷。能忍贫亦乐，能忍寿亦永。贵不忍则倾，富不忍则

损。不忍小事变大事,不忍善事终成恨。父子不忍失慈孝,兄弟不忍失爱敬。朋友不忍失义气,夫妇不忍多争竞。刘伶败了名,只为酒不忍。陈灵灭了国,只为色不忍。石崇破了家,只为财不忍。项羽送了命,只为气不忍。如今犯罪人,都是不知忍。占来创业人,谁个不是忍。百忍歌,歌百忍。仁者忍人所难忍,智者忍人所不忍。思前想后忍之方,装聋作哑忍之准。忍字可以走天下,忍字可以结邻近。忍得淡泊可养神,忍得饥寒可立品。忍得勤苦有余积,忍得荒淫无疾病。忍得骨肉存人伦,忍得口腹全物命。忍得语言免是非,忍得争斗消仇憾。忍得人骂不回口,他的恶口自安靖。忍得人打不回手,他的毒手自没劲。须知忍让真君子,莫说忍让是愚蠢。忍时人只笑痴呆,忍过人自知修省。就是人笑也要忍,莫听人言便不忍。世间愚人笑的忍,上天神明重的忍。我若不是固要忍,人家不是更要忍。事来之时最要忍,事过之后又要忍。人生不怕百个忍,人生只怕一不忍。不忍百福皆雪消,一忍万祸皆灰烬。”

〔《神仙起居法》〕 五代杨凝式撰。养生诗。谓:“行住坐卧处,手摩胁与肚。心腹通快时,两手肠下踞。踞之彻膀腰,背拳摩肾部。才觉力倦来,即使家人助。行之不厌频,昼夜无穷数。岁久积功成,渐入神仙路。”

〔《金盘草》〕 五代王周撰。养生诗。谓:“今春从南陵,得草名金盘。金盘有仁性,生在林一端。根节岁一节,食之甘而酸。风俗竞采掇,俾人防急难。巴中蛇虺毒,解之如走丸。巨叶展六出,软干分长竿。摇摇绿玉活,袅袅香荷寒。世云酷暑月,郁有神物看。天之产于此,意欲生民安。今之为政者,何不反此观。知彼苛且猛,慎勿虐而残。一物苛失所,万金良可叹。莫并蒿与莱,岂羨芝与兰。动渠护根本,栽植当庭栏。寄言好生者,休说神仙丹。”南陵:在四川巫山入江南岸。仁性:指对人有益之属性。根节:作者自注:“其根一年生一节,人采而服,可解毒也。”巴中:四川东部地区。虺:毒蛇。郁有句:作者自注:“夏中采之,则必有巨蛇衔足,人即难采。”神物:指巨蛇。羨:多余。渠:它,指金盘草。

〔《对御歌》〕 宋陈搏撰。养生诗。谓:“臣爱睡,臣爱睡。不卧毡,不盖被。片石枕头,蓑衣铺地。震雷掣电鬼神惊,臣当其时正酣睡。闲思张良,闷想范蠡。说甚孟德,休言刘备。三四君子,只是争些闲气。怎如臣,向青山顶上,白云堆里,展开眉头,解放肚皮,且一觉睡。管甚玉兔东升,红轮西坠。”全诗概写作者睡眠之道:拥抱自然,随遇而安,排除顾虑,神气相守,故易进入最佳睡眠状态,享受睡乡之无穷乐趣。对御歌:此乃作者献给周世宗柴荣的一首诗。御:古时臣下对皇上之称呼。三四君子:概指诗中所述之显赫历史人物。玉兔:古神话传说中谓月中有白兔捣药,故为月亮之代称。

〔《何处是仙乡》〕 宋邵雍撰。养生诗。谓:“何处是仙乡,仙乡不离房。眼前无冗长,心下有清凉。静处乾坤大,闲中日月长。若能安得分,都胜别思量。”诗篇启示人们从现实生活着眼,净化思维,即可进入快乐与寿考之“仙乡”。仙乡:指快乐、寿考之境界。都胜句:胜过一切想法。

〔《延年法术诀》〕 宋邵雍撰。养生诗。谓:“人生七十古来稀,剩有僧人历

更稀。若问延年何法术，一生淡泊养心机。”

〔《永遇乐》〕 撰者不详。永遇乐，词牌名。词谓：“养水养精，养神养血，先须养气。日月阴阳，六爻八卦，细看《参同契》。灵躯灵宝，千言万语，不过坎离二字。向昆仑顶上，返本還元，要明始终。一身虽小，如同天地，八方四千余里。玄牝之门，生生万化，都在冲和内。此真真外，别无真谛，方信道一而已。异时见钟吕，如有未明，请师指示。”此词融《周易》、中医学和道家之基本观点，从自然界之健运和生命之活跃，无不以气为动力之高度，阐述了养气与养生之关系。《参同契》：全名《周易参同契》，汉魏伯阳撰。昆仑：足太阳膀胱经穴名，位于外踝尖与跟腱水平连线之中点凹陷处。玄牝之门：语本《老子》：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。”钟吕：唐代著名道家钟离权和吕洞宾。

〔《朝中措》〕 宋朱敦儒撰。朝中措，词牌名。词谓：“先生馋病老难医，赤米饘晨炊，自种畦中白菜，腌成瓮里黄虀。肥葱细点，香油慢煨，汤饼如丝。早晚一杯无害，神仙九转休痴。”此词用诙谐之笔触，妙写作者讲求膳食之法。赤米：粳米之一种。煨：同炒。九转：指九转还丹功，为道家修炼功法，传为江西龙虎山张天师所创。

〔《沁园春》〕 宋朱敦儒撰。沁园春，词牌名。词谓：“七十衰翁，告老归来，放怀纵心。念聚星高宴，围红盛集，如何著得，华发陈人。勉力追随，强颜陪奉，费力劳神恐未真。君休怪，近频辞雅会，不是无情。岩扃，旧菊犹存。更松偃，梅疏新种成，爱静窗明几，梵香宴坐，间调绿绮，默诵黄庭。莲社轻舆，雪溪小榼，有兴何妨寻弟兄。如今且，趁花迷酒困，心迹双清。”此词写作者年老退居生活之情境。围红：环绕着美女。华发陈人：头发花白之老人。岩扃：岩下门户，指山间住宅。绿绮：琴名。黄庭：《黄庭经》，道教经典。莲社转舆：莲社，高雅人士会集之地。榼：同棹，船桨。趁：抛弃。

〔《临江仙》〕 宋曾慥撰。临江仙，词牌名。词谓：“子后寅前东向坐，冥心，琢齿鸣鼙，托天回顾眼光摩，张弓仍踏弩，升降辘轳多。三度朝转，背摩双摆弩，虎龙交际咽元和，浴身挑甲元九度罢，便可躡烟萝。”此词乃描述八段锦动作较早之记录。鸣鼙：或称鼙龙，即扬子鳄，皮可制鼓。此指“八段锦”中“鸣天鼓”。托天回顾：两手向上虚托，头部向后扭转。眼光摩：眼光尽量转向后看。张弓：两手轮流从胸部拉开，如拉弓状。踏弩：两脚舒伸。辘轳多：指两手顺势向两胁弯曲，来回升降，如转动之辘轳。三度朝元九度转：据八段锦口诀：“以候逆水上，津来三口咽。再嗽再咽吞，如此三度毕，神水九还津。”此指津水每次吞下三口，共吞三次，吞下九口。背摩双摆弩：摆动肩背，双向摇转，如摆弩状。虎龙交际：道教内丹法，以虎龙代表坎离，即水火，此指水火交济。挑甲：《广雅·释诂》：“挑，穿也。”挑甲，穿上外衣。

〔《地黄》〕 宋苏轼撰。养生诗。谓：“地黄饕老马，可使光鉴人。吾闻乐天语，喻马施之身。我衰正伏枥，垂耳气不振。移栽附沃土，蕃茂争新春。沉水得

穉根，重汤养陈薪。投以东阿清，和以北海醇。崖蜜助甘冷，山姜发芳辛。融为寒食飧，咽作玉露珍。丹田自宿火，渴肺还生津。愿饷内热子，一洗胸中尘。”此诗首四句从地黄能肥养老马，推想当系滋补珍品。次四句写自己衰病，亟宜栽植地黄，以备服食之需。次十句写筛选、修炼之工艺过程。末二句寄望内热患者，尤多服用。乐天语：白居易《采地黄者》：“凌晨荷锄去，薄暮不盈筐。携来朱家门，卖与白面郎。与君啖肥马，可使照地光。”喻马句：将人比马，自己服食地黄。穉根：穉同稚，新生之根块，处方名生地黄。重汤：王次公注：“于釜鼎中更以器盛水而煮，谓之重汤。”养陈薪：以隔年柴苗慢煮。东阿清：东阿井里澄清之水。北海醇：东汉孔融，献帝(190~220)时为北海相，世称孔北海。渴肺：指肺虚燥热。内热子：阴虚内热患者。胸中尘：胸中燥热之气。

〔《安山老人心似铁》〕 宋苏轼撰。养生诗。谓：“安州老人心似铁，老人心肝小儿舌。不食五谷惟食蜜，笑指蜜蜂作檀越。蜜中有诗人不知，千花百草争含姿。老人咀嚼时一吐，还引世间痴小儿。小儿得诗如得蜜，蜜中有药治百疾。正当狂走捉风时，一笑看诗百忧失。东坡先生取人廉，几人相欢几人嫌。恰似饮茶甘苦杂，不如食蜜中边甜。因君寄与双龙饼，镜空中照双龙影。三吴六月水如汤，老人心似双龙井。”作者以蜜喻诗，以诗喻蜜，双向取喻，虚实辉映，说明物质和精神上美的享受，均可颐养身心。心似铁：指意志坚强，不为外物所动。小儿舌：指其嗜甜。檀越：梵语，意为施主。吐：指吟诗。龙饼：团茶之名称。

〔《安国寺浴》〕 宋苏轼撰。养生诗。谓：“老来百事懒，身垢犹念浴。衰发不到耳，尚烦一月沐。山城足薪炭，烟雾蒙汤谷。尘垢能几何，翛然脱羁梏。披衣坐小阁，散发临修竹。心困万缘空，身安一床足。岂惟忘净秽，兼以洗荣辱。默归毋多谈，此理观要熟。”吟玩此诗可领悟身心卫生相互统一之机理。安国寺：据作者《黄州安国寺记》云：“城南精舍曰安国寺，有茂树修竹，陂池亭榭”。“堂宇斋阁，莲皆新易之。严丽深稳，悦可人意，至者忘归”。汤谷：流出温泉之山谷。万缘：佛家用语，指一切俗事。

〔《观棋》〕 宋苏轼撰。养生诗。序谓：“予素不解棋，尝独游庐山白鹤观，观中人皆阖户昼寝，独闻棋声于古松流水之间，意欣然喜之。自尔欲学，然终不解也。儿子过乃粗能者，僭守张中从之戏，予亦隔坐，竟日不厌也。”诗谓：“五老峰前，白鹤遗址。我时独游，不逢一士。谁欤棋者，户外屨二。不闻人声，时闻落子。纹枰对坐，谁究此味。空钩意钓，岂在鲋鲤。小儿近道，剥啄信指。胜固欣然，败亦可喜。优哉游哉，聊复尔耳。”此诗写作者棋道观念，包涵了弈棋之静谧境界、敲棋之剥啄声响、局中深沉谋略和结局胜败之情绪诸多方面。弈棋作为一种文化娱乐活动，净美的情思，融合在全部过程中。诗篇含寓了生活哲趣，抒写了养性妙谛。白鹤观：《庐山纪事》：“白鹤观，在凌霄峰东南。”僭守：广东僭县县令。空钩意钓：无形的钩，用意钓取。此喻以意念运筹取胜。近道：约略地懂得棋术。剥啄：敲棋之声响。信指：任随手指落下。

〔《和陶止酒》〕 宋苏轼撰。养生诗。序谓：“丁丑岁予谪南海，子由亦贬雷

州。五月十一日相遇于藤，同行至雷。六月十一日相别渡海。时余病痔呻吟，子由亦终夕不寐，因诵渊明诗，劝余止酒。乃和原韵，因以赠之，庶几真止矣。”诗谓：“时来与物逝，路穷非我止。与子各意行，同落百蛮里。萧然两别驾，各携一稚子。子室有孟光，我室惟法喜。相逢山谷间，一月同卧起。茫茫海南北，粗亦足生理。劝我师渊明，力薄且为已。微疴坐杯酌，止酒则瘳矣。望道虽未济，隐约见津涘。从今东坡室，不立杜康祀。”诗篇启示人们，遇到逆境，不可意志消沉，饮酒自戕，以致身体健康，每况愈下，造成恶性循环。路穷：晋阮籍不满于世，佯作狂放，率意独驾，车迹所穷，则痛哭而返。此借用该典故，说明谪贬到南方边陲，前面已无路可走。稚子：当时作者带着其最小的第三子苏过。孟光：汉梁鸿之妻，其非常尊敬丈夫，乃最著名之贤妻。此指苏辙妻史氏。法喜：佛家语，闻佛法而生欢喜。生理：生活。坐：因。瘳：病愈。津涘：水边，此意为近道。

〔《种决明》〕 宋黄庭坚撰。养生诗。谓：“后皇富嘉种，决明著方术。耘锄一席地，时至观茂密。缥叶资芼羹，绀花马蹄实。霜丛风雨余，簸簸场功毕。枕囊代曲肱，甘寝听芳蕊。老愿眼力赊，读书真成癖。”诗篇描述耘锄、收获之过程，劳动之乐，涵寓其中。决明：即草本植物决明，药用其子，处方名决明子、草决明。后皇：后土皇天，指伟大之自然界。嘉种：美好植物品种。缥叶：淡青色叶子。资芼羹：《内则》：“芼，菜也。”可用作菜汤。霜丛：霜后丛集之株苗。枕囊：装在囊中作枕。《日华本草》：“作枕治头风明目。”代曲肱：代替弯曲之胳膊。语本《论语》“曲肱而枕之，乐在其中矣。”听芳蕊：享受芳香。赊：长远。

〔《行香子》〕 宋沈瀛撰。行香子，词牌名。词谓：“野叟愚痴，一向昏迷。笑呵呵，前事皆非。从前业绩，今尽俟离。也不能文，不能酒，不能诗。屏除人事，闭却门儿，於其中，别有儿戏。儿般骨董，袞过年时。待参些禅，弹些曲，学些棋。”此词上阕写对昔日征途之反思，下阕写对现实生活之安排。全词老有所乐之旨趣，隐然横贯于作者构思脉络之中。业债：佛教徒指已犯下之罪恶行为。俟离：离弃。骨董：同古董，古代遗留下来之器物，供人品玩、鉴赏或研究古代文化参考。袞过：度过。

〔《静居》〕 宋李宗易撰。养生诗。谓：“大都心足身还足，只恐身闲心不闲。但得心闲随处乐，不须朝市与云山。”诗篇以正反、承合之笔法详辨养生哲理，领悟其趣，自觉心境清怡。大都：大多。朝市：朝庭都市。云山：指山野山村。

〔《自述》〕 宋葛长根撰。养生词。谓：“有一修行法，不用问师傅。教君只是，饥来吃饭困来眠，何必移精运气，也莫行功打坐，但去净心田，终日无思虑，便是活神仙。不憨痴，不狡诈，不风颠，随缘饮啄，算来命也付之天，万事不由计较，造物主张得好。凡百任天然。世味只如此，拚做几十年。”此词用散文笔法，抒写作者养生之道。风颠：同疯颠，疯狂。造物：代指大自然。

〔《保身卫生诀》〕 宋陈直撰。养生诗。谓：“自身有病自心知，身病还得心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。”心生：对上句“心境静时”而言，指不良情绪之困扰。

〔《送韩八太祝归京师求医》〕 宋梅尧臣撰。养生诗。谓：“少年絜而腴，茸茸颌有须。冒热跨马去，去去天王都。借问去何谓，就医将疾驱。客口实诳我，健壮非其夫。敢告固不给，但怪所见愚。瘠者未必病，病者非必癯。天马不著肉，日走万里途。山熊岂无膏，养体唯恐痛。滞结在于内，安得形肌肤。厥貌虽美好，厥疾勿须臾。疗之欲其渐，炙之非爱躯。此行不饮别，安得持酒壶。”诗篇以答问方式，为韩八解嘲，揭示了肥人患病，最易被人忽视，因而演为危候现象，寻意广之，事物之平安外在形态，每每掩盖着深重的内在危机。诗篇系养生家言，亦为警世珍语。韩八太祝：姓韩，弟兄排行第八。太祝：古太常寺官属，管理郊社、陵庙祭祀仪礼等事务。絜而腴：絜同洁。腴，肥胖。洁白并且肥胖。给：哄骗。疾：疾病。

〔《茶歌》〕 宋欧阳修撰。养生诗。谓：“吾年向老世味薄，所好未衰惟饮茶。建溪苦远虽不到，自少尝见闽人夸。每嗤江浙凡名草，丛生狼籍唯藏蛇。岂含膏香作金饼，蜿蜒两龙戏以呀。其余品第亦奇绝，愈小愈精皆露芽。泛之白花如粉乳，乍见紫面生光华。手持心爱不欲碾，有类弄印儿成窠。论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。我谓斯言颇过矣，其实最能祛睡邪。茶官贡余偶分寄，地远物新来意嘉。亲烹屡作不知厌，自谓此乐真无涯。未言久食成手鹘，已觉疾饥生眼花。客遭水厄疲棒枕，口吻无异蚀月蟆。僮奴傍观疑复笑，嗜好乖僻诚堪嗟。更蒙酬句怪可骇，儿曹助噪声哇哇。”

〔《抱一子逍遥歌》〕 宋陈显微撰。养生诗。明胡文焕《类修要诀》卷上：“人言晚饭少吃口，享年直到九十九，我今一百又三岁，晚饭越多越寿久。日间乳饼粥三顿，一顿两碗无余剩，缓足徐行百步多，双手摸肚往下运。临卧两碗山药粥，煮熟红枣二十六，油盐炒栗十三双，雄吞大嚼才厌足。未到五更心上饿，糖煮秋梨吃一个，翻来覆去睡不着，老来还要少年货。大便坚润小便长，精神矍铄骨筋强，有时矜持学检束，有时叫跳任猖狂。子前午后正好修，心君常静肾常兜，牙齿常叩耳常按，手常辘轳脚常勾。面皮呵手勤勤摸，脐腹换手勤勤擦，眼珠常转口常闭，唾津常咽胜服药。脚底涌泉时常摩，腰眼肾腧时常搓，头颈常转肩常耸，鼻吸常调不嫌多。夜间守定泥丸宫，日间守定脐腹中，行住坐卧无间断，丹田里面暖溶溶。锁住心猿不敢劣，拴住意马不敢蹶，守住庚申不敢犯，固住元阳不敢泄。年来又长坚固子，两膀两肘皮肤里，不疼不痒如铁石，佛家舍利子可比。一阴一阳之谓道，此语在人元切要，阴阳乖戾疾病生，阴阳翕合真玄妙。齿落更生世罕有，一二十里不惮走，嘉肴佳蔬十数样，杂东杂西不离口。背不负重腰不痛，眼不昏花耳不聋，三花已聚顶门上，五气复朝元海中。半夜元神常放光，皮肤滋润不生疮，贪真痴绝性天定，精气神全骨肉香。寿筋鲑背身有之，半夜肾囊如荔枝，外肾有时不见了，想归内窍筑丹基。子子孙孙三十七，习诗习春兼学易，抒朱拽紫有定命，偎红倚翠无虚日。我先每寻安乐法，逢人常结喜欢缘，吟风咏月偿吾债，随时保重学延年。人人呼我陆地仙，曾炼先天与后天，铅汞相投丹易就，住世延年五福全。修真事件虽然多，其

间作用赖黄婆,人衰人补真妙诀,听我长生逍遥歌。”此诗系统论述养生之道。少年货:此谓性欲冲动。肾常兜:指睾丸向上提起。手常辘轳:时常象摇动辘轳一样活动手臂。肾腧:穴位名,位于腰部,当第二腰椎棘突下旁开一寸五分。泥丸宫:道家谓上丹田,在两眉间。庚申:道家有言三尸,或谓之三彭。以为人身中皆有这三种虫,能记人过失。至庚申乘人睡去而诉之上帝。故学道者至庚申日辄不睡,谓之守庚申,或服药以杀三虫。舍利子:佛骨,亦称舍利,大小如粒,击之不坏,焚之不焦,或有光明神验,胡言谓之舍利。阴阳翕合:阴阳协调和顺。鲐背:指老人。肾囊:阴囊。外肾:睾丸。习诗习春兼学易:诗,指《诗经》;春,指《春秋经》易,指《易经》。抒朱拽紫:指高官穿着之衣带,此指富贵。偎红倚翠:指狎妓。黄婆:道家称脾为黄婆,内丹术指心肾相交。

〔《**养生秘诀**》〕 宋任源撰。养生诗。谓:“酒多血气皆乱,味薄神魂自安。夜嗽却胜朝嗽,暮食不若晨餐。耳鸣须宜补肾,目暗必定治肝。节食自然脾健,少思必定神安。汗出莫当风立,肠空莫用茶穿。”此诗以“养生秘诀”命题,概括了饮食起居、神志颐养以及诸如耳鸣、目暗之类疾病的治疗法则。补肾:原注:“两手搓腰二百把不断。”目暗必定治肝:《素问》:“肝开窍于目”,故目暗从肝着手治疗。

〔《**初秋戏作山居杂兴俳体一首**》〕 宋杨诚斋撰。养生诗。谓:“卓午从他火缴张,先生别有睡为乡。竹床移偏两头冷,瓦枕翻来四面凉。”诗篇启迪人们,能从寻常事物中发掘妙趣,即会无往不乐。俳体:游戏体裁。卓午:日正午。火缴张:缴同伞。喻烈日炎氛四射,如同火伞。四面凉:《云麓漫抄》:“介甫(王安石)尝言,夏日昼睡,方枕为佳。问其何理,曰,睡久气蒸枕热,则转一方冷处。是则真知睡者耶?”方枕取其能更换方向,降低头部热量。

〔《**毅斋即事**》〕 宋徐桥撰。养生诗。谓:“自吾斋外付诸儿,除却诗书总不知。苔色上侵闲坐处,鸟声来和独吟时。十分秋色重阳近,一味清凉老者宜。调得身心能自谦,止吾所止复何疑。”诗篇以书斋日常事物为素材,描述作者对老年生活的安排,和以读书、怡性为养生之法。毅斋:作者之名,亦作书房之名。止吾所止:达到我所要达到之境界。

〔《**春日杂兴**》〕 南宋陆游撰。养生诗。谓:“四十余年学养生,谁知所得亦平平。体孱不犯寒时出,路湿常寻乾处行。”

〔《**食粥**》〕 南宋陆游撰。养生诗。序谓:“张文潜有食粥说,谓食粥可以延年,予窃爱之。”诗谓:“世人个个学长年,不悟长年在眼前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”此诗倡导“食粥”,取其甘淡、细腻、畅胃生津之用。诗篇掉笔轻灵,活泼自然,词浅意深,发人深省。张文潜:名耒,北宋末年诗人。曾著《粥记》谓:“每晨起,食粥一大碗。空腹胃虚,谷气便作,所补不细。又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之良。妙齐和尚说,山中僧每将旦一粥,甚系利害。如不食,则终日脏润,盖粥能畅胃生津液也。人抵养生求安乐,亦无深远难知之事,不过寝食之间尔,故作此劝人食粥,勿大笑也。”宛丘:今河南淮阳东南,

张耒晚年居此,故取以代称。

〔《小疾自警》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“老来土弗强,举箸辄作病。造物盖警之,何啻三下令。而我不自珍,若与疾竖竞。岂惟昧摄养,实亦阙忠敬。颠踣乃自诒,何用死不瞑。自今师古训,念念贵清静。羔豚昔所美,放斥如远佞。淖糜煮石泉,香饭饮为甌。采蔬摘药苗,巾冪相照映。膨脝亦宜戒,仅饱勿惮剩。隐书有至理,要使气常胜。因之戒友朋,苦语君试听。”此诗谓老人食物,宜鲜洁清淡,以素食为佳,不可暴食,以“仅饱”辄止。俾脏腑清和,气常健旺。土:脾胃。作病:吃东西稍不注意即能发病。造物:谓创造万物者,指代上天。疾竖:春秋时,晋景公疾,延秦医缓治之。未至,梦二竖子商议,潜匿膏肓下。后世因以“二竖”为病魔代称。颠踣:跌倒。诒:遗留。淖糜:稀粥。巾冪:覆盖食器之布巾。膨脝:亦作彭亨,意为腹部胀满,此谓饮食过饱。气常胜:要使气常健旺。

〔《病起杂言》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“国不可以无菑眚,身不可以无疾疾。无菑之国乱或更速,无疾之身死或无日。昆夷獯豸无害于周之王,辟土富国无救于隋之亡。壮夫一卧多不起,速死未必皆羸尪。占来恶疾弃空谷,往往更得度世方。我年九十理不长,况复三日病在床。天公念之亦已至,儆戒不使须臾忘。起居饮食每日省,常若严师畏友在我傍。跻民仁寿则非职,且为老僮针膏肓。”诗篇以类比方法和自身体验,说明身体衰老,应注重饮食起居之调摄,树立自强自重之信念,可获得健康长寿。菑眚:灾害。疾:病。昆夷獯豸:皆为中国古代西北方少数民族。辟土句:隋朝开辟疆土,国家富强,并不能挽救其灭亡。羸尪:瘦弱多病。弃空谷:指将患凶恶疾病之人抛弃在山谷。老僮:衰老困乏。

〔《小疾治药偶书》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“握苗农害稼,过剂药伤人。此理君能造,无为万物春。”诗篇提示人们,小病宜少量用药,或迳不用药,避免“医源性疾病”发生。短短四句,说理透辟,系奉献给人们之养老箴言。君能造:这个道理您能实践。无为:语本《老子》:“为无为,事无事”。此指不把主观意志强加给事物。

〔《午梦》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“苦爱幽窗午梦长,此中暂与世相忘。华山道士如相见,不觅仙方觅睡方。”诗篇以幽默笔法,写出作者如见“华山道士”,不愿学习修仙之方,却学习其睡功,巧妙点出讲究睡眠乃现实之颐养之法。华山道士:指陈搏。觅睡方:学习陈搏睡功。

〔《座右铭》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“天下本无事,庸人自扰之。吾身本无患,卫养在得宜。一毫不加谨,百病所由兹。一生快意事,噬脐莫能追。汝顾不少忍,杀身常在斯。深居勿妄动,一动当百思。每食视《本草》,此意未可嗤。赋诗置座右,终身作元龟。”

〔《养生》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“受廬故里老为氓,三十余年学养生。倩盼作妖狐未惨,肥甘藏毒酖犹轻。忠言何啻千金药,赤口能烧万里城。陋

巷藜羹心自乐,傍观虚说傲公卿。”诗篇所述,从养生之道说来,浅明易懂。廛:平民居住之屋。倩盼:美丽眼神。

〔《洗脚诗》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“老人不复事农桑,数点鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快,稚孩渐长解烧汤。”小诗剪取日常生活中素材,笔触细腻朴素,妙合养生机理,故为人们传诵。

〔《病中有述二首》〕南宋陆游撰。养生诗。其一谓:“万事有常理,中智皆能知。祸福如白黑,不待谏蓍龟。疾病初萌芽,未有旦夕危。每能自省察,百鬼安能窥。一殆生百疾,速死乃自贻。”其二谓:“为国侍久安,变起复莫测。释楚为外惧,此实计之得。吾侪学养生,事事当自克。老无声色娱,戒惧在饮食。”第一首诗从“事有常理”、“祸福易知”立论,说明疾病处于萌芽状态,并未能构成对生命之威胁,倘能及时“省察”,消除微恙,邪不能侵。反之,病中自“殆”演为恶候,人们常非死于病,而是死于“殆”,实为自贻其患。诗篇告诫之旨,启人至深。第二首写人们日常生活中,应该居安思危,防止“变起莫测”。蓍龟:蓍草和龟甲,皆为古时卜筮用具。百鬼:指各种疾病。释楚:引自《左传·成公十六年》:晋与楚战于鄢陵前夕,晋范文子不欲战,谓:“盍释楚以为外惧乎?”

〔《病中作》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“豫章濒大江,气候颇不令。孟冬风薄人,十室八九病。外寒客肺胃,下湿攻脚胫。俗巫医不艺,乌呼安托命。我始屏药囊,治疾以清静。幻妄消六尘,虚白全一性。三日体遂轻,成此不战胜。长年更事多,苦语君试听。”诗篇启示人们养真守神,坚强生理内在机能,乃抗御病邪,康复病体之要谛。豫章:今江西南昌市。客:侵袭。六尘:佛家用语,即声、色、香、味、触、法。此指迷妄杂念。虚白:语源《庄子·人间世》:“虚室生白,吉祥止止”。此指心境空明净白,不虑俗事。

〔《书意》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“饮酒以散愁,服药以去病。区区赖外物,岂足语性命。清晨坐堂上,万事一袖手。愁病初无根,熟谓药与酒?掀髯笑稽阮,兴袂谢和缓。气住则神往,时至骨自换。”作者妙用戒酒和谢医之典故,集中地概括了其养生保健信念。稽阮:稽康和阮籍,均为魏晋爱好饮酒的著名诗人。和缓:医和和医缓,均为春秋时期秦国著名医家。

〔《养气》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“学道先养气,吾闻三住章。屏除金鼎药,糠粃《玉函方》。凛凛春冰屨,兢兢拱壁藏。高谈忘力守,此疾最膏肓。”学道:指学习养生之道。三住章:道家以气住、神住、形住为三住。唐施肩吾《三住铭》:“气住则神住,神住则形住,长生之道也”。一说指心住、气住、神住。《二程语录·卷一》:“道家有三住:心住则气住,气住则神住,此所谓三守。”金鼎药:金属制成的烹煮之器,古代服食家尝用以煎炼药物,故称。

〔《即事》〕南宋陆游撰。养生诗。谓:“闲行静坐乐谁知,红饭青蔬美有馀。常笑痴人不更事,时时愁叹欲何须。”玩吟诗篇,启人彻悟生活理趣,顿使忧郁情怀,为之一扫。

〔《西山先生卫生歌》〕南宋真德秀撰。养生歌诀。明胡文焕《类修要

诀》卷上：“世言服灵丹、饵仙药、白日而轻举者，但闻而未见也，至于运气之术，甚近养生之道。人禀血气而生，故《摄生论》云：‘摄生之要，在去其害生者’。此名言也。予所编此歌，盖采诸家养生之要，能依而行之，则获安乐；若尽其妙，亦长生之可冀。今著其歌于左：万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄，自非留意修养中，未免病苦为心累。何必餐霞饵大药，妄意延龄等龟鹤，但于饮食嗜欲间，去其甚者即安乐。食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚，须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨，醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。食不欲粗并欲速，只可少餐相接续，若教一饱顿充肠，损气伤脾非汝福。生餐粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食，馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。鲜酱胎卵兼油腻，陈臭腌殖尽阴类，老衰莫欲更餐之，是借寇兵无以异。炙烤之物须冷吃，不然损齿伤血脉，晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。饮酒莫教令人醉，人醉伤神损心志，渴来饮水兼啜茶，腰脚自兹成重坠。尝闻避风如避箭，坐卧须当预防患，况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。视听行坐不必久，五劳七伤从此有，人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。卧不厌暇觉贵舒，饱则入浴饥则梳，梳多浴少益心日，默寝暗眠神晏如。……沐浴盥嗽皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜，瓜茹生菜不宜食，岂独秋来多疟痢。伏阳在内三冬月，切忌汗多泄阳气，阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。不问四时俱热酒，太热不须难入口，五味偏多不益人，恐随脏腑成灾咎。道家更有颐生法，第一令人少嗔恶，秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。子后寅前寝觉来，瞑目叩齿二七回，吸新吐故无人悟，咽嗽玉泉还养胎。热手摩心熨两眼，仍更搭擦额与面，两指时将摩鼻茎，左右耳根筌数遍。更能干欲遍身间，按膝时须纽两肩，纵有风劳诸冷症，何忧腰背复拘挛。嘘呵呼嘻吹及咽，行气之人分六字，果能依用口诀中，新旧有疴皆可治。声色虽云属少年，稍知桎节乃无愆，闭精息气宜闻早，莫使羽苞火中燃。有能操履长方正，于名无贪利无竞，纵向歌中未能行，百行周身亦无病。”

〔《病后作》〕南宋文天祥撰。养生诗。谓：“病中忽悟通真理，静处专寻入定功。雨汗淋头都不管，须臾和气自冲融。”作者以切身体会，说明病中保有镇定自若之精神状态，乃战胜疾病之良方。入定：佛教用语。僧人静坐敛心，不起杂念，使心定于一处，谓入定。

〔《芦菔》〕元许有壬撰。养生诗。谓：“性质宜沙地，栽培属夏畦。熟登甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功直品题。故园长尺许，青叶更堪齑。”此诗描述萝卜性味功用，真切周至，富有浓厚的生活气息，足见萝卜乃作者最爱下箸之佳蔬。芦菔：即萝卜。属夏畦：属于夏季园畦栽培之菜蔬。齑：醃菜。

〔《烹茶》〕元高启撰。养生诗。谓：“活水新泉自试烹，竹窗清夜作松声。一瓶若遣文园啜，那得当年肺渴成。”文园：西汉孝文帝陵园。肺渴：此谓以口渴引饮为主症的清渴病，多由肺胃热甚，上焦燥热所致。

〔《病目》〕元高启撰。养生诗。谓：“闭目洗黄连，深窗坐兀然。未忘听鸟

兴,暂绝看花缘。问女知檐日,嗔奴畏灶烟。愿因无见处,得证定心禅。”诗篇细腻地写出病日时之自我感受,真实贴切。洗黄连:《本草纲目》:“黄连主治热气,目痛、眇伤、泪出、明目。”眼病用黄连水冲洗,可消炎解毒。兀然:挺直的样子。定心禅:澄定心思之禅理。

〔《延年箴》〕 明龚廷贤撰。养生诗。载《寿世保元》。谓:“四时顺摄,晨昏护持,可以延年。勿为无益,当慎有损,可以延年。坐卧顺时,勿令身怠,可以延年。行住量力,勿为形劳,可以延年。悲哀喜乐,勿令过情,可以延年。寒暖适体,勿侈华艳,可以延年。动止有常,言谈有节,可以延年。诗书悦心,山林逸兴,可以延年。心身安逸,四大闲散,可以延年。救苦度厄,济困扶危,可以延年。”

〔《摄养诗》〕 明龚廷贤撰。养生诗。谓:“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频。每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。炎凉变诈都休问,任我逍遥过百春。”此诗阐述传统养生理论和经验,对普及保健知识作用甚大。兼味:多种菜肴。杜甫《客至》:“盘飧市远无兼味,樽酒家贫只旧醅。”炎凉:指趋附权势和冷落鄙视贫穷之行为。

〔《导引却病歌》〕 明冷谦撰。养生诗。谓:“津液频生在舌端,寻常救咽下丹田。于中畅美无凝滞,百日功灵可驻颜。”此诗谓口中津液,徐生舌端,经常吞咽入腹,可滋润脏器。持之以恒,令人精气饱满,颜色红润。

〔《却病》〕 明冷谦撰。养生诗。谓:“厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师。三个功行从兹始,天鉴行藏信有之。”此诗谓酒肉肥厚之味,乃致病之源;俭朴淡泊,乃健康之本。厚味:酒肉肥厚之味。淡薄:同淡泊。三个功行:佛教用语,泛指一切功德修行之法。行藏:原指外出做官和隐迹不仕,此代指行为。

〔《养生铭》〕 明冷谦撰。养生铭文。谓:“人欲劳于形,百病不能成;饮酒勿大醉,诸疾自不生;食后行百步,常以手摩肚;寅丑日剪甲,头发梳百度;饱即立小便,饥即坐旋溺;行处勿当风,居止无小隙;常夜濯足卧,饱食终无益;思虑最伤神,喜怒最伤气;每去鼻中毛,常习不唾地;平明欲起时,左脚先落地;一日无灾殃,祛邪兼辟恶;如能七星步,令人长寿乐;酸味伤于筋,苦味伤于骨;甘即不益肉,辛多败正风;咸多促人寿,不得偏耽嗜;春夏少施泄,冬秋固阳事;独卧是守真,慎静最为贵;钱财生有分,知足将为利;强知是大患,少欲终无害;神静自长安,躬行受大益。真人养生铭,劝君记在怀;益寿可修龄,要旨传万代。”

〔《乐学歌》〕 明王心斋撰。养生诗。谓:“人心本自乐,自将私欲缚。私欲一萌时,良知还自觉。一觉便消除,人心依旧乐。乐是学此学,学是学此乐。不乐不是学,不学不是乐。乐便然后学,学便然后乐。乐是学,学是乐。呜呼,天下之乐,何如此学。天下之学,何如此乐?”此诗阐述“乐”和“学”内在之辩证关系。“乐”从“学”中获得,“学”从“乐”中获得,“乐”存在于“学”的过程中,“学”存在于“乐”之过程中。“乐”乃“学”之动力,“学”乃“乐”之源泉。“学”与“乐”相互渗透融合,可使人获得崇高的享受,亦为净化心境之重要法则。

〔《服乳歌》〕 明李时珍撰。养生诗。谓：“仙家酒，仙家酒，两个壶芦盛一斗。五行酿出真醍醐，不离人间处处有。丹田若是枯涸时，咽下酥油润枯朽。清晨能饮一升余，返老还童天地久。”诗篇盛赞人乳系“五行酿出真醍醐”，它由人体生命物质生化而成，功能滋养百骸，润泽五脏，具有最佳营养价值。清晨服用，可扶衰抗老，益寿延年，壶芦：瓜名，今通作葫芦。此暗喻乳房。醍醐：古时从牛乳中提炼出来之精华，即酪上凝聚之油。

〔《病中漫兴》〕 明袁中道撰。养生诗。谓：“家计虽贫未夺糈，近来多病遂闲居。抚琴一室山皆响，吮墨频年草似书。自散钵斋供慧鸟，新敷盆藻护文鱼。小劳亦是调身法，雨后园蔬手自锄。”夺糈：缺粮，糈，粮食。钵斋：碗中饭食。敷：养植。盆藻：水盆中之藻类植物。文鱼：金鱼的一种。

〔《警世》〕 明唐寅撰。养生诗。谓：“仁者难逢思有常，平居慎勿恃无伤。争先径地机关险，退后语言滋味长。爽口物多终作疾，快心事过必为殃。休言病后能求药，孰若病前能预防。”此诗要求人们严肃地对待生活，谨言慎行，把治身与防病统一起来。仁者：有高尚道德修养之人。机关：此指暗藏的易于发动之机键。

〔《养生诗》〕 明唐寅撰。养生诗。谓：“老年驱体索温存，安乐窝中别有春。万事去心闲偃仰，四肢由我任曲伸。庭花盛处凉铺簟，瞻雪飞时软布裯。莫道山翁拙于用，也能康济自家身。”诗篇描写睡时之舒适感受，是身体健康的怡养之福。瞻雪：据前句“庭花”，瞻当作檐。裯：同茵，被褥。

〔《形衰守玉关诀》〕 明高濂撰。养生诗，谓：“却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳。玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。”此诗强调意守丹田为却老扶衰之妙法，它可起到“气足神全寿更康”之作用。玉关：丹田。是男子精室、女子胞宫所住之处。阴阳：指补阴补阳之药物。渊默：深沉静默。

〔《服气饮食所宜歌》〕 明高濂撰。养生诗。谓“修道欲得见真的，庖饌之中堪者吃。淡粥朝餐渴自消，油麻润喉足津液。就中粳米饭偏宜，淡面饔飧也相益。好酒饮时勃气消，生椒服之百病息。食前宜咽六七咽，以食为主是准则。饭了须呵三五呵，免致毒气烦胃臆。”此诗强调饮食宜以甘平滋润为主，而以芳香辛辣之味为佐，两者兼济，以奏补益而不滞膩之效。庖饌：泛指诸种食物。饔飧：汤面的一种。胃臆：胸腹胃脘部位。

〔《重阳祖师坐忘铭》〕 明胡文焕撰。养生诗。谓：“常默元气不伤，少思慧烛闪光。不怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无媚，不执可园可方。不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息自长。触则形弊神逸，想则梦离尸僵。气漏形归厚土，念漏神处死乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。转物难寻妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化不知规律，鬼神莫测行藏。不饮不食不寐，是谓真人坐忘。”此诗从生理科学角度，深入阐述了戒绝厚味、气息匀定、心地纯净、感觉的抑制，可促进腺液滋润机体，内脏气机吐纳绵长，生命力充沛，精气旺盛，如此，机体和精神便进入真正的清静境界。

反之,对外界事物根触多感,想入非非,气和念之破绽虚耗,则形神凋弊,身同行尸走肉,加速死亡。慧烛闪光:头脑聪慧,如烛光内照。百神:泛指各种情志。灵泉:唾液。真息:内脏气机吐纳。触:牀触,对外界事物触发之反感。神逸:精神离散。气漏:气之破绽不完。念漏:意念破绽不完。心死:谓心进入绝对纯净之境界。魄灭:《灵枢·本神》:“并精而出入者,谓之魄。”转物:物质之转换。真常:佛教用语,或称真如,指究竟的真理。大象:《老子》:“执大象,天下往。”任继愈注:“大象即是无象之象,即是道。”莫测行藏:不知道出入变化。

[《心丹歌》] 明胡文焕撰。养生诗。谓:“内丹成就能有几,外丹我心亦不喜。惟喜人生天地间,顺受其正而已矣。父母遗体宜保全,更须为圣与为贤。圣贤万世不泯灭,要知能此即神仙。神仙有个捷径法,便泄天机且谈却。真丹原来即此心,心本良兮休作恶。任他众独不拘时,一味应教静养之。君既静兮则日休,四体诸臣自得宜。修行第一戒妄想,妄想能令真元丧。真元即丧病来侵,未免魂升与魄降。这粒真丹忒煞灵,好将性命认分明。若还苦被尘嚣累,何异风前去点灯。更闻心是枢机比,不运之时心要死。去掘存仁念莫差,视听言动一以礼。外役纷纷不可劳,精神有限易年高。行立坐卧皆须慎,无益之人莫妄交。虽然莫劳亦莫逸,陶侃终朝曾运甕。若逢有事力不胜,此是先时未能习。作事莫待筋力衰,少年去了不复来。天生我才必有用,肯教虚负天生才。我负才兮因嗜酒,极能溃胃休沾口。我今止酒觉气清,寡欲由来寿能久。寿能久,色莫贪,贪色何能种女男。采补之说亦邪道,阴阳道理合自然。合自然,须听命,财若妄求命亦尽。至于人怒能伤肝,不见乌江空自硬。人之脏腑要调和,大勇还须令不磨。七情俱要得其正,心自无欢乐自多。寒和暑,慎衣服,饥与饱,节口腹。衣服慎兮虚亦安,口腹节兮穷亦足。为人不可不知医,知医不被别人欺。无病休教常服药,药多不效反伤脾。一身全是脾为主,脾若一伤无计处。六般呼吸甚分明,升得水时火不举。火不举,在静中,莫听人言学坐功。坐功运气气不接,往日功夫一旦空。劝君更莫将摩按,按摩血脉经分散。只是揉搓自己行,自己行时甚方便。或对天时欠爽神,也须珍重小天身。小天能与大天合,哪慕大天千万春。千万春兮如瞬息,此心更要存阴德。阴德从来用不穷,子子孙孙受其益。受其益,莫蹉跎,也须牢获此黄婆。若要形名长住世,请君试玩心丹歌。我作此歌皆正道,歌向君前君莫笑。世人苟能依此修,内丹外丹俱不要。舍却心丹若外求,何异挟山超海俦。不信但看黄河水,昼夜滚滚只顺海。”作者主张养生之道,贵在“顺受其正”,即生命应遵循正常的规律运动,“正”即不偏不倚之意。要达如此高度,重在养心。父母遗体:指人之身体来自父母。君:指心,为人之最高主宰。忒煞灵:忒煞,意为太,过甚。忒煞灵,即非常灵验。尘嚣:灰尘嚣攘,指尘世、尘俗。甕:砖头。种女男:内丹术术语,意为水火相交。乌江空自硬:楚汉战争,楚项羽败至乌江,负气自刎而死。六般呼吸:指陶弘景所创以练呼为主之吹、呼、嘻、呵、嘘、咽六法,后人称为“六字诀。”小天身:中医认为天人相应,人身即是小天。黄婆:道家称脾为黄婆。挟山超海俦:语出《孟

子》：“挟泰山以超北海，非不为也，势不能也。”俦：同类。

〔《戒怒歌》〕 明胡文焕撰。养生诗。《类修要诀》卷上：“君不见大怒冲天贯斗牛，擎拳嚼齿怒双眸。兵戈水火亦不畏，暗伤性命君知否？又不见楚霸王、周公瑾，匹马乌江空自刎。只因一气殒天年，空使英雄千载忿。劝时人，须戒性，纵使闹中还取静。假若一怒不忘（按：“忘”疑当作“亡”）躯，亦至血衰生百病。耳欲聋，又伤眼，谁知怒气伤肝胆。血气方刚宜慎之，莫待临危悔时晚。”诗篇阐述戒怒之旨，极尽其致。

〔《煮粥诗》〕 明李诩撰。养生诗。谓：“煮饭何如煮粥强，好同儿女熟商量。一升可作三升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必问羹汤。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”此诗借“煮粥”为题，阐述养生妙谛。淡薄：同淡泊。

〔《戒酒》〕 明方文撰。养生诗。谓：“酒以忘忧昔所闻，况逢名酒味清芬。兴来每不论升斗，病剧方知是斧斤。从此暮年裁病饮，即当寒夜亦微醺。操此渐久浑忘却，便可长斋不茹荤。”作者用切身体会，指出酗酒之危害和戒绝之方法，反映作者在养生方面知过必改之精神。升斗：旧时容量单位，十升为一斗。长斋：长期素食。

〔《采芥》〕 明方文撰。养生诗。谓：“早春无所事，携女上山城。到处逢沙芥，收来作俎羹。味甘占岁稔，方古疗人盲。夏日还须采，林居可护生。”芥：一种野蔬，一名香芥，菱角菜，百岁羹。沙芥：《本草纲目》：“芥有大小数种，小芥叶花茎扁，味美，其最小者名沙芥。”疗人盲：古方以芥菜医疗眼疾。《本草纲目》：“（芥）主治：明目，目痛，青盲不见物。”护生：佛家取芥作挑灯杖，以辟蚊蛾，谓之护生草。

〔《田园杂诗》〕 明钱澄之撰。养生诗。谓：“春日不久晴，衣垢及时浣。身上何所著，敝襦及衿短。家人念我寒，一杯为斟满。酒满不可多，农事不可缓。奋身田野间，襟带忽已散。乃知四体勤，无衣亦自暖。君看狐貉温，转使腰支懒。”诗篇所述，妙合医理，亦反映作者勤奋劳作，益阳健身之思想。衿：小腿。狐貉：貉，野兽名，毛棕灰色，外形如狐。

〔《喜橄榄至》〕 明朱鹤龄撰。养生诗。谓：“名并馀甘薯，来从海国秋。三年阻贾舶，此日润干喉。酢涩回馀味，团圆锐两头。利人逢毒解，入口觉津流。异比江瑶柱，珍齐海石榴。柘浆宜并置，茗饮战堪俦。疗渴方尤效，朝醒进橄瘳。玉人如过市，此果或先投。”橄榄：别名青果，产福建、两广等地，可食用，亦可入药。馀甘：又名庵摩勒。《本草纲目》：“状如楝子，味类橄榄，亦可蜜渍盐藏。”酢涩：酸涩。江瑶柱：海底群栖动物，壳薄而大，呈三角形，表面苍黑，内有肉柱，可供食用。海石榴：石榴的一种。柘浆：柘通蔗。醒：酒醉神昏。瘳：痊愈。

〔《海参》〕 明吴伟业撰。养生诗。谓：“预使燂汤洗，迟纔入鼎铛。禁犹宽北海，饌可佐南烹。莫辨虫鱼族，休疑草木名。但将滋味补，勿药养馀生。”诗篇肯定海参之食补功效，远胜药补作用。燂汤：温水。《礼记·内则》：“燂水清

浴。”《释文》：“燂，温也。”鼎铛：锅一类之烹饪工具。

〔《夏日咏怀》〕 清汤斌撰。养生诗。谓：“初夏朝气清，绿阴映竹阁。好鸟时来集，微风散林薄。养疴丰暇日，坐卧对云壑。图书纷几席，茗椀常间错。偶尔属篇章，怡情志简略。采药支短筇，寻泉踏芒屨。岂日谢浮荣，明志贵淡泊。抗心怀古人，萧然有真乐。”诗篇抒写作者家中养病生活。志：记录。短筇：短竹做的手杖。芒屨：草鞋。抗心：抗，同亢。高尚之心灵。

〔《蛤蜊》〕 清孙枝蔚撰。养生诗。谓：“蛤蜊西北少，饱食减乡心。嫩韭盘同美，香醪盏易深。泥沙知远害，饕餮敢忘箴。多谢主人意，防予病渴侵。”诗篇妙写蛤蜊深藏泥沙，远避其他生物侵害之习性及疗渴功效，曲尽其趣。品玩“饕餮敢忘箴”句，足见作者对美味佳肴，力守切勿贪食大嚼之戒。香醪：芳香醇酒。

〔《桃源》〕 清杨准撰。养生诗。谓：“柴桑便是羲皇世，智慧相忘息众喧。能使此心无魏晋，寰中处处是桃源。”诗篇借“桃源”为题，并反其意而用之，强调立足现实，纯净心性，即可进入怡然自乐之颐养佳境。柴桑：地名，在今九江市西南，因县南有柴桑山得名，陶渊明故里在此。智慧相忘：指人们真诚相处，和睦友善，不用计巧，不相欺诈。心无魏晋：语本《桃花源记》：“问今何世，乃不知有汉，无论魏晋。”此指以宁静淡泊之心情对待人事之变化。

〔《病愈》〕 清方观永撰。养生诗。谓：“药炉已三月，苦口未曾离。清凉用知柏，资补用参耆。百味俱尝到，服之不相宜。情急每询人，歧符无良医。或云是气虚，或道是阴亏。又云寒与火，数事交猜疑。医老不医病，病者何所期。我性偏倔强，精力乃自知。仍然理案牒，终日苦心思。不辞鞍马劳，黽勉任奔驰。春明清辇路，属车相追随。召对蒙顾问，天语奖丰姿。道旁效拜舞，步履无偏欹。归衙见亲友，同人传说奇。负病出门去，羈縻竟忘疲。不求活人方，筋骨已转移。病来如转石，病去如抽丝。甘霖胜百药，清爽入心脾。那知行路难，麦浪晓风吹。绿野双眸豁，丰收正及时。”诗篇启示人们，性格坚强，消除困惑，乃克服疾病，促进康复之巨大精神力量。午节：即端午节。知柏：中药知母、黄柏，均为苦寒泻火之药。参耆：中药人参、黄耆，均为甘平补气之品。歧符：歧，原指分岔路，此引申为相互差。符：方法。效拜舞：随从人们向皇帝叩拜。活人方：宋朱肱著《类证活人书》，此指医生开的方剂。

〔《解忧》〕 清李联琇撰。养生诗。谓：“桃花源在人心境，草木兵来马耳风。何事惊忧损生理，岂无劫后白头翁。”此诗旨在说明人生苦乐寿夭，在于自我操纵，人们在险恶的生活激流中，葆有乐观、宁静之心情，必能颐养天年，健康长寿。

〔《食薤菜》〕 清王搢撰。养生诗。谓：“吾闻诸楚辞，落英餐秋菊。又闻马伏波，薤苢辟瘴毒。凡为雨露濡，其性皆清淑。水薤叶青青，大都藜苳属。内热且无愁，食之疗炎燠。虽未堪金盘，珍羞荐华屋。犹然胜朱门，狼藉臭酒肉。长此供朝晡，粗饭我亦足。况求老病除，岂必穷口腹。果与养生宜，黄精不须

副。”作者以“蕤菜”为题，抒发素食为主之养生观，与中外医学家的看法基本一致。蕤菜：俗名空心菜。楚辞：本指屈原、宋玉、景差诸家辞赋。此指屈原之作品。马伏波：东汉马援，事光武帝，屡立战功，封伏波将军。薏苡：药用其实，处方名薏苡仁，为健脾燥湿之品。水蕤：《本草纲目》：“此菜水陆皆可生。”藜苳：藜和苳均为年生草本植物，藜茎坚老，可为手杖；苳菜茎叶可供食用。黄精：别名戊己芝，能调中益气，为滋补药品。副：砍，斫。

[《导引却病》] 清曹寅撰。养生诗。谓：“旷泽张弩逐兽蹄，华轩开置俨寒鹑。清闲是病医无药，羸秀何能仙漫跻。”张弩：张开弓弦。弩，弩马。寒鹑：天寒之水鸟。

[《磁枕》] 清曹寅撰。养生诗。谓：“小睡长天胜静持，东斋清秘枕中磁。嫩凉一息应谁较，除是遽然自得知。”诗篇抒写磁枕之养生功用。磁枕：即磁石枕。《遵生八笺》：“用磁琢成枕面，或用大块磁石为枕面，下以木镶成枕，上用薄棉垫之，此枕最能明目益睛。”静持：练功家用语，指静中持守意念。嫩凉：微凉。

[《菊石》] 清郑板桥撰。养生诗。谓：“南阳菊花多耆旧，此是延年一种花。八十老翁勤采啜，定教霜发变成鸦。”作者认为老人勤服菊花，可使白发变黑，恢复青春活力。南阳菊花：南阳，今属河南省。《风俗通》：“南阳聊县有甘谷，谷中水甘美。云其山有大菊，水从山上流下，得其滋液，谷中有三十余家，不复穿井，悉饮此水。上寿百二三十岁，中寿百余，七十、八十名之曰大天。”

[《却病歌》] 清石天基撰。养生诗。谓：“人或生来气血弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐。心一乐，病都却。心病还将心药医，心不快活空服药。且来唱我快活歌，便是长生不老药。”此诗语言浅易，笔调轻松，从正反两方面阐述快活却病这一养生学上之重要命题，有独到处。

[《养心歌》] 清石天基撰。养生诗。谓：“养我心，静我性，静养心性常安定。养心寡欲是良方，孟子之言真是训，莫将嗜欲累心思，富贵功名皆幻境。知幻境，即知命，行止快乐无偏病。”此诗语言朴素，系作者旷达胸怀和养生思想“厚积而薄发”之反映。

[《徒行》] 清赵翼撰。养生诗。序谓：“每日饭后庭中行六百步，冀以流通血脉，遂成日课。”诗谓：“不可徒行旧大夫，聊当行药步庭隅。磨牛踏处惟陈迹，垤蚁旋来总坦途。饱食不教摊饭卧，伛行时亦没阶趋。更添短拐相帮处，自笑无官尚给扶。”行药：古人服药后常散步，以助药力宣泄，谓之：“行药”。垤蚁：蚁塚。伛行：弯腰行走。

[《咏怀诗》] 清张维屏撰。养生诗。谓：“天心最好生，与以生生理。阴阳两相遇，人世大欢喜。奈何图欢娱，不风耗骨髓。甚者如畋渔，纵恣不知止。倾国与亡身，大半因女子。天公本好生，世人乃好死。何如玩名花，以花当彼美。香国即柔乡，吾将老于此。”生生理：本指机体内部生机生长不息之法则，此指生育繁衍后代永不停息。

〔《知病吟》〕 清彭蕴章撰。养生诗。谓：“知痛不知药，黄帝《内经》空糟粕。知药不知痛，神农《本草》戕性命。知病知药求宿瘳，毒药何异吞戈矛。元气暗损虚扁愁，自谓摄生莫我若，反招二竖来作恶。吁嗟呼，隔垣之技世无人，但当食粟饮水全天真。”诗篇对医学思维上之缺陷，以及医学与养生学之关系，作了深刻论述，寓有至理。糟粕：酒糟、豆渣之类的物质，此喻无价值之物。宿瘳：早愈。干矛：古代兵器，此指伤人之物。卢扁：春秋时名医扁鹊卢地人，故称。二竖：两个儿童。隔垣之技：《史记·扁鹊仓公列传》：“（扁鹊）视见垣一方人，以此视病，尽见五脏症结。”此指高明医术。

〔《不气歌》〕 清阎敬铭撰。养生诗。谓：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生把病治，反说气病治非易。气之为害人可惧，不气不气真不气。”中他计：达到气我之目的。

〔《避暑》〕 清刘光弟撰。养生诗。谓：“每逢大暑时，避之良不易。或言如避贼，或言如避吏。避贼恐其犯，避吏恐其识。然而皆浮情，此中有精意。我身或有暑，可觅清凉地。我心或有暑，便是尘埃器。寄语避暑人，此情莫倒置。心暑必须除，身暑必须避。”诗篇以“避暑”为题，着重揭示消除心暑，毋使形骸成“尘埃器”，乃防治内热疾患清凉之剂。浮情：表面之状况。精意：精深道理。尘埃器：身体即为装载尘埃之器具。

〔《菊枕诗》〕 清末丘逢甲撰。养生诗。谓：“蓉裳薜荔衣，骚人有奇服。饥来谋夕餐，落英采秋菊。我居东山阳，黄华绣秋麓。云昔仙人种，入药尤明目。幽芳俯可拾，日采动盈掬。平生抗古怀，食息两难俗。固应抱秋心，花食兼花宿。采之囊为枕，奚止香生粥。梅花裁作帐，芦花持作褥。幽人持高枕，魂梦流清馥。荣枯谢槐蚁，得失泯焦鹿。将花共隐逸，安享睡乡福。”诗篇以芙蓉裳、薜荔衣、梅花帐、芦花褥陪衬菊枕，摄取菊花精神，洋溢高洁之情趣。枕之入睡，“梦流清馥”，既有益健康，亦是美的享受。蓉裳：芙蓉花制的夏衣。语本屈原《离骚》：“集芙蓉以为裳。”薜荔衣：薜荔，本指植物，茎蔓生，叶卵形。用薜荔制成上衣。语本屈原《九歌》：“被薜荔兮带女萝。”英：花瓣儿。语本屈原《涉江》：“夕餐秋菊之落英。”黄华：指菊花，华古通花。幽芳：暗香，此指菊花。梅花句：裁取梅花作帐。芦花句：用芦花作成被褥。荣枯：指官场上之得意和失意。

〔《淡字》〕 清末贺欣撰。养生诗。谓：“淡在饮食先节，再加寒暑力防。一生少染疾病，医药自不多尝。淡是清心寡欲，酒色财气都忘。洋烟不染唇舌，寿命可卜延长。”诗篇指出“淡”有两方面内涵：一是生活调摄上，要节制饮食，检点寒暑；二是在思想修养上，要清心寡欲，戒除酒、色、财、气和不染抽吸鸦片恶习。洋烟：指鸦片烟。

〔《养病歌》〕 清末龙绘堂撰。养生诗。谓：“大病祇宜治八分，治得八分好温存。虽有余波莫用汤，或丸或散最为良。祇吃二分善将养，全靠米面为主张。饮食不妨任可欲，或咸或淡不宜拘。纵然适口莫浪食，祇吃八分便已足。鸡

肉鱼蛋莫轻尝，青菜稀粥善养王。美酒美色休轻看，一若看时后悔难。病若好时莫贪眠，一贪眠时便流连。病若好时莫妄动，一妄动时生毛病。病若好时莫妄餐，一妄餐时病淹缠。病若好时莫生气，一生气时病难治。病若好时莫受风，一受风时病又生。病若好时莫受寒，一受寒时病又添。头上有汗莫出门，身上无衣莫浪眠。久病之人多虚热，生梨生藕时一啜。久病之人多好馋，美味美果时一餐。蜻蜓点水不宜多，用得时好养天和。我说这些皆经过，养病之人细吟哦。”此诗阐述病后之调护法则。温存：指用性味和平药物调理。余波：指遗留之轻浅症候。三分：指尽量少食。鸡肉鱼蛋：代指荤腥油腻厚味，惧其滞腻不化，然并非绝对禁戒。流连：嗜睡。淹缠：长久缠绵不愈。浪眠：病后肌腠不密，风寒最易侵袭，不无衣乱睡。天和：机体内自然生成的冲和之气。

〔《百字铭》〕 清末陆润庠撰。养生诗。谓：“欲寡精神爽，思多血气衰。少杯不乱性，忍气免伤财。贵自辛勤得，富从俭约来。温柔终有益，强暴必招灾。正直真君子，刁唆是祸胎。养寿须养德，欺心枉吃斋。衙门休出入，乡党要和谐。暗中休放箭，巧处藏些呆。安分身无辱，防非口莫开。世人依此语，灾退福星回。”此诗所述包括养德、修心、养性、谨言、慎行以及寡欲、少思等方面，可作为治身与养生箴言，经常默诵。乡党：周制以一万二千五百家为乡，五百家为党。《论语》：“孔子于乡党，恂恂如也。”此代指乡邻、乡里。

〔《老如撑破船》〕 清末民初许承尧撰。养生诗。谓：“老如撑破船，随处得挂碍。量汝力所胜，便应减重载。少壮为食役，弃捐无用悔。晚间乃不惯，寸景俱宝贵。蹉跎那可补，蹙蹙余愤慨。大烹诚易饱，深惧羊踏菜。不如蔬水佳，澹澹以愉内。敢名太饕饕，终致脾胃败。”玩吟诗篇破船轻载涵寓之养生机理，老人便会在生活的河流中，绕礁越险，扬起征帆，到达寿考之彼岸。挂碍：挂连障碍，故障。挂同挂。寸景：短暂的光阴。大烹：指美食厚味。羊踏菜：此指美食损伤脾胃。蔬水：吃蔬菜，喝开水。《论语》：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐在其中。”愉内：颐养内脏。

〔《学书偶作》〕 清末民初许承尧撰。养生诗。谓：“端坐劳筋骨，虽劣亦可喜。闲闲送白日，有念收入纸。但是念不歧，是即观与止。爱此方便法，妄中善料理。茶香饭饱后，春旭最妍美。骸筋尚可劳，何忍虚此几。”此诗前八句写端坐学书，运神毫末，静中有动，能一念制杂念，故可视作修养身心的“观止”之法。后四句写书斋生活，茶香饭饱，春旭透帘，舒纸练笔，足以寓乐于美。端坐：正坐。劳筋骨：指学习书法时运动肢体筋骨。歧：同岐，分岔路。句意：指意念不分散。观与止：佛教天台宗之修炼方法。虚此几：怎能让书几虚设。

〔《服气饮食杂忌歌诀》〕 撰者不详。养生诗。明胡文焕《类修要诀·续附》：“密室避风隙，高床免鬼吹。藏精身有益，保气命无亏。喜怒情须戢，利名心可灰。真神兼本属，禽兽及虫鱼。此等血肉食，皆能致食危。荤茹既败气，饥饱也如斯。生硬冷须慎，酸咸辛不宜。雨云风罢作，雷电晚休为。萝卜羹须忌，白汤面勿欺。更兼避热食，瓜果勿委随。陈臭物有损，死生秽无裨。须防咽入

腹,服气勿多疑。”

[《**休粮歌诀**》] 撰者不详。养生诗。明胡文焕《类修要诀·续附》:“千日功夫如不辍,心中渐得尸虫灭,更教充实三丹田,转得坚牢百骨节。只欲思惟断食因,懒将品味加餐啜,腹虚即咽下脐轮,元气便将为休绝。饱即宁心勤守中,饥来闭咽忘言说,如斯励力久成功,方信养生在秘诀。岂非凡常服药人,终朝修炼无休歇,营营药力尽成空,屹屹忍饥守不彻。争似常服太和精,便能清静生光悦,如贪外美乱正元,百疾临身自耻劣。”

[《**长生导引歌**》] 撰者不详。养生诗。明胡文焕《类修要诀》卷上:“子夜披衣暖室中,凝神端坐面朝东,澄心闭目鸣天鼓,三十六局声亦同。两手向腮匀赤泽,七回摩掌熨双瞳,须知吐纳二十四,舌搅华池三咽终。”

[《**慎守歌诀**》] 撰者不详。养生诗。明胡文焕《类修要诀·续附》:“精气切须坚慎守,益身保命得长久,人多嗜欲丧形躯,谁肯消除全永寿。未病忧病病难成,已灾去灾灾遣否,临终始解惜危身,不及噬脐身已朽。胎息纵然励力修,欲情不断也殃咎,阴丹体得道方全,如此之人还鲜有。”

[《**四季却病歌**》] 撰者不详。养生诗。明胡文焕《类修要诀·续附》:“春嘘明目木扶肝,夏至呵心火自闲,秋哂定收金肺润,肾吹唯要坎中安。三焦嘻却除烦热,四季长呼脾化餐。切忌出声闻口耳,其功尤胜保神丹。”

[《**五叟长寿歌**》] 撰者不详。民间养生歌谣。谓:“昔有行道人,陌上见五叟。年上百余岁,相与锄禾莠。往前问五叟,何以得此寿? 上叟前致词:大道抱天全。二叟前致词:寒暑每节宣。三叟前致词:量腹节所受。四叟前致词:单眠不蒙首。五叟前致词:善言不离口。要哉五叟言,所以能长久。”此诗以行人和五位百岁老叟对话之方式,道出戒慎房事、饮食有节和单卧不覆首等,乃健康长寿要诀。

[《**粥食歌**》] 撰者不详。养生诗。谓:“若要不失眠,煮粥加白莲;要得皮肤好,米粥煮红枣;气短体虚弱,煮粥加山药;治理血小板,花生衣煮饭;心虚气不足,桂圆煨米粥;要治口臭症,荔枝能除根;清退高热症,煮粥加芦根;血压高头晕,胡萝卜粥灵;要保肝功好,枸杞煮粥妙;口渴心烦躁,粥加猕猴桃;防治脚气病,米糖煮粥饮;肠胃缓泻症,胡桃米粥炖;头昏多汗症,煮粥加薏仁;便秘补中气,藕粥很相宜;夏令防中暑,荷叶同粥煮;若要双目明,粥中加旱芹。”

人物



先秦至南北朝

〔岐伯〕 又称岐伯天师。传说中上古医学家。传为黄帝臣。黄帝使其尝味草木，典主医病，经方本草、素问之书咸出。《黄帝内经》乃托名黄帝与岐伯等论医学，以君臣问答形式而成。故中医学亦称“岐黄”或“岐黄之术。”注重养生之道，强调遵循自然规律活动，讲究阴、阳、度、数，做到饮食有节，起居有常，不忘劳作。认为只有“形与神俱”，“形体不蔽(坏)，精神不散”，方能“尽终其天年，度百岁乃去”。对食疗尤为重视，主张“养益助充”：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。提出“五戒”：戒以补求寿，戒偏食异食，戒饮酒过量，戒狼吞虎咽，戒食不定时。其养生观对后世影响甚大。

〔广成子〕 传轩辕时人。隐居崆峒山石室中。黄帝往问修身至要之道，对曰：至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，尔神将守形，形乃长生。(《庄子·在宥》)并谓修身之要在“守一”，“处和”，“我守其一处其和，故千二百年而未尝衰老”。乃授黄帝《自然经》一卷。见《神仙传》、《轩辕本纪》。

〔容成子〕 传说中最早的房中养生家。传为黄帝之师。尝栖太姥山炼药，后居崆峒山，年二百岁，善补导之术，守生养精炁，发白复黑，齿堕更生。于养生术多有阐述，谓：“君若欲寿，则顺察天地之道。天气月尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐。君必察天地之请(情)，而行之以身。”又谓：“善治气者，使宿气夜散，新气朝最(聚)，以彻九微(窍)而实六府。食气有禁，春辟(避)浊阳，夏辟(避)汤风，秋辟(避)霜(雾)，冬辟(避)凌阴，必去四咎，乃探(深)息以为寿。”又谓：“治气有经，务在积精，精盈必写(泻)，精出为补，补写(泻)之时，于卧为之。”《汉书·艺文志》阴阳家著录《容成子》十四篇；房中家著录《容成阴道》二十六卷，《抱朴子·遐览》载《容成经》一卷，皆托名之作，早佚。

〔大威仪先生玄素真人〕 传说中古代养生家。著有《大威仪先生玄素真人要用气诀》。收入《云笈七签》。

〔彭祖〕 传说中古代养生家。姓篯名铿。颛顼玄孙，生于夏代，至殷末时已七百六十七岁(一说八百余岁)。殷王以为大夫，托病不问政事。事见《神仙传》及《列仙传》。旧时因以彭祖为长寿之象征，养生古籍中多托名彭祖之功法。

〔老子〕 春秋末思想家，道教创始人。道教奉为教主，尊为《三清尊神》中

的“道德天尊”。据《史记·老子列传》，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。《老子内传》则谓：“太上君，姓李名耳，字伯阳，一名重耳；生而白首，故号老子；耳有三漏，又号老聃。”相传曾任周守藏室之史（掌管图书之官），后又为柱下史。通晓上下古今之变，深明宇宙之理。孔子曾问礼于他。晚年隐居沛（今江苏沛县），躬耕授徒，讲论“道德”。后西去，过函谷关，关令尹喜请为著书，乃作《老子五千文》，即《道德经》，简称《老子》。西入关中后，客死于秦。养生上主张顺乎自然，清静无为，致虚极，守静笃；知足常乐。认为静胜躁，反对生生之厚，即奉养太过度；认为益生曰祥，即纵欲贪生乃不祥之事。参见[《老子》]条。

〔庄子〕（约前369～前286）战国时哲学家。名周，字子休。宋国睢阳蒙邑（今河南商丘县东北）人。曾任蒙地漆园吏。继承和发展老子“道法自然”的观点，主张“清静无为”以养神。主要养生思想包括：“清静无为”，要求“忘我、无欲”，认为“万物无足以饶（挠）心者，故静也”。清静养神以保形体，即“抱神以静，形将自正”，“神将守形”。初步揭示了静动结合以养神，更利于益寿延年。还主张反对过用。参见[《庄子》]条。

〔孔子〕（前551～前479）春秋末期思想家、政治家、教育家，儒家学派创始人。名丘，字仲尼。鲁国陬邑（今山东曲阜东南）人。曾任鲁国司寇，摄行相事。晚年整理《诗》、《书》，编修《春秋》。提出“仁”的学说，被视为中国封建文化之正统。重视养生之学，谓：“人有三死，而非其命也。夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。……”。主张“食不语，寝不言。”提出“中和”之说：“喜怒哀乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”深含养生之道。又谓：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”指出了爱好、安静、长寿之间的关系。所倡饮食卫生，为中国养生文献中之最早记载。而从少、壮、老三阶段不同身心状况提出的养生之道，则可谓开阶段养生之先河。

〔颜回〕（公元前521～前490）春秋末鲁国人。字子渊。孔子弟子。好学，乐道安贫，一簞食，一瓢饮，不改其乐。不迁怒，不贰过，在孔门中以德行著称。后世儒家尊为“复圣”。提出“坐忘”，影响深远。

〔孟子〕（约前372～前289）战国时思想家。名轲，字子舆。邹（今山东邹县东南）人。儒家主要代表人物之一，有“亚圣”之称。主张养生而不苟生。重视气功锻炼，体会尤深。指出意识和内气、身体之关系：“夫志，气之帅也；气者，体之充也。”“志壹则动气，气壹则动志。”即意识集中，能引导内气运行；而内气运行，也会干扰意识活动。指出处理意识和内气关系之方法：“持其志，无暴其气。”即控制意识活动，使内气平和。提出“养心莫善于寡欲”的著名论断。最早提出“养气”一说：“我善养吾浩然之气。”将养气和修身相结合：“其为气也，配义与道。”最早提出“养性”一说：“存其心，养其性。”主张积极思维，积极用脑：“耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不

思则不得也。”参见[《孟子》]条。

〔管仲〕(? ~前645) 春秋初期政治家。名夷吾,字仲。颍上(今安徽颍上县)人。由鲍叔牙推荐,被齐桓公任命为卿,尊称“仲父”。在齐实行改革,使齐国力大振。襄助齐桓公以“尊王攘夷”相号召,使其成为春秋时第一位霸主。主要养生思想包括:①认为“凡人之生也,必以平正”,即以“平正”养生,包括乐观端正,节五欲去二凶,去好过等。②主张虚静、恬愉以养神。谓:“去欲则宣,宣则静矣;静则精,精则独立矣;独则明,明则神矣”。虚静方能“内藏以为泉源之不竭”。③认为“静胜躁”,“静则得之,躁则失之”。④提倡“老则长虑”,若“老不长虑,困乃遽竭”。也即老人若不经常用脑,即会很快变得呆顿,促使衰老。《汉书·艺文志》著录有《管子》八十六篇。

〔子华子〕 战国时哲学家。魏国人。养生主张有:①全生为上,六欲得宜:将养生所达到的程度,分为“全生”、“亏生”、“死”、“迫生”四等。认为“全生者为上,亏生者次之,死次之,迫生斯为下矣。”“所谓全生者,六欲皆得其宜也。所谓亏生者,六欲分得其宜也。……所谓死者,无有所知,而复其未生也。所谓迫生者,六欲莫得其宜也,皆获其所甚恶者,服是也,辱是也。辱莫大于不义,不义者迫生也。故曰迫生不如死。”(据高诱注:六欲系指“生、死、耳、目、口、鼻之欲”。)②认为正常生理“营卫之行,无失厥常,六腑化谷,津液布扬,故能长久而不弊。”故主以“动”养生,以疏通气血为养之观点,并举“流水不腐,以其逝故也;户枢不蠹,以其运故也”来强调说明保持气血流畅的重要。③药治当“损有余,补不足”,若“反其所养”,危害非浅。

〔医和〕 春秋秦医学家。据《左传》载,晋侯有疾,求医于秦。秦伯使医和至晋,诊而后谓:“疾不可为也。是谓近女色,惑以丧志,疾如蛊而非鬼非食,乃惑蛊之疾。”又倡“六气”说:“天有六气,淫生六疾。六气曰阴、阳、风、雨、晦、明。阴淫寒疾,阳淫热疾,风淫末疾,雨淫腹疾,晦淫惑疾,明淫心疾。”此乃中国最早的病因学论述,为《内经》六淫病因说之创立开了先河。在养生上提出节欲主张。认为世上一切事物皆在变化之中,然有“度”、“数”为界。故对任何事情均应有节制,否则即会致病成灾。

〔子产〕(公元前? ~前552) 春秋郑国杰出政治家。名侨,字子产,又字子美,谥成子。穆公之孙,子国之子;公子之孙称公孙,故名公孙侨。以父字为氏,故曰国侨。因居东里,又称东里子产。精通医道,尤善养生,提出“同姓相婚,其生不殖”之论,意义深远。

〔屈原〕(约前340~约前278) 名平,字原。又自云名正则,字灵均。战国中期楚国(今湖北秭归县屈坪)人。中国最早的大诗人。学识广博,秉正廉洁,具有爱国主义精神。一生中多次遭奸党陷害,被怀王和顷襄王先后流放。撰有《离骚》、《天问》、《九章》、《九歌》、《远游》等著名诗篇。《远游》等篇涉及自然、宁神、守神、采外景、吐故纳新、食气等气功养生学问题。

〔荀子〕(前313~前238) 战国末期哲学家、教育家。名况,号卿,又名孙

卿。赵国人。游学于齐,继赴楚国,任兰陵(今山东苍山县兰陵镇)令,著书终老其地。韩非、李斯皆为其学生。其养生主张有:①认为“唯圣人为不求知天”,反对向天祈祷,主张“制天命而用之”。②主张“强本而节用”,“养备而动时”,反对“本荒而用侈”,“养略而动罕”。③按自然规律办事,不可倍(背)道而妄行”。④以礼节制诸欲,以礼修身养性。参见[《荀子》]条。

〔韩非〕(约前280~前233) 战国末期思想家。《史记》评其“喜刑名法术之学,而其归本于黄老。非为人口吃,不能道说,而善著书”。著有《五蠹》、《孤愤》、《解老》、《喻老》等十万余言。主张变法革新,富国强兵。为李斯陷害致死。养生主张有:①虚静少欲,“静则少费,少费之谓啬”,认为虚静少欲则血气治;虚静少欲而计得,能御万物。即能使生理功能正常,智慧不衰。②在静之基础上,动静结合以养神,即“不以无为为有常”是也。③认为养生之道当“柔弱随时,与理相应”,若“不知道理而不肯问知而听能”,“弃道理而妄举动”,则“非全身长生之道也”。④防止过用病生。⑤防微杜渐,早期治疗。

〔吕不韦〕(公元前?~前235) 战国末秦相。原为阳翟大商人。秦庄襄王(公元前249~前247)时被任为相国,封文信侯。庄襄王死,秦王政(即秦始皇)年幼即位,他继任相国,称“仲父”。秦王政亲政后,被免职,迁蜀郡,忧惧自杀。曾命门客编撰《吕氏春秋》。此书以儒道思想为主,兼及名、法、墨、农及阴阳家言,乃杂家代表著作。内多养生内容。《季春纪第三》谓人生寿限是遗传的,安神可延年:“故精神安于形,而年寿得长焉。长寿者,非短而续之也,乃毕其数也。”《本生》谓:“是故圣人之于声色滋味也,利于性则取之;害于性则舍之,此全性之道也。世之富贵者,其于声色滋味也多惑者,日夜求幸而得之则遁焉。……出则以车,入则以辇,务以自佚,命之曰招蹶之机;肥肉厚酒,务以相强,命之曰烂肠之食;靡曼皓齿,郑卫之音,务以自乐,命之曰伐性之斧。三患者,贵富之所致也。故古之人,有不肯贵富者矣,由重生故也。非夸以名也,为其实也。则此论之不可不察也。”《达郁》谓:“凡人三百六十节,九窍五脏六腑。肌肤,欲其比也;血脉,欲其通也;筋骨,欲其固也;心志,欲其和也;精气,欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生矣。”《尽数》谓:“流水不腐,户枢不蝼,动也;形气亦然,形不动,则精不流,精不流则气郁。……凡食无强厚味,无以烈味重酒,是以谓之疾首。食能以时,身必无灾。凡食之道,无饥无饱,是之谓五脏之葆。口必甘味,和精端容,将之以神气,百节虞欢,咸进受气。饮必小咽,端直无戾。”

〔董仲舒〕(前179~前104) 西汉哲学家、今文经学大师。广川(今河北枣强县广川镇)人。专治《春秋公羊传》。曾任博士、江都相和胶西王相。汉武帝举贤良文学之士,他对策建议:“诸不在六艺之科,孔子之术者,皆绝其道,勿使并进。”为武帝所采纳,开此后两千余年封建社会以儒学为正统的先声。又提出“三纲五常”的封建伦理和把人性分为上、中、下三品之论点。教育上,主

张以教化为“隄防”，立太学，设庠序。养生方面之主张有：①虚静其精神，积精气于形。②主中和，不过用；认为节之则顺，止之则乱。③动形而气不滞；谨游于房以爱惜精气。④人之所自行，乃与其寿夭相益损。著有《春秋繁露》及《董子文集》。

〔刘安〕（前179～前122）西汉淮南王。刘邦之孙。好读书，善文辞，曾“招致方术之士数千人”，以谋反事发自杀。崇尚老子之学，对“道”和“气”作了唯物解释。其养生观虽本老子，主张“虚静恬愉”，但从医学角度在理论上作了深入阐发：“气血者，人之华也，而五脏者，人之精也。夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清，听视达矣。”“嗜欲者，使人之气越；而好憎者，使人之心劳。”若嗜欲无度，势必“志气日耗”，气血耗竭，寿命必然夭折。若能“使耳目精明玄达而无诱慕，意志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越”，“则所以修得生也”，必然赢得高寿。尤其可贵者，对环境与健康体质之关系，提出了独到见解。谓：“凡地形东西为纬，南北为经，山为积德，川为积刑，高者为生，下者为死，丘陵为牡，溪谷为牝，水圆折者有珠，方折者有玉，清水有黄金，龙渊有玉英。土地各以其类生，是故山气多男，泽气多女，障气多暗，风气多聋，林气多癰，木气多伛，岸下气多肿，石气多力，险气多癭，暑气多夭，寒气多寿，谷气多癰，丘气多狂，衍气多仁，陵气多贪，轻土多利，重土多迟，清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重，中土多圣人，皆象其气，皆应其类。”此论虽不全正确，然环境与寿夭之关系已为现代科学所肯定。

〔李少君〕西汉方士。齐（在今山东）人。汉武帝（公元前141～前87）招募方士，以其谷道、却老之术见信于帝。

〔魏伯阳〕东汉上虞人。一说名翱，号伯阳。自号云牙子。著名化学家、气功家。撰有《参同契》三卷，系现存系统阐述炼丹理论之最早著作，被道家奉为“万古丹经”。内有炼丹术、气功（道家称炼内丹）理论与方法。注释者凡数十家，并译成英文、俄文。英、美等《百科全书》对本书在化学史上之贡献给予了高度评价。其虽专论炼丹，亦如实指出金石对人体之危害，谓：“世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭值，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣冶羌石胆，云母及岩磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼冶。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同种，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。”

〔王充〕（27～约97）东汉哲学家。字仲任。会稽上虞（今属浙江）人。师事班彪。博学多闻，不守章句。历任郡功曹、治中等官，后罢职家居，从事著述，成《论衡》八十五篇（今缺《招致》一篇）。同郡谢夷吾上书荐充才学，汉章帝特诏公车征，病不行。一生致力于反对宗教神秘主义和目的论，捍卫和发展了古代唯物主义。晚年笃好养生，主要养生观点有：①先天禀气之渥薄与体质强弱、寿夭有关。即父母之气强弱与子女强弱寿夭有关。②生育过密亦致禀气薄弱；妊娠时情绪感伤，亦影响子女健康。③婴儿之气强弱可从婴儿啼哭声辨

别。④主张“养气自守,爱精自保,适辅服药引导”,以延年益寿。

〔张陵〕 (34~156) 又称张道陵。东汉五斗米道创立者。字辅汉。沛国丰(今江苏丰县)人。传为汉留侯张良后裔。少即研读《道德经》及天文地理、河洛图纬之书,曾入太学,通达五经,举“贤良方正直言及谏科”。东汉明帝(58~75)时任巴郡江州(今重庆)令,后隐退北邙山(今河南洛阳北),学长生之道。朝廷征为博士,称疾不应。和帝即位征为太傅,封冀县侯,三诏不就。顺帝(125~144)时于蜀之鹤鸣山(一名鹄鸣山,今四川大邑县境内)修道。自称太上老君“授以三天正法,命为天师”,“为三天法师正一真人”。造作道书二十四篇,创立五斗米道。尊老子为教主,奉《老子五千文》为基本经典,并传自作《老子想尔注》。声称人君按“道意”治国,国则太平,循“道意”爱民,民即寿考,人法“道意”,便能长久,并以“佐国扶命,养育群生”为己任。崇尚黄老清静学说,谓“知宝根清静,复命之常法也。”“入清静,含自然,可久也。”后道教徒尊为天师(一说陵自称)。后裔承继道法,世居龙虎山,称“张天师”。

〔蒯京〕 东汉道人。于气功养生学甚有研究,尤善叩齿练精。《备急千金要方》载皇甫隆上曹操疏:“臣尝闻道人蒯京已年一百七十八,而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉,琢齿,使人丁壮有颜色,去三虫而紧齿。玉泉者,口中唾也。朝旦未起,早漱津令满口,乃吞之,琢齿二十七遍,如此者乃名曰练精。”

〔王乔〕 同名者三人,皆古代养生家。①据《历世真仙体道通鉴》卷三载,字子晋,或名晋。周灵王太子。生而神异,幼好道,及长,道人浮丘公接往嵩山,得道飞升。道教称“右弼真人”,治桐柏山(在今河南桐柏西南),掌五越水旱。五代时封“元弼真君”。宋徽宗政和三年(1113)封“元应真人”。高宗绍兴(1131~1162)年间加号“善利广济真人”。②据《历世真仙体道通鉴》卷二十载,东汉河东(郡治在今山西夏县西北)人。明帝时为尚书郎,传其诣台朝帝,叶门下鼓不击自鸣,声闻京师。死后葬于城东,人为立庙,名叶君祠。③据《历世真仙体道通鉴》卷五载,犍为武阳(今四川彭山县东)人。好道,望北平山朝拜积十余年,得食肉芝成道。

〔荀悦〕 东汉政治家、史学家。字仲豫。颍川颍阴(今河南许昌)人。曾任黄门侍郎。养生上主张“秉性中和”。认为人的生命活动全靠气血阴阳之平衡来维持。平衡者,筋骨和同,气血皆从,内外调和,邪不能害;失调者,或阳气不固,或阴气虚弱,即会发生疾病,逐渐衰老。认为人之精、气、神相依、相存。精生气,气化神。人生精气如油,神如火,火旺则油易干,神太用则精气易竭。强调人之三宝精、气、神须依一定的度数规律运化,否则即会生疾。“君子节宣其气,勿使有所雍、闭、滞、底,昏乱百度则生疾”。指出人之七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,亦不可失调。因喜过则伤心,怒过则伤肝,忧过则伤肺,思过则伤脾,恐过则伤肾。“故喜怒、哀乐、思虑必得其中,可以养神也”。又以气功治病为例,论述治气之辩证关系。谓练气功之人,如同大禹治水,导引蓄气,使其气聚,尔后,疏通其患部,可治病。其理正如治水,屈是为了伸,蓄是

为了疏。故谓：“气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者也，夫善养性者无常术，得其和而已矣。”著有《申鉴》等。

〔张仲景〕 东汉末杰出医学家。名机。传曾任长沙太守，故又名“张长沙”。南郡涅阳(今河南南阳)人。学医于同郡张伯祖，尽得其传。后在荆州遇王粲(时年二十余)，谓其有病，四十当眉落，服五石汤可免。粲受汤未服，后果如所言。张氏深谙养生之理，誓行救民之道。东汉末年，董卓乱朝，争战纷起，疫病流行，死亡枕籍。张氏宗族亦死三分有二，伤寒十居其七。张氏痛感之余，乃勤求古训，博采众方，撰成《伤寒杂病论》十六卷。其书后曾散佚，赖王叔和搜集整理，得以流传。其中论伤寒部分经王氏编次为《伤寒论》十卷。另有《金匱玉函方》三卷本，经宋人整理成《金匱要略》行世。《伤寒论》载方113首，《金匱要略》载方262首，法度严谨，被誉为“众方之祖”。其辨伤寒，创六经传变，分经辨证，审因立法，依法定方，历代医家宗此而发展完善，从而建立了中医辨证施治理论体系。张氏所创治疗原则和名方，开创了防治老年病之先河，为后世树立了典范。

〔华佗〕 (? ~ 208) 汉末医学家。又名牟，字元化。沛国譙(今安徽亳县)人。精内、外、妇、儿、针灸各科，外科尤为擅长。施针用药，简而有效。创制“麻沸散”，给患者麻醉后施行腹部手术。编制五禽戏，强调体育锻炼，以增强体质。认为“人体欲得劳动，……血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”《后汉书》称其“晓养性之术，年且百岁犹有壮容，时人以为仙。”后因不从曹操征召，遂为所杀。所著医书已佚，今存《中藏经》，乃后人托名之作。

〔郗俭〕 汉末方士。阳城(治所在今河南商水西南)人，一作颍川(治所在今河南禹县)人。曹操以为军吏。传善辟谷，食茯苓。曹植《辨道论》：“绝谷百日，躬与之(指郗俭)寝处，行步起居自若也。”曹丕《典论》：“俭之所至，茯苓贾暴数倍。”

〔诸葛亮〕 (181~234) 三国蜀政治家、军事家。字孔明。隐居隆中，自比管仲、乐毅，人称“卧龙”。琅玕阳都(今山东沂水)人。主张以静养性，谓：“夫君子之行，静以养身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学需静也，才需学也，非学无以广才，非志无以成学，淫慢则不能励精，险躁则不能治性”。

〔嵇康〕 (224~263) 三国魏文学家、音乐家。字叔夜。譙郡铚(今安徽宿县西南)人。与魏宗室通婚，官中散大夫，世称嵇中散。崇尚老庄，但有求实精神。为“竹林七贤”之一，与阮籍齐名。因声言“非汤武而薄周礼”，且不满当时掌握政权的司马氏集团，遭钟会构陷，为司马昭所杀。讲究养生服气之道，主要观点有：重视调摄，认为“树养不同，功收相悬”；主形神共养，因“形恃神以主，神须形以存”，而养神之法既主清虚静态以宁神，又倡音乐怡神以悦志；防止过用病生；注意积微成损。有《嵇中散集》传世。所著《养生论》，为中国现存最早以养生为题之著作。

〔许逊〕 (239~374) 东晋道士、气功养生学家。字敬之。汝南(今河南汝南县)人,家南昌(今江西南昌)。年二十学道于王猛,尽得其秘,后举孝廉,曾为旌阳令,有政绩,人称许旌阳。因晋室纷乱,弃官东归,周游江湖,为民除病消灾。提倡运用气功胎息法、导引势修养精神,防治疾病,健康形体,益寿延年。传东晋宁康二年(374)在南昌西山,全家四十二口拔宅飞升。宋代封为“神功妙济真君”。世称许真君。撰有《许真君石函记》、《许真君玉匣记》、《灵剑子引导子午记》、《灵剑子》、《太上灵宝净明飞仙度人经法释例》等气功养生学专著。收入《道藏》。

〔葛洪〕 (284~364) 东晋道教理论家、医药学家、炼丹家。葛玄从孙。字稚川,号抱朴子。丹阳句容(今属江苏)人。世业炼丹术。少好神仙导养之法,从葛玄弟子郑隐习炼丹术,悉得其传。太安二年(303)从军参与镇压石冰起义,事后应嵇含之邀去广州,得师事南海太守上党鲍玄,传其业,兼习医术。咸和初(约326)召补州主簿。后闻交趾出丹,求为勾漏(今广西北流)令,并携子侄至广州,留止于罗浮山炼丹,在山积年而终。养生主张有:①主恬愉淡泊,涤除嗜欲;②宝精行气,创胎息功法;③于房事,认为不可绝阴阳,唯得节宣之和;④认为养生以不伤为本——所有伤者,均过用也。主张“爱之于微,必成之于著”;⑤认为起居有至和之常制,利于健康;⑥动以养形,吐纳练气。著有《抱朴子》、《肘后备急方》、《神仙传》、《列仙传佚文》、《元始上真众仙记》、《枕中书》、《金木万灵论》、《京西杂记》、《抱朴子佚文》、《字苑》等,凡数百卷。

〔王羲之〕 (303~361) 东晋著名书法家,世称“书圣”。字逸少。琅琊临沂(今属山东)人,居会稽山阴。司徒王导从子。官至右军将军、会稽内史。习称王右军。备精诸体,草、隶、正、行,皆能博采众长,自成一家。笃好养生,诗书中多养生论述,传曾编有“鹅掌戏”,并书《黄庭外景经》与道士换鹅。

〔张湛〕 东晋学者。字处度。高平(今山东金乡西北)人。官至中书侍郎、光禄勋。著有《列子注》、《养生要集》、《冲虚至德真经注》等。《养生要集》原书早佚,内容残见于《千金方》、《太平御览》和日本《医心方》等书中。据《晋书》载,豫章太守范宁患目痛求医于张。张示以药方:“一、损读书;二、减思虑;三、专内视;四、简外观;五、旦晚起;六、夜早眠。”范照方行事,其病立愈。张氏之养生思想有:防止过用病生;主服气法;提出日常生活中简便可行之养生方法,多实用处。

〔许迈〕 东晋道士。字叔玄,一名映。丹阳句容(今江苏句容)人。博学能文,绝意仕途,好道术,与许询齐名。曾师事鲍靓。又与王羲之为世外之交,诗书往复,论服饵养生。初隐于余杭悬雷山,又采药于桐庐县之桓山,行饵术三载,时欲断谷。传能服气千余息。尝谓:“心如意死,形如委骸,可以索清静以自妙。”著诗十余首,多论神仙之事。

〔烟萝子〕 晋代人。气功养生学家。《王屋山志》:“燕真人号烟萝子,王屋

里人。晋代天福间，得烟霞养道之诀。”精于内丹。著有《体壳歌》、《内真通玄诀》、《上清金碧篇》、《内观经》、《内真通明歌》、《内境左侧之图》、《内境背面之图》、《养神关锁秘诀图》、《首部图》、《朝真图》等多种气功养生学专著。

〔陶弘景〕(456~536) 南朝梁间道教思想家、医学家。字通明，自号华阳隐居。丹阳秣陵(今南京)人。读书万余卷，善琴棋，工草隶书。未弱冠即为诸王侍读，仕齐，拜左卫殿中将军。入梁，隐于句曲山之茅山，梁武帝礼聘不出，每有朝廷大事辄就咨询，人称“山中宰相”。卒谥贞白先生。其思想脱胎于老庄哲学及葛洪神仙道教，兼杂有儒家、佛家之说。于天文、历算、地理、医药、养生等均有建树。其养生观点主要有：认为形神相依，主张闲心寡欲以养神；动以养形；认为寿夭与先天因素有关(胎气之充实与虚耗)，然认为调摄将养更重要；防止过用病生，主张和之、节护之，以减少不必要之消耗。著有《养性延命录》、《上清握中诀》。收入《道藏》。另有《本草经集注》、《药总诀》、《陶氏效验方》、《补阙肘后方》、《真诰》等。

〔褚澄〕(?~483) 南北朝南齐医家。字彦道。阳翟(今河南禹县)人。宋武帝刘裕甥，尚书左仆射褚湛二子。仕宋拜驸马都尉，入齐，授吴郡太守，迁侍中，领右军将军。博好经方，善医术，诊处占候，究尽其疾病。无问贵贱，皆先审其苦乐、荣悴、乡壤、风俗、水土所宜、气血强弱，然后裁方用药。于房中养生学甚有研究，谓男子早婚(精未通而御女)会致身体发育不健全；年老精竭仍欲交合，则必患淋病或便道疼痛。女子早婚亦会得病，或不能生育；女子交合次数过多，生子太众，皆会害身，甚或殒命。著有《杂药方》二十卷，今佚。今存《褚氏遗书》一卷，多房中养生内容。

〔颜之推〕(531~约590以后) 南北朝学者。字介。琅邪临沂(今属山东)人。北齐时官至黄门侍郎。隋开皇中太子召为学士。其养生思想有：①反对“遁迹山林，超然尘滓”的炼丹学仙之道；②提倡“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物”的养生之道。认为“生不可不惜，不可苟惜”；③主张对儿童“固须早教，勿失机也”，而老人犹应晚学。著有《颜氏家训》、《冤魂志》等。

隋唐宋元

〔巢元方〕 隋医学家。大业(605~616)年间任太医博士、太医令。大业六年，奉诏主持编辑《诸病源候论》五十卷。

〔司马承祯〕(647~735) 唐代道士。字子微，号白云子。河内温县(今属河南)人。少好学，年二十一入道，事潘师正。居嵩山，传其符篆及辟谷、导引、服

饵之术。后隐于天台山。主“收心”、“守静”，摒见闻，去知识，绝欲望，即“主静去欲”说，对北宋周敦颐等“主静说”之形成有很大影响。多次奉召入京，复奉召于王屋山置台室以居，并亲为之题额。善篆、隶，迥为一体，号“金剪刀书”。受玄宗命以篆、隶、楷三体写《老子》，刊正文句，以为真本。卒年八十九岁。赠“银青光禄大夫”，谥“真一先生”。其养生思想有：认为神仙是人。“渐而进之，安而行之”，即所谓“渐门”乃是成“神仙”之诀窍；主张静以养神，动以养形；防止过用病生。著有《天隐子》（又名《天隐子养生书》）、《坐忘论》、《修真秘旨》、《道体论》、《太上升玄消灾护命妙经颂》、《上清天宫地府图经》、《上清侍帝晨桐柏真人真图赞》、《上清含象剑鉴图》、《修真精义杂论》（述）、《服气精义论》（述）等。均收入《道藏》。

〔孙思邈〕（581~682）唐杰出医药学家、养生学家。世称孙真人或孙处士。京兆华原（今陕西耀县）人。少时善谈老庄，通百家说，兼好佛教经典。因幼罹风疾，刻意习医。凡切脉诊候，采药合和，有一事长于己者，不远千里求教。医德高尚，对病家不论贫富贵贱，一心救治。唐太宗、高宗曾多次征召，均固辞不就。当时宋令文、卢照邻、孟诜等均执弟子礼师事之。八十载埋首医药学研究，躬行医疗实践，对中国医学发展有承先启后的重大贡献。于养生学亦颇有建树，其观点有：①主清心寡欲以宁神，怡情悦志以养神；②动以养形，秘固保精；药食调补因人而异；乳蜜大益于老人；③防止各种过用病生；④认识到早婚早育致先天不足，若后天调摄又不当，如此重重相生，病病相孕，乃体弱早夭之重要原因；大醉大劳而行房事，不利于优生；⑤男女房事，主节宣其适，抑扬其通塞。并规定出房事次数，较《春秋繁露》完善。著有《千金要方》、《千金翼方》、《福禄论》、《摄生真录》、《枕中素书》、《会三教论》、《千金髓方》等。

〔孟诜〕（621~713）唐著名医家。汝州梁（今河南临汝）人。少好医学及炼丹术，曾师事孙思邈学习阴阳、推步、医药。举进士，睿宗在藩，召充传读。长安（701~704）中为同州刺史，故人称孟同州。神龙初（约705）致仕，归伊阳之山隐居，以药饵为事。开元元年卒，年九十三。孟氏十分重视饮食疗法，谓“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手”。认为良药莫过于饮食，年老之人气血虚衰，不耐刚烈之药，故食疗最宜。所著《食疗本草》三卷（今存一卷），皆“说食药治病之效”。“食疗”二字即出于此。另撰有《必效方》三卷、《家祭礼》一卷、《丧服正要》一卷、《锦带书》等，均佚。

〔王冰〕（约710~805）唐医学家。号启玄子，一作启元子。曾任太仆令，人称王太仆。笃好养生，留心医学，师从郭斋堂、元珠先生。以为《素问》之“世本纍纍，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔”，乃精勤博访，以师授之《素问》秘本，参以金元起注本，历时十二载，重行注释编次，并补入《天元纪大论》等七篇旧藏之卷，合成八十一篇，凡二十四卷。所注《次注黄帝素问》，多养生内容。著有《素问六气玄珠密语》。收入《道藏》。另有《黄帝内经灵枢

注》、《元和纪用经》等。

〔张志和〕(约730~810) 唐道士。字子同,号龟龄。婺州(今浙江金华)人。通百艺,尤善音乐、歌词、书画。亦谙养生之学。传能卧雪不寒,入水不濡。所著《玄真子》,多养生内容,可参。收入《百子全书》。

〔刘元靖〕(?~846) 唐道士。武昌(今属湖北)人。喜游名山,入衡山,凿石穴以居,绝粒练气。唐敬宗宝历初(825)召入思政殿,问长生之术,告以少私寡欲。武宗会昌元年(841)封银青光禄大夫,充崇玄馆学士,赐号“广成先生”。左补阙刘彦谟上疏谏,被贬官。五年(845)与道士赵归真等排毁佛教。宣宗即位(846)被杀。

〔白居易〕(772~846) 唐人诗人。字乐天。晚年号香山居士。下邳(今陕西渭南之北)人。青年时期家境贫困,对社会生活及人民疾苦,有较多的接触和了解。贞元(785~804)进士,授秘书省校书郎。元和(806~820)年间任左拾遗及左赞善大夫。后因得罪权贵,贬江洲司马,迁杭州、苏州刺史。文宗时官太子少傅。武宗时任刑部尚书。晚年隐居洛阳香山,乐天养生。一生写有大量养生诗篇,认为长寿之道在于养生,养生之本在于饮食,世上绝无长生不老之药,更无白日升天之神仙。对秦皇、汉武贪生怕死,欲求仙不死之作法进行尖锐批判和讽刺。其《海漫漫》谓:“海漫漫,直下无底旁无边;云涛烟海最深处,人传中有三神仙;山上多生不死药,服之羽化为天仙。秦皇汉武信此语,方士年年采药去;蓬莱今古但闻名,烟水茫茫无觅处。海漫漫,风浩浩,眼穿不见蓬莱岛。不见蓬莱不敢归,童男丑女舟中老。徐福文成多诳诞,上元太一虚祈祷。君看骊山顶上茂陵头,毕竟悲风吹蔓草!何况玄元圣祖五千言:不言药,不言仙,不言白日升青天。”对外丹亦予否定:“退之服硫黄,而病乞不愈。微之炼秋石,未老身溘然。杜之(杜牧)得丹诀(指外丹),终日断腥膻。崔启夸药少,终老不衣棉。或疾或暴夭,悉不过中年。唯余不服食(外丹),老病反迟延。”著有《白氏长庆集》七十一卷。

〔白行简〕(776~826) 唐文学家。字知退。下邳(今陕西渭南东北)人。白居易弟。贞元(785~804)末进士,先任职剑南东川府,罢官后随居易至江洲,后又自忠州入朝,授左拾遗,累迁主客员外郎、主客郎中等职。敏而好学,善辞赋。亦谙房中养生学,所著《天地阴阳交欢大乐赋》,叙人伦,睦夫妇,和家庭,明延寿保健之道,系房事养生的上乘之作。

〔施肩吾〕 唐道士。字希圣,号东斋、华阳子、栖真子。世称华阳真人。睦州分水(今浙江桐庐西北)人。元和十年(815)进士,后隐居洪州(今江西南昌)西山修道。在养生上指出恬淡有妙用,虚无非无为,谓:“今历观世间好道之流,不可胜数。虽知恬淡以自守,全不知恬淡之中有妙用矣;虽知虚无以为理,全不知虚无之中无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理,徒委志与寂默之间,妄作于形神之外,是谓无益之用,非摄生之鸿渐也。且神由形住,形以神留,神苟外迁,形亦难保。抑又服饵草木金石以固其形,而不知草木金石之性,不究四时

逆顺之宜，久而服之反伤和气，远不出中年之内，灾害俱生。”又谓所谓“服气绝谷、驱役考召、清静无为”并非养生保生之道，而是“孟浪妄作”。服气绝谷，自以为“肠内无渣，立致云霓，形体获轻，坐希鸾鹤”，如此不食人间烟火，非但不能成仙长生，反使“真气暗减，胎精内枯”，导致折寿损命。至于“驱役考召”之流，弄神弄鬼，纯属荒诞虚妄。而“清静无为，深居绝俗，形同槁木，志类死灰”者，是“不知天地动用之心，不察阴阳运行之理”所致。指出“清静”之“清”，乃指形体清虚，以利气血周流，并非要“深居绝俗”；“清静”之“静”，旨在使心神宁静，以利于集中思考问题，故“静”是为“神会”神用，并非要“形同槁木，志类死灰。”著有《养生辨疑诀》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《西山群仙会真记》、《钟吕传道集》、《西山集》等。收入《道藏》。

〔胡愔〕 唐女道士。太白山(在今陕西太山县)人。于脏腑理论甚有研究，从道教摄生出发，将吐纳导引、却谷长生合于一起，认为原有脏腑理论过于艰涩奥秘，乃博采诸经，别为图式，先明脏腑，次述修行，并引病源、吐纳、除疾、药治、月食禁忌等，撰成《黄庭内景五脏六腑补泻图并序》一卷，收入《道藏》。

〔钟离权〕 亦称“汉钟离”。唐著名养生家。俗传八仙之一。字云房。号真阳子、和谷子、云房先生。京兆咸阳(今属陕西)人。全真道尊为“正阳祖师。”《金莲正宗记》列为“北五祖”之一。并谓王玄甫授以赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法。传为吕洞宾师，《钟吕传道集》为钟传道于吕之记录。养生上提出五脏真气说，谓：“肝主木，生于水，克之于土。来自东方，其色苍。春天易伤肝，嗔怒易伤肝，辛多易伤肝。为扶肝出气应以嘘为主。气诀是：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛。眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。练肝气之法为，存想青气出之于左胁，但六时思之不辍，当见此气如青云。用此气可治一切人热疾、时行、臃肿、疥癣、急嗽。”“心主火，生于木，克之于金。来自南方。其色赤。夏天易伤心，喜过易伤心，咸过易伤心。为强心，出气应以呵为主。气诀为：心源烦躁急须呵，此法通神更莫过。喉内口疮并热痛，依之目下便安和。练心气之法为，每日午时想赤气在心，大如鸡子。渐渐自顶而出自散。存想五十日不间断，如火光自见。用此气可治一切人冷病。若病人面色带青即不治。”“肺主金，生于土，克之于木。来自西方，其色白。秋天易伤肺，忧过易伤肺，苦多易伤肺。为理肺，出气应以咽为主。气诀为：咽咽数多作生涎，脑膈烦满上焦痰。若有肺病急须咽，用之目下自安然。练肺气之法为，每至丑时存想肺间，有气状如白珠，其光渐渐上注于眉间。四十九日肺中有气如白云自见。此气可察人善恶。”“肾主水，生于金，克之于火。来自北方，其色黑。冬天易伤肾，恐过易伤肾，甘多易伤肾。为补肾，出气应以吹为主。气诀为：肾为水病主生门，有病疔羸气色昏。眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。练肾气之法为，每日五更初，存想红、黄、黑、白、苍各色，齐出于顶，讫即止。满百日见效。”“脾主土，生于火，克之于水。居中，其色黄。思甚易伤脾，酸多易伤脾。为健脾，出气

以呼为主。气诀为：脾宫属土号太仓，痰病行之胜药方。泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。”所创养生八段锦导引法，为世所重。著有《高上玉皇心印妙经注》、《太上老君说常清静经注》等。收入《道藏》。

〔吕洞宾〕(798~?) 唐末道士。俗传八仙之一。名岳，号纯阳子，自称回道人。全真道奉为北五祖之一，通称“吕祖。”京川人(一说河中府永乐县人)。传咸通三年(862)六十四岁进士及第。后游长安，遇钟离权，经“十试”，乃授以“大道天遁剑法，龙虎金丹秘文”。“百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。”养生造诣极深。认为人生分先天和后天。先天为人之根源。谓：“父母未生前，与母共相连。十月胎在腹，能动不能言。昼夜母呼吸，往来通我玄。无情生有情，虚灵彻洞天。剪断脐带子，一点落根源。”(《未生诗》)指出人之性命寿夭，与先天有关，然更重要者须靠后天修身养性。认为人生落地，性命归真，尤须注意调养精、气、神。主张寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。把调养精、气、神，喻为服不老药。谓：“气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知音，莫语告。些儿法，合大道。精气神，不老药。”(《三字诀》)认为人欲长寿，须做到三点：一为保精。谓不破戒，不犯淫。破戒真如性即沉，犯淫碎却长生宝。二为补气。谓：“养气忘言守，降心为不为。真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。”(《百字碑》)三为啬神。谓性须空，意要专，莫遣猿猴取次攀。告诫人们要时时防意马，刻刻锁心猿。切莫迷恋财色，争夺名利。著述甚丰，然真伪混杂，现存署名者有《易说·图解》、《太上玄元道德经解》、《先天斗帝敕演无上玄功灵妙真经疏解》、《九皇心经注解》、《十六品经》、《同参经》、《吕帝心经》、《先天一炁度人妙经》、《延生证圣真经》、《玉枢宝经》、(赞解)、《灵宝毕法》、《吕祖沁园春》、《金丹诗诀》、《金华宗旨·金华宗旨阐幽问答》、《三宝心灯》、《微言摘要》、《五经合编》、《采金歌》、《黄鹤赋》、《百句章》、《真经歌》、《鼎器歌》、《新镌道书五种注》、《东园语录》、《纯阳真人浑成集》、《纯阳吕真人文集》、《吕帝文集·诗集》、《吕祖全书》、《纯阳祖师金刚般若波罗密经注解》等。

〔陈仕良〕(937~975) 五代南唐医学家。一作陈士良。汴州(今河南开封)人。曾官陪戎副尉、剑州(今四川剑阁)医学助教。以古有食医之官，以食养治百病，故取《本经》、《别录》、《新修本草》、《食疗本草》、《本草拾遗》等书中有关食疗之药物分类编写，附以己见，载以食医诸方及四时调养脏腑之术，撰成《食疗本草》十卷，已佚。部分条文收入《证类本草》、《本草纲目》等。

〔欧阳修〕(1007~1072) 北宋文学家。唐宋八大家之一。字永叔，自号醉翁，六一居士，无仙子。庐陵(今江西永丰县)人。天圣八年(1030)进士甲科，官至枢密副史、参知政事。因议新法，与王安石不合，致仕，退居颍川，卒谥文忠。

认为内守养神,有全形却病作用:“后世贪生之徒,为求养生术者,无所不至,至茹草木及日月之精光。又有以谓此为外物不足恃,而反求诸内者,于是息虑、绝欲、炼精气勤吐纳,专于内守,以养其神。其术虽本于贪生,及其至也,尚或可以全形而却疾。”(《删正黄庭经·序》)著有《毛诗本义》、《新五代史》、《集古录》等,并与宋祁合修《新唐书》。后人辑有《欧阳文忠集》一百五十三卷,附录五卷,其中《居士集》为修晚年自编。

〔邵雍〕(1011~1077) 北宋哲学家、象数学家。字尧夫。其先范阳人,幼随父迁共城(今河南辉县)。隐居苏门山百源之上。屡授官不就。后居洛阳。谥康节。后人称百源先生或康节先生。对睡眠养生颇有研究,其《能寐吟》谓:“大惊不寐,大扰不寐,大伤不寐,大病不寐,大喜不寐,人安能寐。何故不寐,湛于有累;何故能寐,行于无事”认为能寐之关键在于“大安”和“行于无事”,即襟怀坦荡。心地平和,随遇而安;不能寐之根源在于思虑太过、患得患失、耿耿于怀。

〔二程〕 即宋理学家程颢程颐兄弟。洛阳(今属河南)人。程颢(1032~1085)字伯淳,世称明道先生。举嘉祐二年(1057)进士,为鄆、上元主簿。神宗(赵顼)熙宁元年(1068),为太子中允、监察御史里行。后召为宗正丞,未行而卒。程颐(1033~1107)字正叔,世称伊川先生。哲宗初(约1086),擢崇政殿说书,后出为西京国子监管勾监事。绍圣(1094~1097)中,以党论放归,四年送涪州,移峡州,旋遇赦归。二程皆受业于周敦颐,同为北宋理学创立者。提出“主敬”说,强调动静须合义理,反对道家之“主静”说,影响深远。然就其意识状态言,乃动中求静:“动亦定,静亦定;无将迎,无内外”。“要于动中求静。”谓“见人静坐,便叹其善学”。认为“习忘”可以养生:“习忘可以养生者,以其不留情也”。反对徇欲:“吾以忘生徇欲为深耻。”强调修身须先“正心”、“诚意”:“先正一心,以端一身之主宰。”提倡“中和”说,认为人能做到“中和”,则人体全身各部,阴平阳秘,精神和调,益寿延年。“致中和,天地位焉,万物育焉。”文集收入《二程全书》。

〔苏东坡〕(1036~1101) 北宋文学家、诗人、书法家。唐宋八大家之一。名轼,字子瞻,自称东坡居士。苏洵次子。眉州(四川眉山)人。官至礼部尚书。曾两度贬谪。晚年留意养生之道,其论叩齿咽津之法谓:“每日以子时后(凌晨亦可)披衣坐,面东或南,盘足坐,叩齿三十六通。……候出息(呼吸)均调,即以舌搅唇齿内外,漱炼津液。……如此者三,津液满口,即低头咽下,以气达下丹田中。须用意精猛,令津与气合,谷然有声,径入丹田。又依前法为之,凡九闭息,三咽津而止。”认为养生有三戒:一戒急躁,二戒阴险,三戒贪欲。著有《养生秘诀》、《论语说》、《东坡词》、《易书传》、《广成子注》、《东坡志林》、《仇池笔记》等。后人辑其所作诗文奏牍等为《东坡七集》一百一十卷。

〔苏辙〕(1039~1112) 北宋文学家。唐宋八大家之一。字子由,号颍滨遗

老。苏轼弟。四川眉山人。历任商州军事推官、陈州教授、右司谏、起居郎、中书舍人、尚书右丞、门下侍郎等职。幼时多病，夏则脾不胜食，秋则肺不胜寒。治肺则病脾，治脾则病肺，服药而不愈。年三十二，习气功，食茯苓，一年疾愈。从此，便研究药物养生。认为茯苓乃补肾脾之养生珍品，可“解急难于俄顷，破奇邪于邂逅”。为此，特作《服茯苓赋并引》，谓松脂流入地下为茯苓，茯苓千岁，举则为琥珀。服茯苓“可以固形养气，延年而却老者”。若久服则能“安魂魄而定心志”，“颜如处子，绿发方目；神止气定，浮游自得。然后乘天地之正，御六气之辨，以游乎无穷”。又善气功养生。著有《道德真经注》。收入《道藏》。另有《栾城集》、《龙川别志》等。

〔宋徽宗〕(1082~1135) 北宋皇帝，书画家。即赵佶。神宗第十一子。哲宗(1086~1093)时封端王。1100~1125年在位。为政腐败，不断激起农民起义。宣和七年(1125)金兵南下，传位赵桓(钦宗)，自称太上皇。靖康二年(1127)为金兵所俘，后死于五国城(今黑龙江依兰)。通百艺，尤工书画。尊信道教。笃好养生，理解颇深。谓：“形全则神全，故养形足以全生；得中则制命，故受中足以立命。”“阴阳不可以偏养也，不可以偏胜也。”“精太用则竭，其属之肾，专以啬之可也。神太用则劳，其藏在心，静以养之可也。惟静专然后可以内守。”“养真有二：有藉外而修之者，有因内而养之者。藉外而修，服食补养是也。因内而养，精神内守是也。世之人知因内者少，知藉外者众。……间有自索于形体之内，息虑坐观，则内视者也。复持还精补脑，则交运丹田之术耳。是数者虽若有得，然非精神内守之正也。”“人受天地之中以生，所谓命也。形者，生之舍也。气者，生之原也。神者，生之制也。形以气充，气盛而形病。神因气住，气纳则神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，乃可长生。故曰，精有主，气有原。呼吸元气，合于自然，此之谓也。昔之明乎此者，吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跷，所以调其气也；平定气息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火，所以交其气也；神水华池，含虚鼓漱，通行营卫，入于元宫，溉五脏也；服气于朝，阖息于暮，阳不欲洩，阴不欲覆，炼阴阳也。”著有《宋徽宗御解道德真经》、《冲虚至德真经义解》、《西升经注》，收入《道藏》。另有《宋徽宗宫词》、《宋徽宗词》、《宣和论画杂评》、《千字文卷》等多种。

〔温革〕 北宋文人。喜辑养生故事、警句、谚语，视如珍宝。如谓：“发是血之余，一日一次梳；足是人之底，一夜一次洗。”“是笑胜如哭，是闲散胜如拘束。知止便知足，幸有数间茅屋。”“避暑有妙法，不在泉石间。宁心无一事，便到清凉山。”“怒其偏伤气，思多人损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。”著有《锁碎录》，多养生经验。

〔张君房〕 北宋学者。安陆(今属湖北)人。真宗景德(1004~1007)进士。官至尚书度支员外郎、集贤校理等职。奉命校正秘阁道书，编成《大宋天宫宝

藏》四千五百六十五卷。又撮其精要，辑成《云笈七签》一百二十二卷，内有大量古代养生气功资料。

〔曾慥〕 北宋末、南宋初气功养生学家。字伯端，号至游子。晋江(今属福建)人。曾任尚书郎、直宝文阁。后隐居银峰。能诗文。收集历代气功养生学家彭祖、赤松子、宁先生、王子乔、天隐子、栖真子等各家有关气功修炼之基本理论、丹道、功法等，加以整理，并参以己见及功法，编成《道枢》四十二卷，收入《道藏》。另著有《至游子》二卷，收入《百子全书》。尚有《集仙传》、《真诰篇》、《高斋漫录》、《类说》等数种。

〔陆游〕 (1125~1210) 南宋著名爱国诗人。字务观，号放翁。陆佃孙。越州山阴(今浙江绍兴)人。绍兴(1131~1162)中试礼部，因遭秦桧忌，被黜免。孝宗时赐进士出身。除枢密院编修，后任建康、夔州等地通判。转入王炎及范成大幕府。光宗时以宝章阁待制致仕。晚年潜心养生。写有大量养生诗篇。其论气功养生诗词谓：“默观鼻端白，正气徐自还。”“新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴。此间恐是维摩室，除却藜床一物无。”“心如潭水静无风，一坐数千息。”“已迫九龄身仍健，熟视万卷眼犹明。”“两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳。”著有《剑南诗稿》、《渭南文集》、《南唐书》、《老学庵笔记》、《放翁词》、《入蜀记》、《天彭牡丹谱》。

〔真德秀〕 (1178~1235) 南宋学者。字景元，又字景希。人称西山先生。浦城人。庆元(1195~1200)年间进士。历任泉州、福州知事和翰林学士。尊朱熹学派，倡理学，主“收放心，养德性”。著有《大学衍义》、《读书记》、《文章正宗》、《唐书考疑》、《西山甲乙考》、《四书集编》、《西山文集》等。其《西山先生卫生歌》(又名《真西山卫生歌》)为养生佳作，收入《遵生八笺》。

〔陈自明〕 (约1190~1270) 南宋医学家。字良甫，晚年自称药隐老人。临川(今江西抚州)人。世医出身。曾任建康府(属江西)明道书院医学教授。深谙养生之理，认为人之一生，分为先天和后天，孕育于母体之中，未落地之前先天；落地出世后为后天。先天，乃造化之初，生命之源。此阶段发育状况若何，对人之一生至关重要。故主张人之养生，应从妇女怀孕期开始。具体言之，妊娠一月，应寝必安静，无令恐惧，饮食精熟；妊娠二月，应节制性欲，慎行房事；妊娠三月，应端庄静坐，清虚和一，坐无邪席，立无偏倚，行无邪径，目无邪视，耳无邪听，口无邪言，心无邪念，无妄喜怒，莫多思虑；妊娠四月，应静形体、和心志、节饮食、避寒暑、少洗浴；妊娠五月，应卧必晏起，洗浣衣服，深其居处，厚其衣裳，朝吸天光，以避寒殃，无大饥，无甚饱，无劳倦；妊娠六月，应身欲微劳，无得静处，出游于野，调五味，食甘美，无大饱；妊娠七月，应劳身摇肢，无使定止。无大言，无号哭，无薄衣，无洗浴，无寒食，居处必燥；妊娠八月，应心和静思，无使气极，无食燥物，无辄失食，无忍大起；妊娠九月，应饮醴食甘，缓带自持，候而待之；妊娠十月，胎儿五脏具备，六腑齐通，关节人神皆备，俟时

而生。为使胎儿健康发育,强调妇人在怀孕期间须做到三点:一是务使精神宁静。认为气调则胎安,气逆则胎病。恼怒气塞,脾肺受伤,则易血崩带下,滑胎小产。欲生子好者,必先养其气,气得其调,则生子性情和顺,无乖戾之习;二是培养高尚情操。认为妇人之性格情操,对胎儿影响甚巨。为母者,须品德端庄,道德高尚,处事无嫉怨之心,待人应忠诚敦厚,如此所生之子,由于受生母影响,每每品行兼优;三是多想美好事物。谓孕妇遇美好事物,心情愉快,能促进胎儿良好发育;若遇一些淫邪、凶杀、恶秽、丑陋诸事,由于恶性刺激,必影响胎儿正常发育。故孕妇须多想一些美好事物和光明未来,将美好内视于胎儿,将光明凝思于身孕,以期“外感内应”,使胎儿健康发育。著有《妇人良方大全》(又名《妇人良方集要》、《妇人大全良方》,简称《妇人良方》)二十四卷。

〔文天祥〕(1236~1283)南宋民族英雄、爱国诗人。字宋瑞,一字履善,号文山。庐陵(今江西吉安)人。宝祐四年(1256)进士第一。官至江西安抚使。元兵至,受命使元军谈判,被扣。后脱险返真州。不久拜右丞相,封信国公。募兵抗战,力图恢复,兵败被俘,英勇就义。注重以正气养生,谓:“叠是数气,当侵疹,鲜不为厉,而予以孱弱俯仰其间。于兹二年(指文氏两年狱中生活)矣,无恙。是殆有养致然。然尔亦安知所养何哉?孟子曰:‘我善养吾浩然之气’。彼气有七,吾气有一,以一敌七,吾何患焉!况浩然者,乃天地之正气也。”(《正气歌·序》)著有《文山全集》。

〔河滨丈人〕南宋养生学家。著有《摄生要义》。收入《格致丛书》。

〔愚谷老人〕南宋道家、养生学家。抨击房中术,谓:“世传三峰采战之术,托黄帝元素之名,以为容成公、彭祖之所以获高寿者,皆此术。士大夫惑之多,有以此丧其躯,可哀也已。葛洪喻之为水盆成汤,外苞蓄火,或以舔刀刃之蜜,探虎穴之子,岂不险哉!”并据《北梦锁言》所载实例,指出房中术对生命之危害:“唐相国夏侯孜得彭祖术,悦一娼,娼不能承奉,以致尾间之泄致卒。予外祖间邱公为大理评事时,得此术,两脸如桃,年过七十,竟为此术所害,与夏侯孜无异。丹家以为桶底脱盖,中年精力健,能吸缩闭固;晚年精力衰,不能吸缩闭固,是以一夕而倾倒殆尽。”认为早婚纵欲,其所生子女必体弱早夭,谓:“江南士大夫,往往游于声色,取妻买妾,皆求其稚齿而妖嫩者,故生子多病而夭亡;甚而醉以入房,神思皆乱,是得子亦不慧。”著有《延寿第一绅言》。

〔符度仁〕宋养生学家。曾任商州丰阳县(今陕西商县)主簿。养生注重药饵之研究,所撰《修真秘录》一书,收有颇多延年益寿药饵,并详尽介绍这些药饵的配制法、服法及功效。

〔林洪〕宋泉州人。字龙发,号可山人。自称“游江淮二十秋”,于山居之家的饮馔颇有研究,提倡以茹素为主,并重食疗养生。所撰《山家清供》两卷,述膳食烹制法。所用皆野菜、米面、鸟兽鱼蟹等,列其宜忌,涉及较多的食疗知

识。

〔蒲虔贯〕 宋著名养生学家。幼年体弱，经养护锻炼而至强。学习民间方法创制药枕方，谓：“药枕方，久枕治头风目眩，脑重冷痛，眼暗鼻塞，兼辟邪。蔓京子、甘菊花、通草、防风、羚羊角、犀角、石菖蒲各八分，细辛、白芷、川芎、藁本各六分，白术四分，黑豆五合拣择授令净。右件药细锉去碎末，相拌令匀，以生绢囊盛之欲达其气。次用碧罗袋重盛，缝之如枕样。纳药直令紧实，置在盒子中，其盒形如枕。……欲枕时，揭去盒盖，不枕即盖之，使药气不散。”（《论居处门》）今之药枕疗法，恐肇端于此。著有《保生要录》。收入《道藏》。

〔王怀隐〕 宋医学家。宋州睢阳（今河南商丘）人。初为道士，精通医药。太平兴国初（约977）诏令还俗，为尚药奉御，后升为翰林医官使。深谙养生之理，明确提出“摄生者，先须洞晓病源”这一基于发病学的养生观点，甚是精辟；重视食疗与药饵。对药酒之功效有所阐发，谓：“夫酒者，谷蘖之精，和养神气，性唯慤悍，功甚变通。能宣利胃肠，善导引药势。今则兼之名草，成彼香醪，莫不采之仙方，备乎药品，疴恙必涤，效验可凭，故存于编简耳。”（《太平圣惠方·药酒序》）与人合著《太平圣惠方》。

〔陈直〕 又名陈真。宋医学家、养生学家。元丰（1078～1085）中曾为承奉郎、泰州兴化（今属江苏）县令。根据老年人特点，探究老年人的防病理论和方方法，主张以食疗为主，药疗为辅。所著《养老奉亲书》，多养生内容，用法简便，切合实际，对后世影响较大。元大德（1297～1307）中邹铉又续增三卷，名为《寿亲养老新书》。

〔刘词〕 宋养生学家。自称茅山道士。所著《混俗颐生录》，专论养生之道。其自序谓：“凡居浮山，处穷谷，与猿猱为侣，逐麋鹿为群，弃家中之美乐，食气餐霞，保寿命于天地者，万万人中未有一二哉。稍能饮食，嗜欲闻消息之，则无枉横之虞也。词昔年五味酒食过度，痼疾缠身，思其所因，有自来矣。遂即栖心附道，肆志林泉，景虑都忘，渐至痊愈。词禀性顽愚，昧于忌犯，将摄之理，粗约羁縻，仅二十年来颇获其验。……古人有寿数百岁者，不闻有学道求仙之术，龟龙蛇鹤，亦无食茹芝之方。松筠经霜而不凋，蔓草先秋而摇落，此物之自然性也。……惟摄生养性则神谧延龄而已。今辄具消息枢要十章，题目曰《混俗颐生录》，此皆历试有验，非乃谬言。”

〔姚称〕 宋养生学家。根据《素问·四气调神大论》四季不同的养生之道，进一步提出按月令之养生法，为世所重。著有《养生月令》一卷。收入《道藏精华录一百种》。

〔张鉴〕 宋养生学家。著有《赏心乐事》，收入《学海类编》。

〔刘河间〕（约1120～1200）金元间著名医学家。金元四大家之一。字守真，完素，自号通玄处士。河间（今属河北）人。嗜好医书。二十五岁时深研《内经》，经三十余载钻研理论与临床实践，至晚年终于触类旁通，有所领悟。学术见解颇多独创，甚有益于医学理论探讨与争鸣。注重养生，获享遐龄，尤对

养生理论有所阐发。如从精与气之角度阐论养生机理谓：“精有主，气有元，呼吸元气合于自然。……吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跷，所以调其气也；平气定息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火，所以交其气也（谓心肾之气互相资助）。神水华池，含虚鼓漱，通行营卫，入于元宫，溉五脏也（指漱口咽津）。”说明养生常练的呼吸功、气功、咽津术、导引、按摩等，均可收到炼精气之作用。又谓精气乃生命活动之物质基础，精气充沛，生命活动即不息，亦即可“固形”、“全生”。著有《素问玄机原病式》一卷、《黄帝素问宣明论方》（简称《宣明论方》）三卷（后人扩为十五卷）以及《素问病机气宜保命集》一卷、《素问要旨论》一卷、《内经运气要旨论》一卷等。

〔张从正〕（约1156～1228）金著名医学家。金元四大家之一，“攻下派”代表人物。字子和，号戴人。睢州考城（今河南睢县、兰考）人。久居陈州宛丘（今河南淮阳）。好读书赋诗。先世尝授以医方，后游学于刘从益之门。精医术，善用汗、吐、下三法以祛邪扶正。亦常用导引以解表发汗，谓：“……导引、按摩，凡解表者，皆发汗也。”尤重食补，谓“养生当论食补”。认为五味调和可补精气，谷、肉、果、蔬宜均衡摄入，不可偏食。其食疗方对后世甚有参考价值。著有《儒门事亲》。

〔李东垣〕（1180～1251）金著名医学家。金元四大家之一。字明之，一字杲。真定（今河北正定）人。幼好医药，从师张元素，不数年悉传其业。以医游公卿间，尝援例作济源监税官。元壬辰（1232）避兵东平（今属山东），甲辰（1244）归里，授徒元好问。在养生学上，强调调理脾胃，提出脾胃乃元气之本，元气乃健康之本。“真气又名元气，乃先生身之精气也，非胃气不能滋之。”认为气是人体生命活动的源泉，它既是脏腑功能之表现，又是脏腑活动之产物。故气与人体的病理变化，关系甚密。“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”并指出导致脾胃气虚病症的原因：一是饮食不节则胃病；二是形体劳役则脾病；三是精神刺激损伤脾胃元气。根据病因，进一步提出护养脾胃的办法，其中论远欲谓：“残躯六十有五，耳目半失于视听，百脉沸腾而烦言，身如众派漂流，瞑目则魂如浪去，神气衰于前日，饮食减于曩时，但应人事，病皆弥甚，以己之所有，岂止隋侯之珠哉。安于淡薄，少思寡欲，省言语以养气，不妄作劳以养形，虚心以维神，寿夭得失，安之于数。得丧既轻，血气自然谐和。邪无所容，病安增剧。苟能持此，亦庶几于道，可谓得其真趣矣”。著有《内外伤辨惑论》三卷、《脾胃论》三卷、《兰室秘藏》三卷、《用药法象》一卷、《东垣试效方》九卷等。

〔耶律楚材〕（1190～1244）蒙古成吉思汗、窝阔台汗时大臣。字晋卿。契丹族，辽皇族子孙。成吉思汗（太祖）十年（1215）取燕后，被召用，备受信用。任职近三十载，官至中书令。所著《玄风庆会录》一卷，多养生内容，可参。收入《道藏》。另有《湛然居士集》十四卷、《西游录》一卷。

〔邱处机〕(1148~1227) 元著名道家、养生学家。字通密,号长春子。登州栖霞(今属山东)人。因养生有术,成吉思汗曾召于雪山,元世祖忽必烈褒赠“长春演道主教真人”封号。所著《摄生消息论》阐述适应四季气候的养生方法,在宋陈直《养老奉亲书》基础上,又有发展,为世所重。另著有《大丹直指》等书。

〔邹铉〕(1237~约1307) 元医家、养生学家。铉或作鉉,字冰壑。泰宁(今属福建)人。其高祖、叔祖、二母均按宋陈直《养老奉亲书》养生,年岁均逾九十。其本人依法调养,亦获高寿。故对陈直十分敬重,而自称“敬直老人”。并在《养老奉亲书》的基础上,续增三卷,更名为《寿亲养老新书》。所续前一卷为古今喜言善行七十二事;后两卷述寝兴器服饘粥饮膳养石之宜,且附以妇人小儿食治诸方二百五十条。并收载不少著名养生家诗文,以及老年人如何安排晚年生活的文章。

〔黄公望〕(1267~1354) 元画家。字子久,号一峰,又号大痴道人。平江(今江苏)常熟人。曾在浙江为吏,后入全真教。博学多能,通音律、善教曲、工山水画,于气功养生亦颇有造诣。所著《抱一函三秘诀》(凡一卷)为气功养生专著。

〔贾铭〕(约1268~1374) 元养生学家、老寿星。字文鼎,号华山老人。海昌(今浙江海宁)人。尝官万户,入明已百岁。明太祖曾召问颐养之法,谓“要在慎饮食”。认为饮食借以养生,若不知物性反忌,则养生者亦未尝不害生。因进《饮食须知》八卷,选饮食物二百五十余种,简述性味宜忌。此系中国第一部专论饮食相互禁忌的专著。由于贾氏对饮食之相互禁忌身体力行,故享年一百零六岁,为历代养生家中年寿最长者。

〔李鹏飞〕(1272~约1295) 元医家。名澄心,号澄心老人。九华(今安徽青阳)人。自称得三元之说于宫道人。谓:“人之寿,天元六十,地元六十,人元六十,共一百八十岁。不知谨慎,则日加损焉。精元不固,则天元之寿减矣;谋为过当,则地元之寿减矣;饮食不节,则人元之寿减矣。”乃勤求古训,撰成《三元延寿参赞书》。谓:“以不损为延年之术”,“以有补为卫生之经。”主要内容为朝鲜医家收入《医方类聚》。另著有《救急方》一集,已佚。

〔朱丹溪〕(1282~1358) 金元间著名医学家。金元四大家之一。字彦修,号震亨。婺州义乌(今浙江义乌)人。世居丹溪,人称丹溪先生。刘河间再传弟子,养阴学派的创始人。初业儒,从许谦习性理之学。三十岁时因母病脾,众医束手,遂志于医。研读《素问》,后治愈母病,然仍研求医理不辍,终成一代大医家。对养生之道颇有研究,认为人之衰老与疾病主要是阴气不足,阳气有余所致。故主张用滋阴泻火方法防止老年病,创大补阴丸一类名方,至今仍有实用价值。主张节饮食、戒色欲,令阴平阳秘,益于养生。强调老年人当以茹素为主,因“谷菽菜果,自然冲和之味,有食(饲)人补阴之功。”明确提出老人多阴虚内热之证,力主滋阴以养老,谓:“人生至六十、七十以后,精血俱耗。平居无

事,已有热证。何者头昏目眊,肌痒溺数,鼻涕牙落,涎多寐少,足弱耳聩,健忘眩运,肠燥面垢,发脱眼花,久坐兀睡,未风先寒,食则易饥,笑则有泪。但是老境,无不有此。……奚止乌附丹剂不可妄用,至于好酒膩肉湿面油汁,烧炙煨炒,辛辣甜滑,皆在所忌。”“六十七十后,阴不足以配阳,孤阳几欲飞越。因天生胃气尚流连,又借水谷之阴,故羈縻而定耳。”“至于饮食尤当谨节,夫老人内虚脾弱,阴亏性急。内虚胃热则易饥而思食;脾弱难化则食已而再饱。阴虚难降则气郁而成疾。”著有《格致余论》、《本草衍义补遗》各一卷。另有《素问纠略》、《外科精要新论》、《伤寒辨疑》等,均佚。由其门人整理而成之医著有《丹溪心法》(或分作五卷)、《丹溪手镜》、《金匱钩玄》(即《平治荟萃》)各三卷等。

〔忽思慧〕 元营养学家。蒙古族(一说维吾尔族)。曾于延祐至天历(1314~1329)年间任饮膳太医,主管宫廷饮食卫生、药物补益诸事。精通食物的配制与烹调,尤重其性味与补益作用。将饮膳调养作为养生之首务。指出“古圣人治未病不治已病,故重食轻货”,认为“使以五味调和五脏,五脏和平则血气资荣,精神健爽,心志安定,诸邪自不能入,寒暑不能袭,人乃怡安”,故提倡平时用饮膳调养。而其饮膳,多为药物与食物配合,经加工烹调成菜肴,变苦口良药为美味可口之膳食,既饱口福,又治病强身,延年益寿。故为历代皇宫贵族所喜爱。又注重防止由于饮食不洁而伤害身体的健康,并在医学中首次引入“食物中毒”一词。对于养成饮食卫生习惯,亦多所注意。所著《饮膳正要》为中国现存第一部营养学专著。

〔王珪〕 元著名道家、养生学家。字均章,号洞虚子。认为人之摄养乃一生大事,须自幼及壮至老,时时注意养生,方可受益。那些“养未成而傲”,功未就而弃之人,定难以健康长寿。强调摄养决不仅是老年人之事。一个人只有在婴幼、童壮、婚合、孕育、衰老等环节上处处注意摄养,方能防病于未然,得以身泰康定。主张泰定养生,要求摄养者做到“三少一多。”少洗澡。主张勤濯足,少沐浴。除夏日可五日一沐,十日一沐外,其余季节少沐为宜。因沐浴时,人身毛孔大开,最易受风邪所袭,“若频沐,则外觉调畅,而实散气真泄也。”少施泄。认为肾为先天之本,命门为肾之本。而阴精又为命门之本。亏精损神,伤人最甚。故主张男女少行房事。三十岁左右八日一施泄,四十岁上下十六日一施泄,如身体弱者,男女便须各自珍重,慎而行之。人至五十岁精力将衰,大法当二十日一施泄,六十岁当闭固,勿施泄。少忧虑。认为人及老,血气衰。唯有注意摄养,方可延年益寿。奉劝老者,养生不必求奇,只要学习前贤“名利不苟求,喜怒不妄发,声色不因循,滋味不耽嗜,神虑不邪思”,做到清心寡欲,扶正除邪,必获大益。多锻炼。认为身强来自锻炼,长寿出自乐观。吃药是消极的保健办法,欲健康长寿,最根本者当是加强锻炼,增强抵御外邪、内邪之能力,防病于未然。著有《泰定养生主论》。

〔李道纯〕 元气功养生家。字元素,号清庵,又号莹蟾子。都梁(今湖南武冈

县)人。于气功养生甚有研究。主性命双修和先性后命:“先持戒定慧而虚其心,后炼精气神而保其命。”然又以虚静为修炼之最高境界:“三教所尚者静定也。”“三教单传一个虚。”“太虚为鼎,太极为炉,清静为丹基,无为为丹田……性命打成一片为丹成。”著有《全真集玄秘要》、《太上人通经注》、《清庵莹蟾子语录》、《三天易髓》、《太上升玄消灾护命》、《无上赤文洞古真经注》、《中和集》、《太上老君说常清静经注》、《清庵先生词》、《道德会元序例》等。

明 清

〔宋濂〕(1310~1381) 明初文学家。字景濂,号潜溪。浙江金华人。曾奉命主修《元史》,官至学士承旨、知制诰,生平著作甚多,有《宋学士文集》行世。《潜溪邃言》是其修身养性之作,文字简练,有如格言。主张进取有为,大智大勇,去六疾行五懿。是书被时人视为修身养性之指南。

〔瞿佑〕(1341~1427) 明文学家。字宗吉。钱塘(今杭州)人。洪武元年(1368)官至周王府长史,永乐(1403~1424)中因作诗获罪,谪戍保安十年,后赦归。深谙养生之理,注重四时禁忌,按气候变化论饮食、防疫等方面的禁忌。所收民间偏方、验方,对预防季节性传染性疾病,贡献甚大。将用药物预防传染病的发生,纳入摄生学范围,颇有见地。著有《四时宜忌》。

〔方孝孺〕(1357~1402) 明初著名散文家、理论家。字希直,又字希古。宋濂弟子。浙江宁海人。惠帝(1399~1402)时任侍讲学士。燕王(即成祖)兵入京师(今南京),命孝孺草即位诏,孝孺不从,被杀。宗族亲友连坐死者,凡十族,达八百四十七人。孝孺才华横溢,精文通医,对养生治疾,造诣颇深。提倡民众养生,劝导世人晓阴阳气运之理,辨形体荣卫之原,明养身治疾之道。认为养身治病须据己之实际情况选择适当方法,方能奏效,不可为成法所囿。因天下之疾,万变无穷。而风气之殊,资禀之异,服食之品,劳逸之差,静躁之度,奉养、嗜好、居处、习业,所遇之时,所逢之变,人人悬殊甚大。虽养身治疾有现成方书,然精微至要岂能言尽,故决不可拘泥其说,要精读典籍,周知其故,“得其所不言之意”,如此学方能领悟玄妙真谛;如此做方于养身治疾真正有益。著有《逊志斋集》,其中《指喻》、《鼻对》、《医原》等篇,皆为论述养生之道、济世之理的杰作。

〔朱权〕(1378~1448) 明戏曲理论家、剧作家、古琴家。明太祖朱元璋第十七孙。初封大宁为宁王。永乐元年(1403),徙封于南昌。成祖削夺旧王权,他筑精庐一区,鼓琴读书,日与文士来往,自号臞仙。又号大明奇士、涵虚子、丹丘先生。精戏剧、音乐,善养生。所著《臞仙活人心法》,记健身八段锦和老年

常备药物,八段锦仍流传至今,为老年养生者所喜爱。所编《寿域神方》收集有不少延年益寿之成方,如“遐龄丸”:“用苍术、枸杞子、桑椹子皆为末,白蜜各四两。四味共一斤,和如稀糊,贮于磁盆内用纸封固。晒露四十九日,为丸如梧桐子大,每服二十三丸,酒下,可以不老。昔咸阳老妇得此方,食之三百岁犹健。”另著有《乾坤生意秘蕴》、《汉唐秘史》、《传奇荆钗记》、《杂剧十二种》、《琴阮启蒙》、《神启秘谱》、《太和正音谱》、《天皇至道太清玉册》等凡数十种。

〔万全〕(1488~1578?) 明大医家,当时誉为医圣。字密斋。祖籍豫章(今江西南昌),寄寓湖北罗田。世业医。祖杏坡、父筐,皆以医名。遵父训,习医本于《素问》、《难经》,深研《脉经》,攻读本草,参以前代名家之书,探玄勾隐,颇得其趣,医术益精,尤长于儿科论治。于养生学亦颇有研究,提出养生四要:寡欲第一,慎动第二,法时第三,却疾第四。认为只有寡欲方能忍其性,固其根。谓人生有限,欲海天涯。人之欲望,不可绝,亦不能过。耳之欲五声,过则易聋;目之欲五色,过则易盲;口之欲五味,过则伤身;生之欲求活,过则失节;性之欲寻偶,过则害命。唯有清心寡欲,方能保全精、气、神,健康延年。认为慎动方能保定真气,不疲其枝。谓老者以静养为佳。家中迎来送往之事,不必勉强坐陪,家业兴衰,不必过分忧心,所有事物尽托儿孙,无须事必躬亲。外出活动须适合老年人特点,莫为寻幽望远而早起,莫同少壮尽欢而晚归。唯身心安逸,四大闲散,方可延年。认为法时节和阴阳,则不犯其邪。谓人之康健,乃气血阴阳之平衡。外邪所侵,阴阳失平,生疾害病。故一年四季,衣食住行,均须注意法时节和阴阳。老者尤须防风寒暑湿之侵,小心调摄。穿着上,不宜华丽、粗重,以细软为佳,慎于脱着;饮食上,应注意饮温热而戒寒凉,食细软而忌生硬。食时不可大咽、大饱,四时皆须健脾理气。认为却疾,慎于医药,则不遇其毒。谓凡药皆有毒,人欲健康长寿,切要慎于服药。多药入口,其味难估,其性莫测,故少服为上。主张锻炼身体,增强人体抵抗能力,防疾病于未然。著有《万密斋医学全书》凡二十余种,一百多万字。内有《万氏家传养生四要》五卷。

〔张时彻〕(1504~?) 明医学家。字维静,号东沙、芝园主人。鄞县(今属浙江)人。嘉靖二年(1523)进士,官至南京兵部尚书。本多病,因善养生而至强健。每将已病或人病之方录而藏之,积久乃分门别类,著《摄生众妙方》十一卷,方简而药易得,为世所重。另有《摄生总论》十二卷、《急救良方》两卷、《伤寒金镜录》一卷,以及《明文范》、《姜行录》等。

〔林兆恩〕(1517~1597) 明思想家、气功养生学家。字懋勋,号尤江,又号子谷子、心隐子。科举不第,转而学道。养生上提出“九序”说:一、艮背,以念止念以求心;二、周天,效乾法坤以立极;三、通关支窍,光达炼形;四、安土敦仁,以结阴丹;五、采取天地,以收药物;六、凝神气穴,以媾阳丹;七、脱离生死,以身天地;八、超脱天地,以身太虚;九、虚空粉碎,以证极则。所论多精辟处。著

有《夏午尼经》三十六卷、《林子三教正宗统论》三十六册。

〔李时珍〕(1518~1593) 明杰出医药学家。字东璧,号濒湖。蕲州(今湖北蕲春)人。世业医,父言闻,有医名。幼习儒,三次应乡试不中。师事顾日岩,读书十年。受家庭熏陶,兼好医书,遂精医学。一生致力于药物学的研究。对古籍《本草》进行考证整理,亲自上山采药,广泛向药农、民间医生请教;并解剖药用动物,炼制药用矿物,掌握第一手资料,历时三十余年,撰成《本草纲目》五十二卷,收药1892种,为中国药物学、植物学巨著。其中汇集了大量食养、食疗等方面的重要资料,价值甚大。书中还对迷信神仙之说加以批判。如在谈及古代以金银服食时,认为“血肉之躯,水谷为赖,何能堪此金石重坠之物,久在胃肠乎。求仙而丧生,可谓愚也矣!”又谓:“(银)性刚戾,服之能伤肝是也。抱朴子云银化水服可成地仙者,亦方士谬言也,不足信。”认为所谓可以居住水中,步履水上,皆为“邪说”、“幻诞之谈。”斥《本经》、葛洪等关于服食之论述为“误世之罪,通乎天下”。强调药物“治病可也,服食不可也。”尚著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》行世。另有《五脏图论》、《三焦客难》、《命门考》等,已佚。

〔赵南星〕(1550~1627) 明官吏。字梦白,号济鹤居士。高邑(今属河北)人。官至太常少卿,年老久病缠绵,以至不能用药。乃取李时珍《本草纲目》所载谷蔬之有益于人者,加增减调治而愈。由此知饮食之于养生防病,其功甚巨。因辑《本草纲目》中养生要品二百三十余种,简述性味功治,附以单方,厘为四卷,名为《上医本草》。

〔陈继儒〕(1558~1639) 明文学家、书画家。字仲醇,号眉公,又号麋公。华亭(今上海松江)人。绝意仕途,隐居昆山,专事著述。工诗善文,短翰小词,皆极有风致。又工书,法苏、米,间作山水梅竹。深晓养生之理,其养生观点有:①咸多伤生,淡食延寿。据己所闻之事例,阐明咸多伤生,淡食延寿之理。谓:“黄可斋言,嘉靖年间至京,遇内膳来自吏部所,得尝一脔,味极咸,不可入口。盖诸物俱用秋石煮制故耳。大抵内膳烹调,五味过厚,食之至有不知其何物者。因言食淡极有益,五味咸多能伤生。彼曾至东光县邨落中,见三老人昆弟,俱年八十余,极强健。问之。云:此地难得盐,吾辈尽淡食,且务农无外事。……《丹书》云:‘食淡精神爽’。马见田善谈玄理,年六十有五,而须发尽黑,……余尝以养生术叩见,田曰:‘不食咸’。”②药可延年,亦可折寿。指出药物可延年,但养生不能单靠药物。谓:“偶遇方僧,谈终南山苦行道流,多有至二、三百岁者。日常掘食黄精、苍术、白术诸药,单以充食。”“胡浦南巡抚西江,以劳勩致衰疾。闻方士言,乃多索民间乳饮,每晨进瓯许,无验。又多索松子取实,日进数盂,代餐饭,半月余更觉疲不可支。得告归,竟不起。……夫善养生者,岂徒恃药物已哉!”③绝欲延寿,神劳伤生。谓:“姻家董三冈,性刚果,年六旬始举子。既毓之日,曰:‘吾将绝欲延寿,观此子之成立也。’诸姬列馆,自此俱异处,寿七十八而终。”“余闻严介溪因阉中不和,年方四旬余即绝欲,至

后贵极人臣，果八十五而终。宝精之验如此。”“周莱峰云：‘某之所见，以弈伤生者，四人矣。宋豫斋、王连川、王汾源、郭南洲是已。’又云：‘孙李泉五更作诗，以劳成疾而卒。’陈雨泉云：‘王同墟与客弈，忽瞑目，呼之不应，则死矣。’奕之劳神如此。噫！伤生之事，岂独在酒色之间已哉？！”著有《陈眉公全集》、《宝颜堂秘笈》、《国朝名公诗选》等，好养生，而辑《养生肤语》。

〔张景岳〕(1563~1640) 明著名医学家。名介宾，字会(惠)卿，会稽(今浙江绍兴)人。幼聪颖，中年从军习武，后从名医金英(梦石)学医，悉得其传。在医学理论上颇有阐发。以明阴阳，辨六变，为分析人体生理活动和病机变化之纲要。倡“阳非有余，真阴不足”论，治疗上喜用温补方药，被称为“温补派”的首领。于养生学亦有研究，其根据声色体质诸因素来预测人之寿夭，对于积极养生，通过后天调养改变先天不足，争取长寿，颇有意义。如谓：“故以人之禀赋言：则先天强厚者多寿；后天薄弱者多夭。后天培养者，寿者更寿。后天斲削者，夭者更夭。……颜色之有辨也：苍者寿而耀者夭；嫩中有苍者吉，苍中有嫩者夭。声音之有辨也：充者寿而怯者夭；虽细而长者吉，虽洪而促者凶。形体之有辨也：坚者寿而脆者夭；身体虽瘦羸而动作能耐者吉，体虽强而精神易困者凶。动静有辨也：静者寿，而动者夭；性虽若急，而急中有和者吉，性虽若厚，而阴中蕴薄者凶。至若少长之辨：初虽绵弱，而渐长渐坚者，晚成之征也。气质之辨：少年华丽，而易盈易满者，早凋之兆也。是故两天俱得其全者，耆艾(长寿)无疑也；先后俱失其守者，夭促弗卜也。若以人之作用言，则先天之强者不可恃，恃则并失其强矣。后天之弱者当知慎，慎则人能胜天矣。所谓慎者，慎情志可以保心神，慎寒暑可以保肺气，慎酒色可以保肝肾，慎劳倦饮食可以保脾胃。唯乐可以养生，欲乐者莫如为善。……而两天之权不在我乎！”著有《景岳全书》、《类经》、《类经图翼》、《类经附翼》、《质疑录》等凡数百万言。

〔高濂〕 明戏曲作家、养生学家。字深甫，号湖上桃花渔、瑞南、瑞南道人。钱塘(今浙江杭州)人。生活于万历(1573~1620)前后。工诗及曲，兼通医理，擅养生。其养生思想有：却病为急，摄养为重；饮食尚淡薄，然主张动、植物食品兼备的混合型食谱。所著《遵生八笺》，收古人养生资料甚丰。1895年美国人德贞(J.Duageon)用英文节译此书，流传国外。

〔胡文焕〕 明医学家，字德甫，号金庵，又号抱琴居士。钱塘(今浙江杭州)人。精研医学，亦通诗文、音乐。著述甚丰，有《素问心得》、《灵枢心得》各两卷及《香奁润色》、《食鉴本草》各一卷等。在养生长寿方面，校辑有《寿养丛书》，其中《摄生集览》、《类修要诀》系收集古来有关养生警句、格言，内容丰富，颇有趣意。如“笑与恼”谓：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。”“斗与让”谓：“斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。”“四宜”谓：“发宜多栉(常梳头)，手宜在面(按摩面部)，齿宜数叩(叩齿数十次)，津宜常咽(吞下唾液)。”“酒色”谓：“服药千朝，不如独宿一宵”；“饮酒一斛，不如饱食一粥。”“早

起”谓：“春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。”“戒、少、省、绝”谓：“戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。”

〔洪基〕明医家。字九有。新安(今安徽徽州地区)人。本为儒士，然酷嗜医学，每于业儒之暇，究心医籍，访求四方名医。历二十载，求得方剂数以万计。特择其丸散之神效切用者，制药以施人。其中以养生之剂居多。所著《摄生总要》，凡九卷，包括《摄生秘剖总要》二卷，《种子秘剖》二卷，《种子方剖》一卷，《方术奇书》二卷等。今有光绪乙巳年(1905)重刊本等版本存世。其中除《摄生总要秘剖》二卷为除疾养生之方论外，其余皆为房中医药养生之内容。其中收有大量历代帝王后妃及显贵的春方春药，以及宋陈抟祖传《方术玄机》、朱元璋十七子宁献王朱权《房中炼己五字妙诀》，尚有唐宋以降盛行于贵族士大夫中之“三峰采战”等房中之术等内容，极言秘精不泄，还精补脑之说。

〔沈仕〕明养生学家。著有《摄生要录》，其中《喜乐》、《忿怒》、《悲哀》、《思虑》、《忧虑》、《惊恐》、《憎爱》、《疑惑》诸篇，多调养心性之心得。

〔王蔡〕明养生学家。留心养生之术。其论养生谓：“人欲劳于形，百病不能成。”“寅丑日剪甲，头发梳百度。”“饱即立小便，饥即坐旋溺。”“常夜濯足卧，饱食终无益。”“毋去鼻中毛，常习不睡地。”“酸味伤于筋，苦味伤于骨，甘即不益肉，辛多败正气，咸多促人寿。”“食欲少而数，不欲顿而多。”著有《修真秘要》。

〔李梴〕明医学家。字健斋。南丰(今属江西)人。精医术，尤重考求医经奥义。常以儒家之论注释医理。重医德。尝搜求历代名医姓氏达二百一十五人。在养生上，以《内经》饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守等为“保养之正宗”，而对当时道家的炼金丹、铅汞，持否定态度。对人可飞升成仙以及佛教宣扬的超脱轮回之说，均指出其谬：“尽天年度百岁乃去，则自古有生必有死，惟不自速其死尔，乌有如今之所谓飞升、超脱住死之说耶？！……今不信古圣人名言，而信盲人诡异邪说，其则丧家殒身，见亦谬哉！”主张保养之法不在于药，而在于“避风寒以保其皮肤六腑，则麻黄、桂枝、理中、四逆之剂不必服矣；戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火、养营凝神等汤，又何用哉；薄滋味以养血，寡言语以养气，则四物、四君、十全、三和等汤，又何用哉。要之，血由气生，气由神全。神乎，心乎，养心莫善于寡欲。”著有《医学入门》。

〔孟笨〕明医家。字福兆，号伯山。会稽(今浙江绍兴)人。世业医。因家多方书而阅习之，尤刻意于饮食养生。认为人之生赖饮食以滋养，方能保天和而无疾，然饮食亦有宜忌，故取饮食之与人体最为关切者撰成《食物本草》(又名《养生要括》)一书，以介绍谷、果、蔬菜、鳞介类之功用、主治，可参。

〔袁黄〕明学者、医家。字坤仪，一字了凡。江苏吴江人。万历十四年(1586)进士。历任宝坻知县、兵部主事，有功绩。博学好奇，凡历数律吕、水利、兵事以

及勾股、堪舆、星命之学，无所不窥。律己甚严，行功过格，以纪每日所行善恶。讲求养生之术，谓养生以聚精、养气、存神为要。聚精之道在寡欲节劳，养气之法在善调息，存神则谓息心净虑，乃撰《摄生三要》。另著有《袁了凡静坐要诀》、《历法新书》、《皇都水利》、《两行斋集》、《评注八代文宗》、《群书备考》等。

〔吕坤〕 明养生学家。字叔简。其养生思想多本儒家，有进取之心。精辟之论，然亦杂有道家之说。著有《救命书》、《黄帝阴符经注》、《续小儿语》、《省心纪》、《呻吟语》、《吕新吾集》等，凡二十余种。

〔龙遵叙〕 明养生学家。号皆春居士。因体弱多病，归田后遂研习养生之道。认为养生须着重注意食色两方面，谓“食色根于所性，淫杀谓之恶业，二者事本粗鄙，而关涉甚大”，故著《饮食绅言》、《男女绅言》而成《食色绅言》一书。指出不节食戒色之危害是好色伤真，纵欲体瘵；思补肥甘，多食气昏。反之，若“能甘淡薄，欲火不燃，常持净戒，粗粝亦美”，即能“命同天在。”

〔李豫亨〕 又名李元荐。明学者。松口(今上海松江)人。官至鸿胪寺卿。自幼性耽博览，爱诗、射、兵法、绘画，又善养生。认为唯有明确自然界阴阳消长与人体内阴阳消长之关系，方能顺适阴阳消长之规律而养阳摄阴。“圣人以天地为法相，明人身之安危。”“善摄生者，吾之天地阴阳无愆，则荣卫周密而六淫无自入矣。”又提出城市人、权贵之家在养生上应注意的问题。首先引后汉名医郭玉之语谓：“疗贵人有四难：自用意而不任医，一难也；将身不谨，二难也；骨节安闲，不以使药，三难也；好逸恶劳，四难也。”又据己之体会，指出为贵人医治亦有四难：“远地相招，素不曾试，一难也；稍涉毒味，不敢轻用，二难也；尊高临之，医不能尽意，三难也；专任仆妾，烹煮失宜，四难也。”并从体质上分析村夫与城市宦人之不同：“村夫野氓生平不曾服药，气质粗蠢，苟遇病患，只须庸医稍稍品剂，其病易已。至于城市中之人，病已难瘥，及贵室宦家，气禀既已清淑，药品卒不易应，虽用上药处剂，称量分铢，犹不易冀其全效也。若稍遇沉痾卧榻之病，则岌岌乎殆矣。”故认为治城市宦人之病，除考虑其体质、习性而用药外，尚须“倍加颐养，不以外物萦心，止声色以清耳目，戒淫佚以养性情”，如此，“苟非非痼之病，未有不已者也。”著有《推蓬寤语》。收入《三三医书》。

〔徐春甫〕 明医学家。字汝元(或作汝原)，号思鹤，又号东皋。祁门(今属安徽)人。初攻举子业，后因多病，乃从名医汪宦习医。博览医籍，自《内经》以下诸书，无所不窥，精于诊治。曾寓居京师，求治者甚众。后授太医院官。于老年医学及养生学颇感兴趣，编有《老老余编》及《养生余录》，皆收入《古今医统大全》。另有《内经要旨》、《妇科心镜》、《幼幼汇集》等。

〔龚廷贤〕 明医学家。字子才，号云林、悟真子。金溪(今属江西)人。世业医，父龚信，曾任职太医院。随父习医，勤研《内经》、《难经》等书，并取法金、元诸家学说，还访贤求师，常与名家共研医术，遂以医术驰名。因愈鲁藩王

妃之疾,被选入御医院任太医,并获所赐“医林状元”匾额。注重饮食养生,谓:“凡以饮食,无论四时,常令温暖。夏月伏阴在内,暖食尤宜。”认为养生有养内养外之别,“养内者,以恬脏腑,调顺血脉,使一身之流行冲和,百病不作。养外者,恣口腹之欲,极滋味之美,穷饮食之乐,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气内蚀脏腑,精神虚矣”。(《寿世保元·饮食》)著有《寿世保元》十卷、《万病回春》八卷、《药性歌括四百味》、《医学入门万病衡要》六卷、《新刊医林状元济世全书》八卷、《药性歌》一卷、《种杏仙方》四卷、《鲁府禁方》四卷等。

〔冷谦〕 明著名养生学家。字启敬,道号龙阳子。武林(今广西平南东南)人。洪武初(约1368)以善音律任太常协律郎、效庙乐章等职,多所撰定。又善气功养生,提倡“嘘、咽、呵、吹、呼、嘻”六字延年诀,以及四季起居调摄、及叩齿、运目、掩耳等保持五官聪明之法。著有《修龄要旨》。收入《颐身集》和《学海类编》。

〔息斋居士〕 明道家、养生学家。所著《摄生要语》,主要摘录唐孙思邈《千金要方》和《千金翼方》中有关养生论述,亦节录了《吕氏春秋》和应璩《三叟》诗,尚有一些一般养生书上未见引用之文献,凡十五条。因未引全文,只摘其要,形似语录,故书名《要语》。如“五宜”谓:“发宜多栉,齿宜多叩,液宜常咽,气宜清铄,手宜在面。此为修昆仑之法。”“四少”谓:“古云:口中言少,心头事少,肚中食少,自然睡少,依此四少,神仙可了。”“十魔军”谓:“十魔军最要提防。一欲,二忧愁,三饥渴,四触爱,五睡眠,六怖畏,七疑悔,八嗔恚,九利养虚称,十自高慢人也。”“惜唾”谓:“真人曰:常惜不唾地,有则含以咽之,使人精气常留,面目光彩。故曰远吐不如近唾,近唾不如不唾。盖唾津是人身三宝之一。”“摄养与五脏”谓:“《学仙》曰:饮食有节,脾土不泄;调息寡言,肺金自全;动静以敬,心火自定;宠辱不惊,肝木以宁;恬然无欲,肾水自足。”

〔石室道人〕 本名程羽文。明道士、养生学家。著有《二六功课》。

〔程羽文〕 即石室道人。见该条。

〔汪昂〕 (1615~约1695) 明清间医学家。字仞庵。安徽休宁人。明末诸生。精于经史百家,入清时已三十一岁,弃儒习医,笃志方书。著有《医方集解》、《本草备要》四卷、《汤头歌诀》一卷、《素问灵枢类纂约注》三卷等。《医方集解》所附《勿药元论》,多养生、气功内容。

〔颜元〕 (1635~1704) 明末清初杰出思想家、教育家。字易直,又字浑然,号习斋。博野(今属河北)人。自幼攻习儒家经典,然受其师吴洞云之影响,于骑射剑戟、医学、术数等亦颇爱好。十一岁始学时文,十九岁中秀才。由于家道中落,遂弃举业,专攻兵法、医学、披阅《通鉴》,“远迈宋儒直追三代经世之学。”二十四岁始开家塾,授徒讲学,名其斋为“思古”,自号“思古人”。注重实学,强调“习行”、“习动”,反对宋儒“读书静坐”,认为终日静坐读书,只能使

人丧失身体、精神的健康,满身皆病。“天下无不弱之书生,无不病之书生,生民之祸,未有甚于此者也。”然亦认为静功能祛病延年:“正冠整衣,挺身平肱,手交当心,目视鼻准,头必直,神心悚。如此则扶起本心之天理。天理作主,则诸妄自退听矣。此乃发挥元神作用,以祛除识神而祛病延年之良法。”著有《存学》、《存性》、《存治》、《存人》四编及《四书正误》、《习斋记余》、《朱子语类评》等。其门人辑录其言行整理成《颜习斋先生言行录》、《颜习斋先生辟异录》等。

〔郭静中〕 明清之际道士。号还阳子。修武(今属河南)人。于书博通,尤精于《易》。亦通养生学。文学家赵南星等皆与之交友,大医家、思想家傅山曾师事之,并手录其《修真秘旨》传世。

〔吴澄〕 清初医家。字鉴泉,号师朗。歙县岭南(今属安徽)人。学宗《灵枢》、《素问》、《难经》,并据历代名贤论治内外虚损、六淫外袭及似损非损之证,撰成《不居集》五十卷。书名取《易传》变动不居之义。立论条分缕析,详备精要。尤其是论述烟酒之害不落前人窠臼,颇有创见。谓:“今时之烟,为患更甚于酒。酒虽沉湎,不能携瓶随身,啜食不歇,而烟则终日熏灼,无分昼夜。无分富贵贫贱,男妇老幼,皆有烟随其身,频频喷吸。一口吸入,顷刻周身通体畅快,可以消闲。故客至用以代茶代酒。独烟则解闷解愁,虽赤贫之辈,困苦之时,日给犹可暂缺,而唯烟之事,不可须臾离也。按烟之性,辛温有毒。其治风寒湿痹,冷积寒痰,山岚瘴气,其功不泯。盖有病则病当之。若无病之人,亦频频熏灼,津涸液枯,暗损天年,亦相习成风,举世皆然,殊不觉耳。所以虚损之人最宜戒此。然其性与烧酒相类。古时之人无此二物,皆度上寿。今时之人度百岁者少,未必非此二物之为暗害也。烧酒则自元朝,烟则盛于今日。二物并行,贪嗜无厌,脏腑不为之焦坏乎?养生者当细思之。……”“少年纵酒无节,多成酒臌。……酒入中焦,必求同类,故直走血分。……第当少壮,则旋耗旋生,固无所觉。及乎血气渐衰,则所生(血)不偿所耗,而且积伤并至,病斯见矣。……其有见积日久,而成酒臌者,尤多也。盖酒性本湿,壮则气行则已。酒即血也,怯者著而成病。酒即水也,不唯以酒为水,而血气即衰,亦皆随酒悉化为水矣。所以凡治水臌者,必当以血气为主,而养阴利湿。是诚善矣。……此其浸渍已非一日,致令血气天真,败极至此,又岂能以旦夕挽回者哉。”

〔沈李龙〕 清初医学家。字云将。樵李(今浙江嘉兴)人(一说西湖人)。晚年多病,深知病由口入,故于日常饮食倍加注意。因见《本草纲目》所载食疗品种过繁,坊刻食疗类书又嫌太简,乃搜集前代饮食、本草文献,对各类食品之性味特征、相宜相忌、食疗药性等详加研究,于康熙三十年(1691)撰成《食物本草会纂》八卷(或分作十二卷)。书末附有《日用家钞》及《脉学秘传》各一卷。前者收录救荒辟谷、饮食禁忌及食物方等内容。

〔叶天士〕 (1667~1746) 清著名医学家。名桂,号香岩,别号南阳先生。吴县(今属江苏)人。祖叶时、父叶朝采皆精医。幼年颖悟好学,十四岁丧父,从

父之门人宋某习医,先后拜师十七人,吸取各家之长,诊治疑难杂症有卓越成绩,尤其对温热病有绝大贡献,为温病学奠基人之一。擅长以五谷、水果、蔬菜、畜类等食物和药物互相配合防病治病,健身养生,其经验有独到处。主张医家应将气功与方药配合应用:“子午参以静功,俾水火交,阴阳偶,是药饵以外功法,皆植生气之助。”“用元功经年按法,使阴阳交,而生生自振。徒求诸医药,恐未必当。”对于防治老年病,提出“护正气,慎攻下”、“顾胃气,忌燥腻”、“参气象,审体质”、“析病机,重脾肾”等原则。对于病时摄养亦极为重视,指出“颐养功夫(指各种养生术),寒暄保摄,尤当加意于药饵之先”,“惟怡悦开朗,内起诸病可愈”。对于肾精亏损者,主张“远房帷,独居静室”。年近八十,仍精神矍铄,劳不知倦。著有《温热论》、《叶案存真》、《未刻本叶氏医案》、《临证指南医案》等。

〔徐灵胎〕(1693~1771) 清著名医学家。原名大业,字大椿,晚号洄溪老人。江苏吴江人。少业儒,为诸生。喜读道家书,通晓天文、地理、音律、技击等。以诸生贡太学。后因家人有误于医者,始习岐黄。弱冠从学于周意庭,尽得其传。乾隆二十六年(1761)及三十六年两次应召入宫治病,尝官太医院供奉,赠儒林郎。虽崇尚尊经,但对养生学中之寿命问题有自己独到见解。认为生、长、壮、老、死,是自然发展规律。养生可免于疾病和夭折,但不能使人长生不死。谓:“养生者之言曰:天下之人,皆可以无死。斯言妄也。何则?人生自免乳哺以后,始而孩,既而长,既而壮,日胜一日。何以四十以后,饮食奉养如昔,而日且就衰?或者曰,嗜欲戕之也。则绝嗜欲,可以无死乎?或者曰,劳动贼之也。则戒劳动,可以无死乎?或者曰,思虑忧之也。则屏思虑,可以无死乎?果能绝嗜欲、戒劳动、减思虑,免于疾病夭折则有之。其老而耄,耄而死,犹然也。况乎四十以前,未尝无嗜欲劳苦思虑,然而日生日长;四十以后,虽无嗜欲劳苦思虑,然而日减日消。此其故何欤?盖人之生也,……若欲与造化争权,而令天下之人终不死,则无是理矣。”对老年病提出新的治则,谓:“能长年者,必有独盛之处。阳独盛者,当补其阴;阴独盛者,当益其阳。然阴盛者十之一二,阳盛者十之八九。而阳之太盛者,不独当补阴,并宜清火以保其阴。故老人无不头热耳聋,面赤便燥,现种种阳证。乃医者为老人立方,不论有病无病,总以补阳为上。热盛生风,必生类中等病,是召疾也。若偶有风寒痰湿等因,尤当急逐其邪。盖老年气血不甚流利,岂堪补住其邪,以与气血为难。故治老人之有外感者,总与壮年一例。或实见其有虚弱之处,则用轻淡之品而量为补托。若无病而调养则当审其阴阳之偏性,而损益使平。盖千年之本往往自焚。阴尽火炎,万物尽然也。故治老人者,断勿用辛热之药,竭其阴气,助其亢阳,使之面红目赤,气塞痰壅,脉洪肤燥。当耆艾之年,而加以焚如之惨也。”著有《道德经注》、《阴符经注》、《洄溪道经》及医著凡二十余种。另有未刊稿《管见集》。

〔曹廷栋〕(1699~1785) 清文学家、养生学家。一作庭栋,字楷人,号六

圃。浙江嘉善人。诸生。少嗜学工诗，中年后于所居累土为山，环植花木以奉母，名曰慈山，因自号慈山居士。乾隆元年(1736)举孝廉，坚辞不就。以赋诗、弹琴、写字、书篆隶以抒闲情。深晓养生之理，强调：①眠有操纵法，睡宜卧如弓。谓：“寐有操作二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所著，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无联之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐则寐愈难。盖醒与寐交界关头，断非意想所及，唯忘乎寐，则心之操或纵，皆通睡乡之路。”“卧宜右侧以舒脾之气。……卧不如左胁。杨诚斋诗云：‘今宵敢叹卧如弓。’”②食不宜过咸，少食可安脾。谓“凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得，每见多食咸物必发渴。”“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液。否则极易之物，多食反致受伤，故曰少食以安脾也。”“《华佗食论》曰：‘食物有三化：一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老年唯借火化，磨运易即输精多。若食脯每加硝石，速其糜烂，虽同为火化，不宜频食，恐反削胃气。’”③养静是为动，用心贵在专。谓：“《内经》曰：‘阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。’降者，降伏之降。阴不足而受阳制，立见枯竭矣。养静所以养阴，正为动时挥运之用。”“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动。道家所谓不怕念起，唯怕觉迟。至于用时戒杂，杂则分，分则劳。唯专则虽用不劳，志定神凝故也。”④老人最忌怒，一耐自然平。谓：“人借气以充其身，故平日在乎善养。所忌最是怒。怒心一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。老年人虽事值可怒，当思事与身孰重？一转念间，可以焕然冰释。”“老年肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚，究无济于事也。当以一‘耐’字处之，百凡自然就。血气既不妄动，神色亦觉和平，可养生兼养性。”著有《老老恒言》(又名《养生随笔》)五卷。

〔沈金鳌〕(1717~1776) 清医学家。字芊绿，号汲门，晚号尊生老人。无锡(今属江苏)人。少举孝廉，从华希闵、秦蕙田等学，博通经史，著有《尚书随笔》等。中年后潜心岐黄，遍读仲景以下诸名家医著。或论伤寒，或言杂病，或明脉法，或详药性，分门别户，各有师承。著有《杂病源流犀烛》三十卷、《伤寒论纲目》十八卷、《妇科玉尺》六卷、《幼科释谜》六卷、《要药分剂》十卷等。《杂病源流犀烛》引《保生秘要》治病功法甚多，卷首所载《运功规法》，专论气功养生，多精辟处。

〔闵荅蓐〕(1758~1837) 清气功养生家。名一得，字小艮，号守一子、金盖山人、懒云子、懒云氏。自称龙门派第十一代传人，又云传自南宋白玉蟾。著述甚丰。现存《琐言续》、《养生十三则阐微》、《阴符经玄解正义》、《还原篇阐微》、《清规玄妙》、《皇极阖辟道仙经订正》、《吕祖师三尼医世说述》、《读吕祖师三尼医世说述管窥》、《吕祖师三尼医世功诀重述并注》、《二懒心话》、《如是我闻》、《泄天机》、《天仙心传》、《天仙道程宝则》、《西王母女修正途十则注》、《智慧真言注》、《一目真言

注》、《增智慧真言注》、《龙门派丹法要诀》、《管窥编》等,凡数十种。

〔王士雄〕(1808~1868) 清著名医学家。字孟英,幼字篋龙,晚字梦隐(一作梦影),自号半痴山人、随息居士、睡乡散人、华胥小隐,堂号潜斋、归砚。盐官(今浙江海宁)人。曾祖王学权精于医,曾撰《医学随笔》;祖及父皆业医。雄自幼失怙,历经贫困,二十余岁时至婺州(今金华)佐理盐业为生,利用余暇钻研医书,后游于江浙等地,以医为业。精通医理,尤善温热病诊治。重视饮食养生,认为食物“处处皆有,人人可服,物异功优,久任无弊”。对于食物治病养生,主张单用合用并举,意在灵活机动,重在详辨食物性味,务求适合病情。如谓:“莲子最补胃气,镇虚逆,若反胃由于胃虚而气冲不纳者,但日以干莲子细嚼而咽之,胜于他药。”“猪为水畜,其肉最腴,大补肾阴而生津液,仲景治少阴咽痛用猪肤,亦取其补阴虚又潜浮阳也。……惟外感初愈及虚寒滑泻、温盛生痰之症,(猪肉)概不可食,尤其滋腻更甚于阿胶、熟地、龙眼也。”在合用方面,既食食相连,又食药相配,使功效更为显著。如以橄榄、生菜菹组成“青龙白虎汤”,解膏粱鱼面之毒,并治喉症。以生绿豆、生黄豆、生黑大豆(或生白扁豆)组成“三豆饮”,有明目消痞之效,并治疮疡泄泻。以猪肚纳莲子煮烂,收干捣丸成“玉兰丸”,常服能使胃气薄弱者肥健。治脘痛呕吐、勺水不纳、药亦不受,授以藕汁、茅根汁、梨汁,少加生姜汁,和入蔷薇露、枇杷叶露、香橼,徐徐呷之。此外,王氏尚主张饮食以清淡为妙。认为“薄滋味,远酒色,尤为辟疫之仙方”;“素嗜肥甘,不能撙节”,必致酿病。对于患病中或病后之饮食禁忌,也十分重视。著有《温热经纬》、《霍乱论》两卷、《归砚录》四卷、《王氏医案》三集、《随息居饮食谱》一卷等。其所译注之书有《女科辑要》、《言医》、《古今医案选》等多种。著作多收入《潜斋医学丛书》。

〔陈梦雷〕 清学者。所主编《古今图书集成·医部全录》,收《保生秘要》祛病功法甚多,可参。

〔沈嘉澍〕 清医家。字子复。江苏太仓人。自幼多病,中年后仍身体羸弱。因从《遵生八笺》、《老老恒言》诸书中悟养病之要在于六务(知病因,忘病忧,拒嗜欲,看病情,耐病痛,调燮宜法)、六戒(味、忧、迎、忽、愤、糟塌),撰成《养病庸言》,谓:“导引之功百倍于医药,不可不知,不可不上紧学。”“导引必以数息入手,以心息相依为度。若初入手时,心或烦躁,不能数息,且观息,初观息必粗,渐观渐细,亦足以使心息相依。”

〔方开〕 清医家。新安(今安徽徽州地区)人。精养生导引术。谓阴阳乃生生变化之机,阴阳失和,宜用导引法治之。所创摩腹之法,以动化静,以静运动,有启发生机之功,故能通和上下,分理内外,驱外感诸邪,消内生百病,有却病延年之用,故后世习之者甚众。所抄录整理《摩腹运气图考》(后白颜伟复绘图列说付梓,易名《延年九转法》)一卷,列九图,示九种导引动作。是书收入《颐生集》。

〔柳华阳〕 清气功养生家。江西洪都人。幼学佛学。因入梵宇,后遇伍冲虚,

传授性命之学，“豁然通悟”。又至匡庐，得壶云师授佛家气功，即“隐迹江左”，潜心研究气功养生学。融道佛二家，主性命双修。所著《慧命经》、《金仙证论》为气功养生专著，为世所重。

〔石天基〕清养生学家。自幼多病，十六七岁时仍身体瘦弱，且常发晕病。父令读医书和养生诸书，十八岁时便自加调节：“凡心思色欲，以及饮食起居，莫不有法，行未三月，晕病潜消。方及一载，予向之虚弱者则壮实矣。向之不复人形者，则瘦骨间稍稍肉生矣。精神日已爽健，虽冒饥寒，任劳苦，并无患也。自十八岁至今二十余载，不但诸重病全无，即伤风感冒微病，亦不沾体，此皆赖于调养之功。”据亲身体验，阐发养生之理。认为“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。二者并行不悖，体自健而寿命自可延长。”在房事上提出七戒：虚弱戒房事，疾病戒房事，衰老戒房事，寒暑戒房事，雷雨戒房事，恼怒戒房事，醉饱戒房事。在饮食上提倡六宜，认为“吃食之法，大略饭食宜多，肉蔬杂味宜少；食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜和淡，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬。”因而提出并论证了饭食六宜：食宜早些，食宜缓些，食宜少些，食宜淡些，食宜暖些，食宜软些。在起居方面，主张夜卧闭口，以“闭养元气”；起床时先拍胸三、五掌，以防感冒。此外，提出行旅调摄，谓“凡到他乡别处，先买豆腐青菜吃过，则无不服水土泄泻之病”；不要空腹出门；舟中旅邸防腹部受凉；不要饮“日晒泉涧水”；用苍术烧烟熏潮湿之住所及衣被，“以避霉湿臭恶之气，又能驱逐邪疫，山岚瘴疔”；手足冻伤，“先用温火烘热。以手揉擦，令血脉回阳，再用热汤洗之”，勿即用滚汤泡洗麻木冻伤之足，否则“成废疾，终身大患”。著有《长生秘诀》、《养生镜》、《金刚经注》、《举业蓓蕾》、《秘传延寿丹方》、《笑得好》、《亦佛歌》、《出死期》、《念佛功》、《求嗣真诠》、《通天乐》等五十余种。

〔尤乘〕清医学家。字生洲，号无求学者。吴门（今江苏苏州）人。幼习儒，涉猎方书。表伯邢层峰为世医，常往请教。后从李士材习医，得其传，又遍访名医。曾任职于太医院三年，归里后著有《食治秘方》、《勿药须知》，并增辑李中梓《寿世青编》等书。不仅善治病，亦善养生。提出疗心法，谓：“驪仙曰：古神圣之医，能疗人之心，预使不至有疾。今之医者，唯知疗人之疾，而不知疗人之心。是犹舍本而逐末也。不穷其源而改其流，欲求疾愈，安可得乎。殊不知病由心生，孽由人作。佛氏谓一切唯心造，良不诬矣。所以人之七情内起，正性颠倒，以致大病缠身，诚非医药所能治疗。……故凡思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。药之所治，只有一半，其半则全不系药力，唯要在心药也。”认为“灭念”、“心安”即为“心药”。并引前人之论说明其疗心之具体方法：“凡欲身之无病，心先正其心，使其不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然则百骸四肢虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁，亦无所措手乎。”又提出养五脏之说，其养心之法

谓：“养心莫善于寡欲。……目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动。贪嗔痴爱，是非人我，一切放下，未事不可先迎，遇事不宜过扰，既事不可留住，听其自来。应以自然，信其自去，忿懣恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。”指出养肝之法主要在乎戒忿，是摄生节一要法也。“养脾之法重在注意饮食卫生：“饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化。”因“谷气胜元气，其人肥而不寿”，故宜“常令谷气少”，少食禽兽肉，“茹素则心清而肠胃厚”。养肺之法要在养气，认为肺主一身之气，而“七情之害，皆气主之”，故调节七情以养气即可直养其肺。此外，慎言语，节饮食，亦可防止肺气耗伤。养肾之法，据“肾藏精”之理，仍主张寡情欲，节房事。

〔高桐轩〕清著名画家。不仅情系丹青，画笔传神，且爱医道，尤善养生。所论老人“十乐”，简便易行，仿而乐之，必得长寿。谓：“一是耕耘之乐：伏案一日，把锄半天，既享田家之乐，又能健壮人身，又有秋收丰食之望，何乐不为？二是把帚之乐：把帚扫地，洗桌净几，躬身举手之劳，则尘垢尽去，地净窗明，精神一快，乐趣则寓其中。三是教子之乐：教子以诗文书画，能以艺立身，自食其力，无忧于后，岂不快乐！四是知足之乐：公卿不足为贵，而安贫乐道，吾爱吾业，岂不一乐。五是安居之乐：吾所居，里人力作以食，庄稼汉和睦为习，居此仁厚乡里，不闻酷吏之呵斥厉声，亦一大乐。六是畅谈之乐：与野老田夫纵谈天下世外事，或测天气阴雨，或卜年景丰欠，坦胸畅谈，其乐陶陶。七是漫步之乐：起身步于中庭，或漫游于柳岸花畦，心神焕然爽朗，襟怀为之一畅。八是沐浴之乐：冬日严寒不宜频浴，余三季该当常浴，活动筋脉，有健身心，真乃一乐事也！九是高卧之乐：每至炎暑伏天，白昼不易作课（画），竹枕蒲席，北窗高卧，熏风吹来，五内生凉，合目养神，养精蓄锐正此时，亦劳者之一乐也。十是曝背之乐：冬日天气晴和，每至日中，或坐场上，或倚北墙，取日晒之如披狐裘，通身温暖，畏寒缩冷之感顿消，既活人筋血，又强人皮骨，其乐不可不知。”

〔李青云〕清末民初四川开县人。家贫，以鬻药为生。善养生，寿至百余岁（传为二百五十余岁）。所著《健康长寿秘诀》，主炼养相兼，简明易学，为世所重。

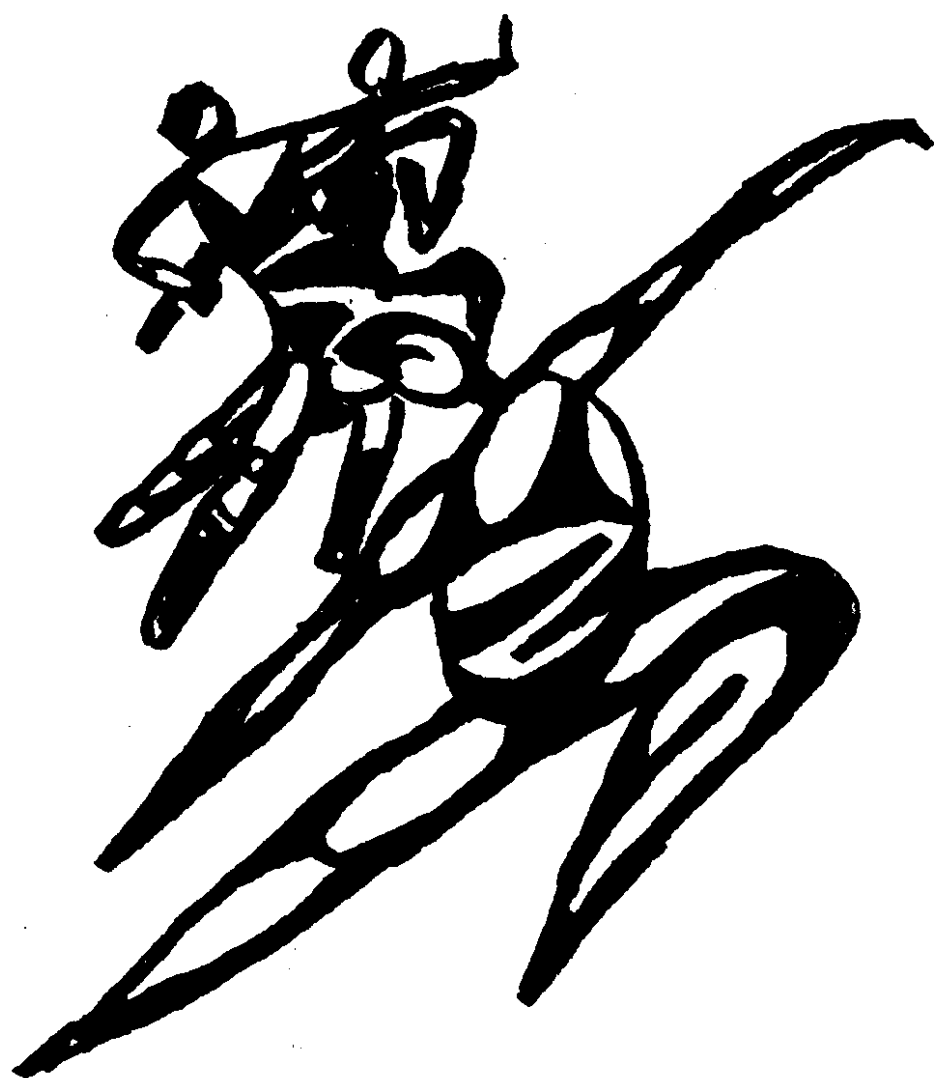
〔张锡纯〕（1860～1933）清末民初著名医学家。字寿甫。河北盐山县人。幼时读经书，习举子业，两度攻考科举落第。父通医，遵父嘱而习医。自谓三十岁以后读西医，颇喜其讲解新异，多出中医之外。后又十余年，于医学研究功深，乃知西医新异之理，多包括在中医之中。为学力图勾通中西医，为近代中国中西医汇通派的主要代表人物之一。医术精湛，疗效卓著，与陆晋笙、杨如侯、刘蔚然同负盛名。又与张山雷、张生甫齐名，时人并称“三张三达”。张氏对食物治病健身尤为重视，且有新的发挥，认为食物具“性甚和平，宜多服常服。用之对症，病自渐愈，既不对症，亦无他患”等优点，“诚为至稳至善之方”，因而指出：“旨在救人者，至勿以为寻常服食在之物，而忽之也。”在应用上，善于因时、因地、因证、因人，随机应变，斟酌成宜，方法亦多样，各具巧思。认为运

用食物治病，须“随时体验，明其气味之治，息息与病相赴”，“药以胆病为主，用之得当，凉水亦大药也”，故“药在人用之耳”。如山楂之止吐血，盖山楂酸敛，兼有化瘀之功。用胰子治消渴，有以脏补脏之妙。又认为，食物不分高低，只要运用得当，皆可治大病。如其用一味蒲公英煎汤，治眼疾肿疼、弩肉遮睛、赤脉络目，并谓：“夫蒲公英遍地皆有，农家采取以当菜蔬，其功长于治疮，能消散痛疔毒火。”又谓：“使人皆知其治眼疾如此神效，天下无瞽目之人矣。”张氏尤擅配制药膳，如以生山药、生苡米、柿霜配制而成的珠玉二宝粥；以核桃仁蒸熟，再与柿霜同蒸而成的水晶桃等等，非但疗疾，且可果腹，食之又甚适口，尤适用于老年病和久病损伤胃气者。其平生治学及临证心得，汇为《医学衷中参西录》三十卷行世。

〔马自然〕 年代不详。养生学家。主张修身德为本，养性善为先。谓：“大海东头红日轮，青山几度碾为尘。百年三万六千日，一日死生多少人。九转灵丹非五金，若无神授恐难寻。欲知子母真仙诀，炼药先须学练心。何心烧丹学驻颜，闹非朝市静非山。时人欲觅长生药，对境无心是大还。速养丹田速养身，好将阴德济斯民。欲得长生调伏心，莫观往古与来今。但向静中神气合，何愁不到大仙林。”著有《金石诰》。

〔洪樵〕 年代不详。养生学家。编有《养生书六种》，其中《食治养老方法》、《霞外杂俎》、《神完经》为他书所未收。

名词术语



〔**养生**〕 又称摄生。传统养生学术语。谓保养身心。《庄子·养生主》：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”《荀子·修身篇》：“以治气养生，则身后彭祖。”《灵枢·本神篇》：“故智者之养生也，顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不入，长生久视”。《艺文类聚》卷七十五《方术部·养生》引《文子》：“太上养神，其次养形，神清意平，百节皆宁，养生之本也。肥肌肤，充肠胃，闭嗜欲，养生之末也。”其流派有养神、养形、动养、静养、炼丹、服食等。

〔**摄生**〕 传统养生学术语。即养生。《道德经·五十五章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。”见〔养生〕条。

〔**养内**〕 传统养生学术语。谓饮食得宜，清心寡欲，以减少精、气、神之消耗。《养生大要》：“善养生者养内，不善养生者养外。”《养生览要》：“所谓养内者，使五脏安和，三焦守位，饮食得宜，世事不涉，是可长寿。”

〔**养外**〕 传统养生学术语。指保养肌肤、外形。相对于养内而言。养内和养外不可偏废。《养生大要》：“善养生者养内，不善养生者养外。”

〔**养形**〕 传统养生学术语。指通过保养肉身而延年益寿。《玉论》：“然所云养形者，非必食高粱，衣文绣，快情欲，饵药石，而后形始得养也。只要于平常日用之间，动静合宜，若花之在春，若鱼之在水，顺天时，调地气，适人事，尊生命，敬天神，此形便能远害。如久行伤筋，缓形则养筋；久立伤骨，凝立则养骨；久坐伤肉，息坐则养肉；久卧伤气，安卧则养气；久视伤血，内视则养血；久作伤节，彼作则养节；久屈伤脉，徐屈则养脉；久伸伤俞，略伸则养俞。又如春气和，宜缓志而少忧；夏气炅，宜微吟而去郁；秋气平，宜小劳而莫躁；冬气密，宜玄坐而寡言。又如寒气暴至，当按摩以却之；风气暴至，当握固以却之；暑气暴至，当吐纳以却之；温气暴至，当温熨以却之；燥气暴至，当洗涤以却之。”

〔**养气**〕 传统养生学术语。有三。①谓涵养气质、意志。“气”指一种由正义培养出来的主观精神状态。《孟子·公孙丑》上：“我善养吾浩然之气。”②指长养之气。《礼记·月令》言季夏之月(六月)“毋举大事，以摇养气。”③道家的一种修炼方法。《新五代史·王建传》附王宗寿：“为人恬退，喜道家之术，……以炼丹养气自娱。”宋陈直等《寿亲养老新书·保养》：“太乙真人曰：‘一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精气；三者薄滋味，养血气；四者咽精液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气。人由气生，气由神往，养气全神，可得真道’。”

〔**养性**〕 传统养生学术语。指涵养本性。《孟子·尽心》上：“存其心，养其性，所以事天也。”《淮南子·俶真》：“静漠恬澹，所以养性也。”

〔**养志**〕 传统养生学术语。谓涵养高尚的志趣、情操。《庄子·让王》：“故养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。”《后汉书·淳于恭传》：“后州郡连召，不应，遂幽居养志潜于山泽”。

〔**养和**〕 传统养生学术语。谓保养身心。《后汉书·周磐传》：“昔方回、支

父嗇神养和,不以荣利滑其生术。”《晋书·贺循传》:“或有遐栖高蹈,轻举绝俗,逍遥养和,恬神自足。”

〔养正〕 传统养生学术语。谓修养正道。《易·蒙》:“蒙以养正。”疏:“能以蒙昧、隐默,自养正道。”东晋葛洪《抱朴子·嘉遯》:“虽无立朝之勋,即戎之劳,然切蹉后生,弘道养正,殊途一致,非损之民也。”

〔养神〕 传统养生学术语。指调养精神,包括道德修养和情志调摄两方面。良好的道德修养是精神健康的前提。中医认为,神为形之主,神志安宁,性情舒畅,就能却病益寿,颐养天年。反之,七情过盛会致神衰形败。养神强调心性修养,除去名利、声色、财货、滋味等无节制需求和贪婪、妒忌等不健康心理。《本草衍义总论》:“忘情去智,恬淡虚无,离事全真,内外无寄,如是则神不内耗,境不外惑,真一不杂,神自宁矣,此养神也。”清喻嘉言《和畅性情》:“志意和,精神定,侮怒不起,魂魄不散,五脏俱宁,邪亦安从奈我何哉!”

〔养亲〕 传统养生学术语。亲,即精神。养亲即养精神。《庄子·养生主》:“为善无近名,为恶无近刑,缘督以为经,可以保身,可以全身,可以养亲,可以尽年。”

〔天养〕 荀子用语。指人类利用自然界来养育自己。《荀子·天论》:“财非其类以养其类,夫是之谓天养。”唐杨倞注:“财与裁同,饮食衣服与人异类,裁而用之,可使养口腹形体,故曰裁非其类,以养其类。”

〔调摄〕 传统养生学术语。谓调理保养。汉焦延寿《易林》--《屯》之《泰》:“坐位失处,不能自居,调摄违和,阴阳颠倒。”唐白居易《长庆集·答裴垣让中书侍郎平章事表》:“宜加调摄,速就平和,以副虚怀,无为固让。”

〔至道〕 传统养生学术语。谓修身养神臻最高境界。《庄子·在宥》:“(黄帝)问曰:‘吾闻子达于至道,敢问至身奈何而可以长久?’广成子蹶然而起,曰:‘善哉问乎!吾语汝至道,至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默;无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳尔形,无摇尔精,乃可长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,尔神将守形,形乃长生。慎尔内,闭尔外,多知为败。……我守其一以处其和。故我修身千二百岁矣,吾形未常衰。’”

〔法于阴阳 和于术数〕 传统养生学术语。谓人的活动方式、养生方法,要效法于自然界,顺应自然界的规律。《内经·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

〔上德〕 道家术语。与“下德”相对,指高尚道德或有高尚道德之人。《老子》第三十八章:“上德不德,是以有德。”“不德”指无所表现、不故意表现之德,具有上德就具有完美的道德和人格。《韩非子·解老》:“上德不德,言其神不淫于外也。神不淫于外则身全,身全之谓德。德者,得身也。”

〔三德〕 传统养生学术语。谓三种品德。其说有二:①《尚书·洪范》:“三

德：一曰正直，二曰刚克，三曰柔克”。②《周礼·地官·师氏》：“以三德教国子，一曰至德，以为道本；二曰敏德，以行为本；三曰孝德，以知逆恶。”

〔六德〕 传统养生学术语。谓六种品德。《周礼·地官·大司徒》：“教万民而宾兴之，一曰六德：知、仁、圣、义、忠、和。”郑玄注：“知，明于事；仁，爱人以及物；圣，通而先识；义，能断时宜；忠，言以中心；和，不刚不柔。”

〔九德〕 传统养生学术语。谓九种品德。其说不一。①《逸周书·常训》：“九德：忠、信、敬、刚、柔、和、固、贞、顺。”②《尚书·皋陶谟》：“亦行有九德，……宽而栗，柔而立，愿而恭，乱而敬，扰而毅，直而温，简而廉，刚而塞，强而义。”③《左传·昭公二十八年》：“心能制义曰度，德正应和曰莫，照临四方曰明，勤施无私曰类，教诲不倦曰长，赏庆刑威曰君，慈和遍服曰顺，择善而从之曰比，经纬天地曰文。九德不愆，作事无悔。”以度、莫、明、类、长、君、顺、比、文为九德。

〔修身〕 传统养生学术语。谓修养身心。指经过个体主观努力提高自身的道德品质和人格。主观上要克制自己，以符合儒家道德准则。其方法有“内省”、“慎独”(《礼记·中庸》)。孟子主张“存心”、“寡欲”、“养心”。宋明理学家推重“主敬”、“主静”、“存天理灭人欲”等，并作为“齐家、治国、平天下”的前提条件。

〔中和〕 ①儒家伦理名词。认为能“致中和”，则无事不达于和谐的境界。《礼记·中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。……致中和，天地位焉，万物育焉。”②传统养生学术语。谓摄生须不偏不倚，适度平和。《慎子》：“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久听，莫强食饮，莫大醉，莫大愁扰，莫大夜思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。”董仲舒《春秋繁露·循天之道》：“中者，天地之所始终；和者，天地之所生成也。能以中和养其身者，其寿极命。”摄生防止走极端，“太实则气不通，太虚则气不足，热胜则气耗，寒胜则气滞，太劳则气不入，太逸则气宛至，怒则气高，喜则气散，忧则气狂，惧则气摄。凡此十者，气之害也，而皆生于不中和”，要做到“居处就其和，劳逸居其中，寒暖无失适，饥饱无过平，欲恶度其理，动静顺性命，喜怒止于中，忧惧反之正”，故“得天地泰者其寿引而长，不得天地泰者其寿伤而短”。

〔守中〕 传统养生学术语。谓抱守中和，合理适度。《本草衍义总论》：“摄养之道，莫若守中，守中则无过与不及之害。经曰：‘春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，盖不适其性而强云为，逐强处即病生。五脏受气，盖有常分，用之过耗，是以病生。’”

〔三元〕 传统养生学术语。指元气、元神、元精。明胡文焕《类修要诀》：“元气实，不思食，元神会，不思睡，元精足，不思欲。三元全，陆地仙。”

〔气〕 ①中医、养生学用语。含义有二：一谓构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二谓脏腑组织之生理功能，如脏腑之气、经脉之气等。气分布于人体不同部位。其主要功能是激发和推动人体的生

理活动,维持正常的体温,防御外邪入侵,固摄精液等。古代养生家以养气作为健身祛疾之主要方法。①中国哲学名词。谓构成世界万物的最基本物质。②一切气体的通称。

〔元气〕 亦称原气。中医、养生术用语。包括元阴和元阳之气。禀受于先天而赖后天荣养以滋生,由先天之精所化,故名。它在胚胎时期业已形成,藏于肾中(包括命门),借三焦之道,通达全身,推动五脏六腑等一切器官组织的活动,为生化动力之泉源。《难经·三十六难》:“命门者,……原气之所系也。”《黄庭外景经》:“服食玄(元)气可遂生。”

〔四气〕 传统养生学术语。指人体内之气,即乾元之气,与精神相应;坤元之气,与血液相应;庶气,与津液相应;众气,即谷气。善养四气,才得却病长生。《普生论》:“身有四气,人多不明。四气之中,各主生死。一曰乾元之气。化为精,精反为气。精者连于神,精益则神明,精固则神畅,神畅则生健,若精散则神疲,精竭则神去,神去则死。二曰坤元之气,化为血,血复为气。气血者通于内,血壮则体丰,血固则颜盛,颜盛则生合,若血衰则发变,血败则脑空,脑空则死。三曰庶气。庶气者一元交气,气化为津,津复为气。气运于生,生托于气,阴阳动息,滋润形骸,气通则生,气乏则死。四曰众气。众气者,谷气也。谷济于生,终误于命,食谷气虽生,蕴谷气还死。”

〔六气〕 传统养生学术语。道家养生术中所谓吸食六种精华之气。《楚辞·远游》:“与六气而饮沆瀣兮,漱正阳而食朝霞。”王逸注谓:“六气”,指朝霞、沦阴(晚霞)、沆瀣(北方夜半气)、正阳(南方日中气)和天地、玄黄气。又,《庄子·逍遥游》:“若夫乘天地之正,而御六气之辩。”陆德明释文引李颐曰:“平旦为朝霞,日中为正阳,日入为飞泉,夜半为沆瀣,天玄、地黄为六气。”据东晋葛洪《抱朴子·释滞》载,一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六时为生炁(一作“气”),从日中至夜半六时为死炁。“夫行炁当以生气之时,勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁,此之谓也。”

〔惜气〕 传统养生学术语。谓珍惜人体元气,邪气不易侵入,免生疾患。《本草衍义总论》:“抱一元之本根,固归真之精气,三焦定位,六贼忘形,识界既空,大同斯契,则气自定矣,此惜气也。”

〔调气〕 传统养生学术语。即吐纳行气。《无畏三藏禅要》:“调气者,先想出入息,从自身中——支节筋脉亦皆流注,然后徐徐从口而出。又想此气色白如雪,润泽如乳,仍须知其远近,还须徐徐从鼻而入,还令遍身中,乃至筋脉悉令周遍。”唐孙思邈《千金要方·养性》:“调气之法,夜半后日中前,气生而得调。日中后夜半前,气死不得调。调气之时则仰卧床,铺厚软,枕高下共身平。舒手展脚,两手握大拇指节,去身四五寸;数数叩齿饮玉浆,引气从鼻入腹,足则停止,有力更取;久住气闷,从口细细吐出尽;还从鼻细细引入,出气一准前法,闭口以心中数数,令耳不闻,恐有误乱,兼以手下筹。能至千则去仙不远矣。”《云笈七签(卷六十)·调气法》:“诀曰:鼻为天门,口为地户,则鼻

纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻。调之或五、或七、至九，令平和也。是曰调气。毕则咽之。夜睡则闭之，不可口吐之也。”

〔行气〕亦作食气、服气、炼气。传统养生学术语。谓呼吸吐纳及导引等养生方法之内修功夫。东晋葛洪《抱朴子》：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”又谓：“善行气者，内以养生，外以却恶。”又谓：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。”《云笈七签》卷三十二“服气疗病”所谓行气、食气、服气，“但令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。《服气经》曰：‘道者，气也，保气则得道，得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。’”同书卷三十三“行气”，谓“行气之法，密室闭户，瞑目偃卧，枕高二寸，无闻无见无思，不动喜怒忧悲，闭气数息。初时三息五息九息，……至于千则近乎仙矣。”宋夏元鼎《南岳遇师本末》：“予得一万事毕矣，何在于面壁打坐，行气导行乎？”

〔动养〕传统养生学术语。谓运动养生。《荀子·天论》：“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全。”《吕氏春秋·尽数》：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气不然。形不动则精不流，精不流则气郁。”

〔精〕中医学名词。指构成人体和维持生命活动的基本物质。有先天后天之分，先天之精指生殖之精，后天之精指来源于水谷的五脏六腑之精，乃人体之主要营养物质。《素问·金匱真言论》：“夫精者，身之本也。”《易经·系辞下》：“男女构精，万物化生。”《灵枢·大惑论》：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”

〔神〕传统养生学术语。人体生命活动现象的总称。精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的集中表现。其物质基础是精，来自父母精气构合。它在人身居首要地位，即神充则身强，神衰则身弱，神存则生，神去则死。神之一切活动均须依赖后天水谷之精的滋养。《灵枢·本神篇》：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”《灵枢·平人绝谷篇》：“故神者，水谷之精气也。”《素问·移精变气论》：“得神者昌，失神者亡。”

〔安神〕传统养生学术语。谓收摄精神，使精神内守。《后汉书·仲长统传》：“安神闺房，思老氏之玄虚；呼吸精和，求至人之纺织。”

〔坐忘〕传统养生学术语。一种端坐而忘物我、淡泊无为、无思无虑的精神修养方法。《庄子·大宗师》引颜回语：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”郭象注：“夫坐忘者，奚所不忘哉？既忘其迹（指仁、义、礼、乐），又忘其所以迹者（指形体与心智），内不觉其一身，外不识有天地，然后旷然与变化为体而无不通也。”

〔习忘〕传统养生学术语。即坐忘。《宋元学案·明道学案下》：“谢子曰：

‘吾尝习忘以养生。’明道曰：‘……习忘可以养生者，以其不留情也……。’”见[坐忘]条。

〔吐纳〕 传统养生学术语。古代的一种养生方法。即将肺中之浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓缓吸进清新空气，使之充满肺部。古称“吐故纳新”，出《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”道教修炼中，谓吐纳可吸取“生气”吐出“死气”，达到“长生”。《养生论》：“呼吸吐纳，服食养生。”《太平御览》卷六六八引《太上三元经》：“真人道士常吐纳以和六液。”《汉武帝内传》：“吐纳可以延年。”“道成则位为仙人，吐纳六炁，口中甘香。”《云笈七签》卷三十二：“吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽皆出气也，……吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”明冷谦《修龄要旨》：“肝若嘘时目瞪睛，肺知咽气双手擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。”即肝嘘，肺咽，心呵，肾吹，脾呼，三焦嘻也。

〔服饵〕 传统养生学术语。道家养生法。指服食丹药。《魏书·裴伯茂传·豁情赋·序》：“余摄养舛和，服饵寡术，自春徂夏，三婴湊疾。”

〔服气〕 传统养生学术语。古代的一种呼吸养生方法，一作“食气”。三国魏嵇康《养生论》：“呼吸吐纳，服气养生”。《晋书·张忠传》：“忠隐于泰山，恬静寡欲，清虚服气。”服气之关键是意念，即以想象吸入日精月华，呼去粗秽糟粕。唐孙思邈《枕中方》：“存(想象)日月在口中。昼存日，夜存月，令人如环。日赤色，有紫光芒；月黄色，有白光芒。存咽服光芒之液，常密行之无数……存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与口共光相合会，当觉心腹霞光映照，毕，咽液九遍”。道家承袭“服气”法，认为吸入日精月华，可作精食，不食人间烟火。并将其作为“修仙”方法之一。《道藏》中有《服气经》、《服气口诀》、《服气精义论》等。

〔辟谷〕 传统养生学术语。古代的一种养生方法。谓不食五谷、粮食，可以长生。辟谷时，仍食药物，并须兼做导引等工夫。《史记·留侯世家》：“(张良)乃学辟谷，道(导)引轻身。”裴骃集解：“服辟谷之药而静居行气。”后为道教承袭，当作“修仙”方法之一。该教谓，人体中有名叫“三尸”(亦称“三彭”、“三虫”)的邪怪，因五谷而生，危害人体，经“辟谷”修炼，可除去“三尸”，达到“长生不死”。

〔休粮〕 传统养生学术语。古代的一种养生方法。即辟谷。《云笈七签(卷六十)·休粮诀》：“诀曰：凡欲休粮，但依前勤修三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃，如此渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。”见[辟谷]条。

〔断谷〕 传统养生学术语。谓断除谷食以求仙。《晋书·哀帝纪》兴宁二年(364)：“帝雅好黄老，断谷，饵长生药，服食过多，遂中毒。”见[辟谷]条。

〔绝谷〕 传统养生学术语。即辟谷。道家作为养身延年的修炼术。《汉武帝

内传》附录：“李少君……少好道，入泰山采药，修绝谷遁世全身之术。”见[辟谷]条。

〔却粒〕 传统养生学术语。谓不食谷粒。即道家所说的“辟谷。”《文选》晋陆士衡(机)《汉高祖功臣颂》：“托迹黄老，辞世却粒。”见[辟谷]条。

〔却食〕 传统养生学术语。即绝粒。《洞冥记》：“吾却食吞气，已九千余岁。”见[绝粒]条。

〔绝粒〕 传统养生学术语。犹辟谷。道家以不火食，不进五谷为修炼方法，称绝粒。《文选》晋孙兴公(绰)《游天台山赋》：“非夫遗世玩道，绝粒茹芝者，乌能轻举而宅之。”《还真集(卷中)·还丹秘要论》：“或绝念守空，或休粮绝粒……”。《云笈七签(卷五九)·诸家气法·王说山人服气新诀》：“有诸疾，则绝粒三数日，轻则一两日，更轻即绝一顿亦得。”

〔食气〕 传统养生学术语。有二：①指吸纳自然界清气以求养生延寿的方法。长沙马王堆出土汉墓古佚书《却谷食气》中有“食气者为响吹”之语，表明食气之方法即吐纳。道家认为，经常吸纳自然界清新之气，同时减少饮食之摄入量，极有益于健康。故气功古籍常有“食气者寿，食谷者夭”之说。却谷(或辟谷)、食气往往并称。《楚辞·远游》载食气法云：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”②即五谷之气。《论语·乡党》：“肉虽多，不使胜食气。”宋朱熹《集注》：“食以谷为主，故不使肉胜食气。”

〔却谷〕 传统养生学术语。即绝粒。谓不食五谷可以长生。东晋葛洪《抱朴子·对俗》：“是以真人但令学其导引以延年，法其食气以绝谷。”长沙马王堆三号汉墓出土的《马王堆汉墓引图》有《却谷食气篇》。见[绝粒]条。

〔叩齿〕 传统养生学术语。一种健身方法。其法，摒除杂念，全身放松，口唇轻闭，然后上下牙有节奏地轻轻叩击，先叩臼(犬)齿36下，次叩门(前)齿36下，再错牙叩犬齿各36下，最后用舌舔齿周3~5圈。早、中、晚各做一次，多做更佳，尤以清晨叩齿最为重要。坚持叩齿可使牙齿坚固，防止脱落。东晋葛洪《抱朴子·内篇》：“清晨叩齿三百过者，永不动摇。”《诸病源候论》：“鸡鸣时，常叩齿三十六下，长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”能预防牙龈炎、牙周病等。同时，叩齿时嘴、舌充分活动，血液循环加快，使面部皮肤和肌肉获得足够的养气和养料，及时排出代谢废物，对减缓面部皮肤衰老大有裨益；叩齿还能促进唾液腺分泌唾液，帮助食物消化，增强消化道功能。唾液还能使人体内的致癌物质转化为无害物质，起到预防癌症的效果，特别是消化道癌。而且，唾液对化学合成及天然的食物添加剂的毒性也有明显的解毒作用。北齐颜之推《颜氏家训》：“吾尝患齿，摇动欲落，饮食冷热，皆苦疼痛，见《抱朴子》牢齿之法，早朝叩齿三百下为良，行之数日，即便平愈。”

〔琢齿〕 传统养生学术语。即叩齿。唐孙思邈《备急千金要方》载皇甫隆上曹操疏：“……言人当朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮有颜色，去三虫而竖

齿。”见[叩齿]条。

〔啄齿〕 传统养生学术语。即叩齿。《摄生纂录》：“清旦未起，先啄齿二十七……”。见[叩齿]条。

〔纵法〕 传统养生学术语。指通过放松大脑，心无所欲，任心游思而入静获寐。清曹廷栋《老老恒言》：“愚谓寐有操纵二法。……纵者，任其心思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。”清陆以湉《冷庐医话（卷三）·不寐》：“《老老恒言》谓不寐有操纵二法。……余谓二法之中，纵法尤妙。盖操则心犹矜持，未极恬愉之趣，不若纵之游行自在也。特恐稍涉妄想，即难奏效。”

〔操法〕 传统养生学术语。指通过数息、内视、心不纷驰等法而入静获寐。清曹廷栋《老老恒言》：“愚谓寐有操纵二法。操者，如贯想头顶、默数鼻息、返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐。”

〔恬淡虚无〕 传统养生学术语。一种练意方法。《内经·上古天真论篇》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”张志聪注：“恬，安静也；淡，朴素也；虚无，不为物欲所蔽也。”

〔色败〕 传统养生学术语。谓房事过度。《洞元子内丹诀》：“夫色败之士，亦千日不可以补之。”

〔天寿〕 亦称天年。传统养生学术语。即先天赋予的寿命限度。《书经·君奭》：“天寿平格，保乂有殷。”《史记·楚世家》：“今乃得以天寿终，孤之幸也。”

〔老复丁〕 传统养生学术语。意为返老还童。《通俗篇》：“急就章云：‘长乐无极老复丁。’”东汉魏伯阳《参同契》：“老翁复丁壮也。”

〔咽唾〕 亦称嗽玉津。传统养生学术语。即咽下唾液。《神仙传·彭祖》：“舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。”

〔神水〕 传统养生学术语。即唾液。俗称口水。《易筋经·十二段锦图诀》：“赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口三分咽，龙行虎自奔，如此三度毕，神水几次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀。”

〔三戒〕 传统养生学术语。有二：①孔子提出的修身原则。《论语·季氏》：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”年轻时要克制色欲，壮年时要防止意气用事，暮年要除去贪欲之心，这样才能保证心境平和，尽度天年。②指戒大怒、大欲和大醉。《孙真人卫生歌》：“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。”

〔四少〕 传统养生学术语。谓养生之四要：言语少、心事少、饮食少、睡眠少。明息斋居士《摄生要语》：“古曰：口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少。依此四少，神仙可了。”

〔五福〕 传统养生学术语。谓人生的五种幸福。《尚书·洪范》：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”即长寿，富裕，健康，好

德,不夭折。

〔五关〕 传统养生学术语。指目、耳、口、鼻、身,五者为养生之关键。适当调摄,令身强体壮,神志畅越,反之,放纵贪图,可使躯体受到伤害,神志昏乱。《刘子》:“五关者,情欲之路,嗜欲之府也。目爱彩色,命曰伐性之斤;耳乐淫声,命曰攻心之鼓;口贪滋味,命曰腐肠之药;鼻悦芳馨,命曰熏喉之烟;身安舆骰,命曰召蹶之机。此五者,所以养生,亦以伤生。”

〔五劳〕 传统养生学术语。谓养生之五种禁忌。其说有二:①久视、久卧、久坐、久立、久行。《道枢(卷三十)·七神篇》:“久视则伤血矣,久卧则伤气矣,久坐则伤肉矣,久立则伤骨矣,久行则伤筋矣,是谓五劳之所伤也。”②志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳。《云笈七签(卷三十二)·服气疗病》:“明医论云,疾之所起,自生五劳……五劳者,一曰志劳,二曰思劳,三曰心劳,四曰忧劳,五曰疲劳。”

〔五戒〕 道教术语。谓修炼之五要点:绝思虑、戒万欲、薄滋味、还津液、守天谷。《道枢(卷三十)·五戒篇》:“吾有五戒,是亦大道之基焉。绝思虑曰保内气,戒万欲曰保心气,薄滋味曰保血气,还津液曰育灵根,守天谷曰安胎神。”

〔五患〕 传统养生学术语。谓三国魏嵇康提出的不利养生之五个方面。据《嵇康集·答难养生论》,名利不灭,喜怒不除,声色不去,滋味不绝,神虚精散为养生之“五患”。

〔六欲〕 ①传统养生学术语。指生、死、耳、目、口、鼻之欲。战国魏子华子认为六欲调摄适当,各得其宜,即能健康长寿,即“全生”,部分得其宜为“亏生”,六欲莫得其宜为“迫生”。《吕氏春秋·贵生》:“所谓全生者,六欲皆得其宜也;所谓亏生者,六欲分得其宜也;……所谓迫生者,六欲莫得其宜也。”“全生者为上,亏生者次之,死次之,迫生斯为下矣。”②佛教名词。谓色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲。(见《大智度论》卷二十一)《道枢(卷二十五)·肘后三成篇》:“人之六欲七情,日交战焉。”

〔六害〕 传统养生学术语。谓养生之六种禁忌。东晋葛洪《抱朴子·养生论》:“且夫善养生者,先除六害,然后可以延驻于百年。何者是耶?一曰薄名利,二曰禁声色,三曰廉财货,四曰省滋味,五曰除佞妄,六曰去沮嫉。六者不除,修养之道徒设耳。”

〔六极〕 传统养生学术语。指人体六方面之严重虚损。一谓气极,令人内虚,五脏不足,正气少,邪气多;二谓血极,令人无颜色,眉发堕落,忽忽喜忘;三谓筋极,令人十指爪甲皆痛,苦倦不能久立;四谓骨极,令人痠削,齿苦痛,手足烦疼,不可久立,不欲行动;五谓肌极,令人羸瘦不润泽,饮食不生肌肤;六谓精极,令人少气喑喑然内虚,五脏气不足,发毛落,悲伤喜忘。(见《诸病源候论·虚劳候》)

〔七伤〕 中医学名词。其说不一。①《诸病源候论》以大饱伤脾,大怒气逆

伤肝,强力举重、久坐湿地伤肾,形寒寒饮伤肺,忧愁思虑伤心,风雨寒暑伤形,人恐惧不节伤志为七伤。②谓七种生殖系统疾病:一曰阴寒,二曰阳痿,三曰里急,四曰精连连,五曰精少精下温,六曰精清,七曰小便若数,临事不卒。在古代养生术中,以左右顾盼之类的动作来防治“七伤”。《八段锦》中有“五劳七伤往后瞧”。《道枢》:“返而复顾所以理其伤劳矣。”

〔太上七返〕 道教术语。谓养生之七要点:少言语、戒心性、薄滋味、戒嗔怒、美饮食、少思虑、寡嗜欲。《重阳真人授丹阳二十四诀》:“丹阳问:‘何名太上七返?’师曰:‘一者少言语,养内炁;二者戒心性,养精炁;三者薄滋味,养血气;四者戒嗔怒,养肺气;五者美饮食,养胃气;六者少思虑,养肝气;七者寡嗜欲,养心气是也。’”

〔九守〕 道教术语。谓道家的九种养生要则。一守和,谓“万物负阴而抱阳,冲气以为和”。二守神,谓“人之耳目何能久劳不息,人之精神,何能驰骋而不乏”,故须守而不失。三守气,谓“血气专乎内而不越外,则胸腹充而嗜欲寡”,故当守气。四守仁,谓“为仁义者不可以死亡恐”,可无为无累。五守简(一作“节”),谓食以充饥,衣以蔽寒,“适情辞余,不贪多积”。六守易,谓“量腹而食,度形而衣,容身而游,适情而行。”不为贫贱富贵而失其性命。七守清,谓神清则知明,知公则心平,“神清意平,乃能制物之情”。八守盈,谓天之道,损有余,奉不足,“盈即损”,故“执雌牝,去此奢泰,不敢行强梁之气。执雌牝,故能立其雄。不敢奢泰,故能长久也。”九守弱,谓“天下之要,不在于彼而在于我,不在于人而在于身,身得则万物备”。“故圣人持养其神,和弱其气,平夷其形,而与道沉浮。”守此九者,则可无欲无累,无是无非,万物玄同,自然无为。见《七部名数要记·九守》。

〔十要〕 传统养生学术语。谓养生之十要点。东晋张湛《养生十要》:“一曰啬神,二曰爱气,三曰养形,四曰导引,五曰言语,六曰饮食,七曰房室,八曰反俗,九曰医药,十曰禁忌。”

〔十二多〕 传统养生学术语。谓养生之十二禁忌。东晋张湛《养生要集》引《小有经》:“……多思则神殆,多念则志散,多欲则损智,多事则形疲,多语则气争,多笑则伤脏,多愁则心慑,多乐则意溢,多喜则妄错昏乱,多想则百脉不定,多好则专迷不治,多恶则焦煎无欢。此十二多不除,伤生之本,无少无多者,几于真人也。”

〔十二少〕 传统养生学术语。谓养生之十二要点。东晋张湛《养生要集》引《小有经》:“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少,养生之都契也。”

〔十三虚无〕 道教术语。以虚、无为首的十三养生要点,即虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。《七部名数要记·十三虚无》:“一曰遗形忘体,恬然若无,谓之虚。二曰损心弃意,废伪去欲,谓之无。三曰专精积神,不与物杂,谓之清。四曰反神服气,安不妄动,谓之静。五曰深

居闲处,功名不显,谓之微。六曰去妻离子,独与道游,谓之寡。七曰呼吸中和,滑泽细微,谓之柔。八曰缓形从体,以奉百事,谓之弱。九曰憎恶尊荣,安贫乐辱,谓之卑。十曰遁盈逃满,衣食粗疏,谓之损。十一曰静作随阳,应变却邪,谓之时。十二曰不饥不渴,不寒不暑,不喜不怒,不哀不乐,不疾不迟,谓之和。十三曰爱视爱听,爱言爱虑,坚固不费,精神内守,谓之斋。”

〔十六宜〕 传统养生学术语。谓养生之十六要点。明冷谦《修龄要旨·起居调摄》:“面宜多擦,发宜多梳,目宜常运,耳宜常凝,齿宜常叩,口宜常闭,津宜常咽,气宜常提,心宜常静,神宜常存,背宜常暖,腹宜常摩,胸宜常护,囊宜常裹,言语宜常简默,皮肤宜常干浴。”

〔十八伤〕 传统养生学术语。谓十八种劳伤:久视伤精,久听伤神,久卧伤气,久坐伤脉,久立伤骨,久行伤筋,暴怒伤肝,思虑伤脾,极忧伤心,极悲伤肺,多食伤胃,多恐伤肾,多笑伤腰,多言伤液,多睡伤津,多汗伤阳,多泪伤血,多交伤髓。

〔二十八禁忌〕 传统养生学术语。谓养生之二十八种禁忌。东晋张湛《养生要集》引《神仙图》:“禁无施精,寿命夭;禁无大食,百脉闭;禁无太息,精漏出;禁无久立,神倦极;禁无大温,消骨髓;禁无大饮,膀胱急;禁无久卧,精气斥;禁无大寒,伤肌肉;禁无久视,令目矇;禁无久语,舌枯渴;禁无久坐,令气逆;禁无热食,伤五气;禁无啄唾,失肥汁;禁无喜怒,神不乐;禁无多眠,神放逸;禁无寒食,生病结;禁无出涕,令涩渍;禁无大喜,神越出;禁无远视,劳神气;禁无久听,聪明闭;禁无食生,害肠胃;禁无噉呼,惊魂魄;禁无远行,劳筋骨;禁无久念,志恍惚;禁无酒醉,伤生气;禁无哭泣,神悲戚;禁无五味,伤肠胃;禁无久骑,伤筋络。二十八禁,天道忌。不避此忌,行道无益。”

〔按摩〕 又称推拿、摩挲、播筋、矫摩、按蹠、抹法、理筋等。传统导引术名词。在人体一定部位应用各种手法和进行特定的肢体活动,以疏通经络、流畅气血、从而调和营卫、平秘阴阳的保健方法。《内经·素问·血气形态篇》:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药。”王冰注:“夫按摩者,所以开通闭塞,导引阴阳。”《诸病源候论》:“夫腕伤重者,为断皮肉,骨髓,伤筋脉。皆是卒然致损,故血气隔绝,不能周荣,所以须善系缚按摩导引,令其气血复也。”《一切经音义》:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引。若使别人握身体,或摩或捏,即名按摩也。”《厘正按摩要术》:“推拿者,即按摩之异名也。”

〔导引〕 一作道引。传统导引术术语。“道气令和,引体令柔”之意。以主动的肢体运动为主,并配合呼吸运动或自我推拿而进行的一种锻炼身体,防治疾病的方法,后为道家承袭,作为其修炼方法之一。中医亦采用。最早见于《庄子·刻意》:“吹响呼吸,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。”《南华真经注疏》:“导引神气,以养形魄,延年之道,驻形之术。”《素问·异法方宜论》:“其病多痿厥寒热,其治宜

导引按跷。”王冰注：“导引，谓摇筋骨，动支节……导引按跷，中人用为养神调气之正道也。”张志聪注：“导引者，擎手而引欠也。”东晋葛洪《抱朴子·别旨》：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。”《一切经音义》：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”《圣济总录》：“人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气之所通，气流则形和，气盪则病，导引之法，所以行血气、利关节、辟除外邪，使不能入也。”1973年长沙马王堆西汉墓出土帛画《导引图》，绘有四十四种导引姿态。《诸病源候论》载有导引疗法二百六十余种。《云笈七签》卷三十二至三十四亦详载其法，谓“导引之法，深能益人延年，与调气相须，令血脉通，除百病”。又，俗称肢体导引为外导引，内气运行为内导引。

〔道引〕 传统导引术术语。即导引。《庄子·刻意》：“此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”见〔导引〕条。

〔按跷〕 传统导引术名词。在人体一定部位运用各种手法和进行特定的肢体活动，以疏通经络、滑利关节、促使气血运行、调整脏腑功能、增强人体抗病能力的医疗保健方法。《内经·素问·异法方宜论篇》：“……其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”王冰注：“导引，谓摇筋骨，动支节；按，谓抑按皮肉；跷，谓捷举手足。”张志聪注：“按跷者，跷足以按摩也。”吴昆注：“按，手按也；跷，足踣也。”

〔案扪〕 亦称案抚、案玩。传统导引术名词。按摩、导引之意。扪，通玩，动也。案同按。《史记·扁鹊仓公列传》：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石、拔引、案扪、毒熨，一拨见病之应，因五藏之俞，乃割皮解肌，决脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形。”《史记索引》：“扪，也谓按摩而玩弄身体使调也。”

〔案抚〕 传统导引术名词。即案扪。抚，音义同玩。出《史记·扁鹊仓公列传》。清张文虎《校刊史记集解索隐正义札记》：“案抚：《索隐》、宋本、中统、游、凌、毛并作‘扪’；王、柯讹‘杭’；凌引一本作‘亢’。《考异》云：《索引》音玩，谓按摩而玩弄身体，当作‘抚’，从手从元”。见〔案扪〕条。

〔拈引〕 传统导引术名词。按摩导引之意。出《史记·扁鹊仓公列传》。《史记索隐》：“拈音九兆反，谓好按摩之法，天拈引身，如熊顾鸟伸也。”

〔大舞〕 传统导引术名词。指父系氏族社会后期由部落联盟首领阴康氏（即陶唐氏）编制的导引“大舞”。《路史·前记（卷九）·阴康氏》：“阴康之时，水渚不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制之为舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”

〔舞〕 传统导引术名词。即大舞。《吕氏春秋·古乐》：“昔陶唐之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”《帝王统录》：“昔阴康氏，次葛天氏元气肇分，灾沴未弭，民多重

腿之疾,思所以通利关节,是始制舞。”见[大舞]条。

[生炁] 导引术用语。古代养生家认为六阳时(子后午前)外界之气是“生炁”,此时练功则受益。东晋葛洪《抱朴子内篇·释滞》:“夫行炁当以生炁之时,……一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六时为生炁。”参见[死炁]条。

[死炁] 导引术用语。古代养生家认为六阴时(子前午后)外界之气是“死炁”,此时练功无益。东晋葛洪《抱朴子内篇·释滞》:“夫行炁当以生炁之时,勿以死炁之时,……从日中至夜半六时为死炁。死炁之时,行炁无益也。”

[气功] 传统养生学术语。中国传统医学和传统养生学中协调身心关系的主要方法。通过调整姿势,松静身心,集中和运用意念,调节和控制呼吸,以及有节律的肢体运动和按摩等锻炼手段,增强人体机能,诱发人体潜力,以协调身心关系,达到医疗保健、益智延年和强筋壮骨的目的,亦可产生某些特异功能。以整体观点为锻炼原则,注重锻炼对人体的整体影响,认为“精神内守,病安从来”,“真气”通畅,能“扶正祛邪”,并通过以某种内气运转程式为主的锻炼,来寻求一定的锻炼效果。包括调身、调息、调心。功法甚多,以运动特点分,有“外静内动”的静功、“动中求静”的动功,以及静功和动功结合的静动功。以姿势形态分,有卧功、坐功、站功、活步功。以锻炼效果分,有医疗气功、保健气功、壮力气功等多种。古称“导引术”。早在二千年前的《庄子·刻意》中已有总结性的记述。古籍中的按跷、大舞、吐纳、食气、服气、调息、行气、气术、闭息、静坐、胎息、内丹等,均属于气功范畴。《延陵君修养大略》:“此言无可救者,只谓气功已晚。自我之事不及矣。”北宋前碧岩先生《中山玉匮服气经》:“气功妙篇、气术之道路略同,专其精通,则世一二。”

[内气] 气功术语。谓体内运行之真气,是练功者自我感知的某些由于练功所产生的特殊“气感”。这种感觉往往先于小腹、腰部或手脚,以温热、气流充盈、气样流动或温水荡漾等舒适感出现,呈现“热”与“动”之征象。

[外气] 气功术语。其说有二:一谓自然界之空气。二谓练功者向外释放出之“内气”。

[内功] 气功术语。谓调息、调心(包抱行气),相对于外功(调身)而言。内外功不可割裂,须同时进行。身若不调,息、心亦不能调。

[外功] 气功术语。谓调身,相对于内功(调息、调心)而言。其表象颇多,主要有:身体某局部之摇动、抽动,或整个身体的前后左右动;练功过程中偶尔一动,或整个过程皆动;动作柔和之慢动或剧烈之快动;动作杂乱之乱动,或姿势和重复数量均左右对称之规律动;在原来姿势基础上之小动,或离开练功姿势而翻滚、跳跃等大动;不脱日常生活动作之一般动,或出现舞蹈、跟斗、脚尖跳跃等超常动作之技巧动,等等。内外功不可割裂。调身时应意识集中,配合呼吸。

[调身] 气功术语。谓放松躯体,以使气血流通,减轻元神负担。调身时须做到:塞兑垂帘、沉肩垂肘、松颈含胸、舒腰松腹,以及鼻与脐对和耳与肩对。

陈隋间智顗《修习止观坐禅法要(卷上)·调和第四》：“善调五事，必使和适，则三昧易生……三、调身；四、调息；五、调心。”

〔调心〕 气功术语。谓调整心神，以集中意念于练功。其法甚多，可分集中意念于身内某部、身外某物、某种想象三类。无论何种调心法，均要求排除杂念，集中意识，诚心专一。陈隋间智顗《修习止观坐禅法要(卷上)·调和第四》：“初入定时，调心者有三义：一入、二住、三出。”《玄肤论·真息论》：“调心者，摄念归静，住坐卧行，常在腔子。”

〔调息〕 气功术语。谓调整呼吸或控制呼吸，以符合某种呼吸锻炼法之要求。其法甚多，常见者有闭气、服气、运气、呼气、调气、胎息、踵息等。陈隋间智顗《修习止观坐禅法要(卷上)·调和第四》：“善调五事，必使和适，则三昧易生……三、调身；四、调息；五、调心。”《性命圭旨·退藏沐浴功夫》：“今之人有调息、数息、抑息、闭息……”《玄肤论》：“调息者自然依息之谓，非逐于息之谓。”

〔静功〕 气功术语。练功时肢体不运动之功。锻炼原则是“外静内动，静中求动”。习练时，肢体安静，着重于意念活动和体内气息之锻炼。明龚廷贤《寿世保元》：“……少睡片时起来，啜粥半碗，不可作劳恼怒，以损静功。”《古今图书集成·医部全录(卷三百二十)·瘫痪门》引《保生秘要》：“所以《素问》首卷论曰：‘恬淡无为，敛神内守。盖以静功调养真气。’”

〔动功〕 气功术语。练功时肢体进行运动之功。锻炼原则是“动中求静”，并注重与意、气结合。清尤乘《寿世青编》卷上有“十二段动功”节。

〔运气〕 气功术语。练功者运用掌握内气的方法。南朝齐梁陶弘景《养性延命录》：“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消息。”《圣济总录》：“行气常以月一日至十五日，念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。”《云笈七签(卷五十九)·诸家气法·大威仪先生玄素真人要用气诀》：“……然后鼻中息收，即口鼻俱心存气行遍身，此名运气。”

〔闭息〕 亦称闭气。气功术语。一种吸气后稍停再呼出气的行气法。东晋葛洪《抱朴子》：“初学行气，鼻中引气而闭之。”南朝齐梁陶弘景《养性延命录》：“正偃卧，瞑目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之，日增息，如此身神具，五脏安。能闭气至二百五十息，华盖明，华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也。”唐孙思邈《千金要方》：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，则寒暑不能侵，蜂蛰不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人者也。”《苏沈良方》：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息，似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上火烟，汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。若心不起念，

虽过三百息可也。”

〔闭气〕 气功术语。即闭息。明赵台鼎《脉望》卷七：“闭气者非闭噎其气也，乃神定气和，绝思忘虑，便鼻息悠然，若有若无。”见〔闭息〕条。

〔咽气〕 气功术语。古代主要导引法之一。《内经》：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饥舌下津无数。”

〔无为之术〕 ①内丹术术语。即无为之道。《吕祖损益论》：“欲养有形，必用有为之法；欲养无形，必尚无为之道。”②传统养生学术语。谓清心寡欲，不妄劳作。《太平经》：“无为者，无不为也，乃与道连。出婴儿前，入无间也。至于太初，乃反还也。天地初起，阴阳源也。入无为之术，身可完也。”

〔久视〕 ①内丹术术语。指经常、连续内视。《性命圭旨·性命双修万神圭旨第三节口诀》：“仙谚曰：‘欲得长生，先须久视。久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。’”②传统养生学术语。谓长生、不衰。《道德经·五十九章》“是谓深根固柢、长生久视之道。”

〔咽津〕 亦称“赤龙搅海”、“胎食”。内丹术术语。谓将唾液吞咽入腹，藉以养生。其法，上身自然挺直，安然坐于凳上，两腿分开如肩宽，轻闭双目，两手轻放于大腿上，嘴唇微含，全身放松，摒除杂念。行轻轻吐气三口，接着用舌搅动口齿，一般是围绕上下牙齿运转，先左后右，先上后下，依次轻轻搅动各36次，用力要柔和自然。然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟，促使腮腺、舌下腺分泌唾液，待口中唾液满时，鼓腮含漱36次。漱津后，将口中津液分3小口咽下，咽时意识由口腔转移到丹田。开始时津液不多。久练自增，清晨、午休、晚睡眠时皆可做，多做效果更佳。中医视唾液为“神水”，认为“惜津保液”有润泽五脏、营养肌肤、润滑关节、补益脑髓的功效。据现代科学分析，唾液除绝大部分水外，还含有机物和无机盐，如球蛋白、粘蛋白、氨基酸、淀粉酶、溶菌酶和各种分泌型免疫球蛋白等，还含有血液中血浆的各类成分。如淀粉酶是消化酶的一种，直接参与食物的消化，从而有利于营养物质的吸收；唾液腺激素能促进细胞的生长和分裂，从而延缓各种机能的衰退，并具有杀菌抗癌的作用。同时咽津的过程是充分调动机体的内在积极因素的过程，能促进唾液腺周围的血液循环，增强唾液的分泌。此法对老年人尤为适合，可预防或减轻老年人常见的口干、口苦、食欲不振、消化不良、咽干鼻燥、皮肤干燥以及大便秘结不通等症。

〔性命双修〕 又称性命兼修。内丹术术语。命，指气；性，指神。“性命双修”即练功中注重意识和气息锻炼的统一，以收理想的锻炼效果。《金仙证论》：“命者，炁也；性者，神也。”“古圣有言曰：‘命由性修，性由命立。……故性命二者，不可须臾相离也。’”清海印子《西派真传·玄修诀微》：“抱吾法身，养吾色身。色法兼养，性命双修。”

〔丹田〕 ①内丹术术语。即气功意守部位名称。《黄庭内景经》：“丹田之

中精气微。”《抱朴子内篇》认为丹田有三：上丹田在两眉间；中丹田在心下；下丹田在脐下。道家称丹田在人身脐下三寸。○道家指男子精室，女子胞宫，内藏精气。○ 针灸穴位名。有三：①气海穴(《普济本事方》)；②石门穴(《针灸甲乙经》)；③关元穴(《针灸资生经》)。

〔上丹田〕 内丹术术语。丹田之一。位于两眉间。《素问·本病论》：“神失守位，即神游上丹田。”东晋葛洪《抱朴子内篇·地真卷十八》：“‘一’有姓字服色，男长九分，女长六分……或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”朝《东医宝鉴》引中国丹书：“上丹田，藏神之府也。”

〔中丹田〕 内丹术术语。丹田之一。位于心中正穴(一说心下脐上脾宫正位或脐中)。《修真秘诀》：“心为绛宫中丹田”。东晋葛洪《抱朴子内篇·地真卷十八》：“‘一’有姓字服色，男长九分，女长六分……或在心下绛宫金阙中丹田也……。”朝《东医宝鉴》引中国丹书：“中丹田，藏气之府也。”

〔下丹田〕 内丹术术语。丹田之一。位于脐下三寸(一说二寸四分)。东晋葛洪《抱朴子内篇·地真卷十八》：“‘一’有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中……”。《医心方》卷二十七：“脐下三寸为命门宫，此下丹田也。”朝《东医宝鉴》引中国丹书：“下丹田，藏精之所也。”

〔还精补脑〕 内丹术术语。古人认为，房中术之要点在于保精，保精方能保神，即补脑。东晋葛洪《抱朴子内篇·释滞》：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以功治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿。其大要在于还精补脑之一事耳。”

〔鸣天鼓〕 内丹术术语。①指中央齿上下相叩。《九真高上宝书神明经》：“叩齿之法，……中央上下相叩名曰鸣天鼓。若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓，以正中四齿相叩，闭口缓颊使声虚而深响也。”②谓以手掩耳，以指击后脑。《圣济总录》：“天鼓者，耳中声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑户。常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。”

〔保真〕 道教术语。谓保养精气，能却病延年。《延陵君修养大略》：“是以保生者务修于气，爱气者务保于精，精气两全，是名保真。”

〔反真〕 道教术语。谓道家所追求的养生境界。反本归真、归真反朴之谓。《庄子·秋水》：“谨守而勿失，是谓反其真。”《淮南子·齐俗》：“今夫王乔、赤松子吹呕呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真，以游玄眇，上通云天。”亦指人死归于自然。《庄子·大宗师》：“嗟来桑户乎！嗟来桑户乎！而(尔)已反其真。”

〔三住〕 道教术语。指元气住、神住、形住。《道枢(卷三十)·三住篇》：“元气住则神住矣，神住则形住矣。三者住则命在于我矣。”

〔九气〕 道教术语。指因怒、喜、悲、恐、寒、热、惊、劳、思所产生之病气。《道枢(卷三十)·七神篇》：“百病皆生于气。怒则气上矣，喜则气缓矣，悲则气消矣，恐则气下矣，寒则气收矣，热则气泄矣，惊则气乱矣，劳则气耗矣，

思则气结矣。九气不作，何病之生乎？”

〔守一〕 道教术语。虚静专一，使注意力集中，心静神定，就能通神存神；形得神以立，故可延年益寿。《太平经》云：“一者，数之始也，元气所起也，天之大纲也，故守而思一也。子欲养老，守一最寿。平气徐卧与一相守，气若泉源，其身何咎？是谓真宝，老衰自古。”“守一则谛定心源，守静则存神忘形。”又云：“养生之道，安身养气，不欲喜怒也，人无忧，故自寿也。”东晋葛洪《抱朴子内篇·地真》“子欲长生，守一当明：思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆。”

〔炼丹〕 道教名词。道教法术之一。包括炼外丹、内丹两种。前者指在炉鼎中烧炼矿石药物，以制“长生不死”丹药，即“金丹”。后者系将人体拟作炉鼎，以炼体内的精、气、神。宋苏轼《送蹇道士归庐山》诗：“绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指。”陈师道注：“道家以烹炼金石为外丹；龙虎胎息，吐故纳新为内丹。”参见〔外丹〕、〔内丹〕条。

〔内丹〕 道教名词。炼丹的一种。与“外丹”相对。《通幽诀》：“气能存生内丹也。”即将人体当“炉鼎”，以体内之“精”、“气”为药物，运用“神”去烧炼，据说可使精、气、神凝结成“圣胎”，即“内丹”。宋、金时形成的道教南宗、北宗，主修内丹，斥外丹。参见〔炼丹〕条。

〔外丹〕 道教名词。炼丹的一种。与“内丹”相对。《通幽诀》：“药能固形外丹也。”即用铅汞配制其他药物作原料，置于炉火中烧炼而成的丹药。分“点化”和“服食”两种。初步炼成的称“丹头”，只作“点化”用；继续再炼，便成“服食”所用之丹药，即道教所谓“仙丹”或“金丹”，认为服食之可成仙。参见〔炼丹〕条。

〔入静〕 道教术语。谓修炼者静处一室，摒除杂念。旨在使大脑皮层处于最佳功能状态，最合理地调节全身的新陈代谢。其最高阶段是达到随意地使自己处于类似冬眠之状态，生命中枢高度抑制，新陈代谢几乎停止，耗氧量趋近于零。《云笈七签（卷一〇三）·翊圣保德真君传》“真君曰：‘汝若除烦入静，炼心修真，积累其功，数盈之后，泥丸百节元神灵通而自同于圣。’”《资治通鉴》唐僖宗光启三年胡三省注：“道家所谓入静，即禅家入定（指入于禅定）而稍异。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营，冀以接天神。”

〔内视〕 道教术语。一种以意念内视自身五脏形色的修炼方法。《庄子集释》：“内视，谓不以目视而以心视也。”东汉魏伯阳《周易参同契》：“是非历藏法，内视有所思。”东汉荀悦《申鉴·嫌俗篇》：“导引蓄气，历藏内视。”唐孙思邈《千金要方·养性·道林养性》：“常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磐，五色了了分明，勿辍也。”《养生诀》：“……内视五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑，次视心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。”内视时，要求摒除外缘，“不得浮思外念”，否则，“心想欲事，恶邪大起”，炼功失败。

〔胎息〕 道教术语。道教修炼方法之一。谓呼吸柔和细微、及至若有若无

时,修炼者获得的一种“不以口鼻呼吸,而以脐窍呼吸”的自我感受。《后汉书·王真传》:“悉能行胎息、胎食之方。”李贤注:“《汉武内传》曰:‘王真字叔经,上党人,习闭气而吞之,名曰胎息;习漱舌下泉而咽之,名曰胎食。真行之,断谷二百余日,肉色光美,力并数人。’”袁黄《摄生三要》:“须想其气,出从脐出,入从脐入,调得极细,然后不用口鼻,但以脐呼吸,如在胞胎中,故曰胎息。”《类修要诀·胎息铭》:“三十六咽,一咽为先,吐唯细细,纳唯绵绵,坐卧亦尔,行立坦然,戒于喧杂,忌以腥膻,假名胎息,实曰内丹。”道教以此为服气法。《道藏》收有《高上玉皇胎息经》《胎息经注》、《太上养生胎息气经》等多种。

〔**龟息**〕 道教术语。谓呼吸调息如龟,不饮不食而能长生。东晋葛洪《抱朴子·对俗》:“《仙经》象龟之息,岂不有以乎。”《艺文类聚》卷七十五《方术部·养生》引《抱朴子》:“城阳郗俭,少时行猎,堕空冢中。饥饿,见冢中先有大龟,数数回转,所向无常,张口吞气,或俯或仰。俭素亦闻龟能导引,乃试随龟所为,遂不复饥。百余日,颇苦极。后人有偶窥冢中,见俭而出之,后竟能咽气断食。魏王召置土室中,闻试之,一年不食,颜色悦泽,气力自若。”明赵台鼎《脉望》卷六:“绵绵存,若龟息。内不出,外不入。”

〔**存想**〕 亦称存思,道教名词。精思凝想,内视内观之法。唐司马承祯《天隐子·存想篇》:“存谓存我之神;想谓想我之身。闭目即见自己之目,收心即见自己之心,心与目皆不离我身,不伤我神,则存想之渐也。”《逍遥子导引诀》:“存想真气自尾闾升夹脊,透泥丸,逐其邪气。”《三洞珠囊·坐忘精思品》引葛仙公《五千文经序》:“静思期真,则众妙感会;内观形影,则神气长存;体洽道德,则万神震伏,祸灭九阴,福生十方。”存想之对象,如《云笈七签》卷四十三引《老君存思图》所述,多至八十类,而以“三宝”为主,即道宝(无形之形,即太上)、经宝(自然妙文,即宝经)、师宝(玄中大法师,即高上老君)。其中专以身内外诸神为存想对象者,称存神。

〔**存神**〕 道教名词。即内视养生之法。传人身五脏百脉皆有神人主守,与元气(道)相应,直观五脏之神,可以延年。宋张伯端《悟真篇·自序》:“存神闭息。”《无上秘要·身神品》载,人身之中自有三万六千神,“日日存之,时时相续,念念不忘,长生不死。”

〔**存思**〕 道教名词。一作存想。一种修炼方法。《黄庭内景经·脾部章第十三》务成子注:“注念存思,神状当然。”《云笈七签》卷四十二至四十四有《存思》篇,并有《老子存思图》。参见〔存想〕条。

〔**布气**〕 道家气功疗法用语。即向他人发气。《云笈七签》(卷六十)·布气诀:“诀曰:‘凡欲布气与人疗病,先须依前人五脏所患之处,取方面之炁,布入前人身中,令病者面其方,息心静虑。此予炁布炁讫,便令咽气。鬼贼自逃,邪气永绝。’”《东坡志林》卷十二:“学道养气者,至足之余,能以气与人,都下道士李若之能之,谓之布气。吾中子迨,少羸多疾,若子相对坐,为布气;迨

闻腹中如初日所照，温温也。”

〔五门〕 道教术语。指修炼之五个阶段：斋戒、安处、存想、坐忘、神解。《道枢（卷二）·坐忘篇》：“然学道者亦须渐而进之，盖有五门焉：一曰斋戒；二曰安处；三曰存想；四曰坐忘；五曰神解。”

〔五时七候〕 道教名词。谓存神炼气须经历的几个阶段。修炼工夫即循此由低到高。五时，各家所说略有不同。《云笈七签（卷三十四）·太清存神炼气五时七候诀·五时》：“第一时，心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马常人心也。第二时，心静少动多，摄动入心，而心散逸，难可制伏，摄之动策，进道之时。第三时，心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调整。第四时，心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。第五时，心一向纯静，有事触亦不动，由摄心熟，坚固准定矣。”金王重阳《重阳祖师十论·坐忘枢翼》：“心有五时者：一、动多静少；二、动静相半；三、静多动少；四、无事则静，遇事仍动；五、心与道合，能而不动。心至此地，始得安乐，罪垢灭尽，无复烦恼。”《定观经》：“夫学道之人，心有五时：第一时，心动多静少；第二时，心静多动少；第三时，心动静相半；第四时，心无事即静，触著还动；第五时，心无事有时触亦不动。心到此地，方可夷心注玄，抱元守一，形神空寂，似有志矣。其后触觉，道用日新。”七候，各说稍异。金王重阳《重阳祖师十论·坐忘枢翼》：“身有七候者：一、举动顺时，容色和悦；二、宿疾普消，身心轻爽；三、填补天伤，还元复命；四、延数十岁，名曰仙人；五、炼形为气，名曰真人；六、炼气成神，名曰神人；七、炼神合道，名曰至人。”《定观经》：“夫得道之人，心过五时，身入七候。第一候者，宿疾普消，身心轻畅；第二候者，填补天伤，还年复命，超过常限，色反童颜；第三候者，延寿千岁，名曰仙人；第四候者，炼身为炁，名曰真人；第五候者，炼炁为神，名曰神人；第六候者，炼神合道，名曰至人；第七候者，超出三界，位为虚皇大道玉晨之君……。”

〔房中术〕 道教术语。道教修炼方术。亦称男女合气之术，或黄赤之道。原为讲求房中节欲，“还精补脑”的修炼方法。道教认为，男女交合，乃阴阳和合之常，“阴阳不交，则坐致壅阏之病”，无益人寿；然恣情纵欲，必损人寿命，乃至速死。故一要讲求交合方法；二要注意房中节欲；三要实行房中禁忌，诸如醉饱、劳累、喜怒、忧惧过甚，以及大风大雨大寒大暑之时，皆不宜于房事。认为实行此术，可延年益寿，乃至长生不死。此术渊源于战国方术。《汉书·艺文志》即著录《容成阴道》、《务成子阴道》、《黄帝三王养阳方》等房中八家书凡一百八十六卷，谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。马王堆帛书有《养生方》二卷，言房中事。张陵创五斗米道，将此术引为修炼方法。东晋葛洪亦重视房中，认为不行房中术，“虽服百药，犹不能得长生也。”《抱朴子内篇·遐览》中即著录房中书《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《陈敖经》、《子都经》、《天门子经》、《容成经》等多卷。东晋中后期，上清、灵宝踵出，皆轻视房中；寇谦之改革天师道，又力斥男女合气之术；此

后转衰,并渐变为猥褻淫秽之术,遂遭道士和社会公众之唾弃而渐趋消亡。《汉书·艺文志》、《隋书·经籍志》、《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》、《通志·艺文略》皆有房中书之著录,但几全佚。《正统道藏》所收陶弘景《养性延命录》卷下《御女损益篇》乃现存较详之著作。

〔**炼精**〕 道教术语。指鼓漱、搅舌、叩齿、咽津。《灵剑子引导子午记》注:“舌下二窍谓之神水华池,咀嚼至浓,养生家名曰炼精。”《三洞枢机杂说》:“咽液者,令人身体光润,力壮,有颜色,去三尸虫,名曰炼精,使人长生。”《诸病源候论》:“朝未起,早嗽口吞之,辄琢齿三七过,如此再三,乃止,名曰炼精。”明赵台鼎《脉望》:“汉蒯京年百二十岁甚壮,言其朝服玉泉,扣齿三七,名曰炼精。”

〔**炼形**〕 道教术语。谓修炼自身形体。《宋史·甄栖传》:“年七十有五,遇许元阳语之曰:‘汝风神秀异,虽老尚可仙也,因授炼形养元之诀。’”《云笈七签》卷七十二《真元妙道修丹历验抄》:“夫至道真旨,以凝性炼形长生为上。”《黄庭外景经·下》梁丘子注:“中月履日,还精补脑,名曰炼形。长生不死之道。”

〔**炼气**〕 道教术语。运用吐纳、服食等方式,锻炼自身内在精气,以求养生的方法。《新五代史·豆卢革传》:“服丹砂炼气,以求长生。”南朝宋齐鲍照《代淮南王乐府》:“淮南王,好长生,服食炼气读仙经。”元李道纯《中和集》:“炼气在保身。”《清微丹诀》:“夫炼气者,冥心定息,元寂绵绵,气入丹田;脐中动息,绵绵续续;两手抱脐,丹火温温;六根安寂,物我两忘;乃炼气之道。”

〔**金浆玉醴**〕 又名醴泉、神水、灵液。道教名词。即唾液。《云笈七签》(卷五十六)·云气论》:“玉醴金浆,乃是服炼口中津液也。”《本草纲目》卷五十二:“人舌下有四窍,两窍通心气,两窍通肾液。心气流入舌下为神水,肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴。……所以灌溉脏腑,润泽肢体,故修养家咽津纳气,谓之清水灌灵根。”参见[元和]条。

〔**元和**〕 道教名词。谓道士修炼时含气漱口所生之津液。《太清中黄真经》:“内养形神除嗜欲,专修静定身如玉,但服元和除五谷,必获寥天得真策。”参见[金浆玉醴]条。

〔**吞气**〕 道教术语。道家的一种养生方法。刘勰《新论》中有“决命必在吞气”之说。东晋葛洪《抱朴子内篇·杂应》中亦有“有冯生者,但单吞气,断谷已三年”之记载。

〔**服日**〕 道教术语。道家认为,服日可治诸病,并可预防传染疾患。《真诰》卷十四:“昼服日,存想日在心中,大如钱,赤色有光芒,从心中上升,出喉咙至牙齿间,然后返回胃中。”

〔**咽日气**〕 亦称咽日。道教术语。道家的一种养生方法。即对日咽气。最早见载于战国末年《韩非子》:“龟咽日气而寿,故养生者服日华。”

〔咽日〕 即咽口气。见该条。

〔禅〕 佛教名词。梵文音译“禅那”之略。意译静虑、思维修、弃恶、功德丛林等。谓心注一境，正审思虑。实即入静。民初丁福保《静坐法精义》：“妄念不生为禅。”

〔禅寂〕 佛教气功术语。谓入静。《维摩经·方便品》：“一心禅寂，摄诸乱意。”

〔禅心〕 佛教气功术语。指清静寂定之心境。李欣《题璿公山池》诗：“片石孤峰窥色相，清池皓月照禅心。”

〔禅思〕 佛教气功术语。指佛教徒修炼时之意识活动。意即入静。《无量寿经》：“禅思一心。”

〔禅定〕 佛教名词。一种精神调摄方法。指坐禅时心沉定于一境，凝神专一，冥想妙理。禅定与布施、持戒、忍辱、精进、智慧合称六度，为成佛的基本功夫。《大乘义章》十三：“禅定之心正所取缘，名曰思维，……所言定者，当体为名，心住一缘，离于散动，故名为定。”《顿悟入道要门论》上卷：“问：‘云何为禅？云何为定？’答：‘妄念不生为禅，坐见本性为定。’”《同净影疏》：“禅定释神，名为之悦。”《禅源诸论集都序》述禅定方法：“住闲静处，调身调息，跏趺宴默，舌柱上腭，心注一境。”由于禅定以坐式进行，亦称“坐禅”。

〔坐禅〕 佛教名词。即禅定。《阿含经》“坐禅思惟，莫有懈怠。”见〔禅定〕条。

〔止观〕 佛教名词。止，即扫除妄念，专心一境之意，又称定慧、寂照、明静、止寂、禅定等；观，意为智慧。止观即禅定和智慧之并称。佛教修习之重要方法。其内容有五：①具五缘：持戒清静，衣食具足，深居静处，息诸缘务，近善知识；②诃五欲：诃色欲，诃声欲，诃香欲，诃味欲，诃触欲；③弃五盖：弃贪欲盖，弃瞋恚盖，弃睡眠盖，弃悔盖，弃疑盖；④调五和：调食，调睡眠，调身，调息，调心；⑤行五法：欲、精进、念、巧慧、一心分明。（见陈隋间智顗《修习止观坐禅法要》和智顗《六妙法门》）。

〔数息禅观〕 亦称安般禅法。佛教禅法十念之一。指坐禅时舌拄上腭，计数呼吸次数，使分散浮躁的精神集中，因而进入禅定意境。现存东汉安世高译《大安般守意经》，专讲修持此禅观法。

饮食养生



食养原则

〔**食饮有节**〕 古代饮食养生原则。指饮食须有规律,即定时定量,勿过早过迟、过饥过饱、过冷过热、暴饮暴食。食物须合理搭配,不可偏嗜,亦不可偏废。同时,应重视饮食时季,寒温之调节。长期不节饮食,将产生疾病,有损健康。《管子》:“饮食节,则身利而寿命益;饮食不节,则形累而寿损。”《黄帝内经》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

〔**食不杂欲**〕 古代饮食养生原则。指在同一时间内,不要杂食有畏恶的食品。因食有五味,五味入于口,各有所走。唐孙思邈《备急千金要方》:“食不杂欲,杂则或有所犯,有所犯者,或有所伤,或当时虽无灾苦,积久为人作患。”唐孙思邈《千金翼方》:“每食必忌于杂,杂则五味相挠,食之不已,为人作患。”

〔**食能以时**〕 古代饮食养生原则。即一日三餐,定时吃。《吕氏春秋·尽数》:“食能以时,身必无疾。”

〔**食不厌精,脍不厌细**〕 古代饮食养生原则。以食物愈精愈好,肉切得愈细愈好,比喻饮食讲究。脍:切细的肉。《论语·乡党》:“食不厌精,脍不厌细。”

〔**五害**〕 古代饮食养生原则。谓饮食养生之五种禁忌。明代敖英认为,多食有五害:“一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身体不堪修业,五者多足食不消化。”

〔**饮茶宜忌**〕 民间关于饮茶经验的总结。谓:头遍茶兴奋,三遍茶收敛;饭后茶消食,酒后茶解醉;空心茶致心慌,隔夜茶伤肺胃;午茶助精神,晚茶导不眠;过量茶令人瘦,滚烫茶使脏伤;淡茶温饮,清香养人;服药用茶,无益有损。

〔**饮酒三适**〕 指饮酒须适量、适时、适情。适量:大量饮酒,酒中之乙醇会伤害脑神经,损伤记忆力;损害脾胃,影响消化;伤害肝脏,影响血液。故有“都言醇味美,谁知能为殃。少饮可活血,过量把人伤。劝君莫劝酒,举杯应思量”之谓。适时:即空腹不饮酒。因空腹状态下,胃内容物乙醇含量若超过0.5%即有危害。睡前不饮酒,大医家汪颖反对夜饮。谓:“既醉既眠,睡而就枕,热壅伤心伤目,……停湿生疮,动火助欲,因而致病者多矣。”适情:情指情绪和情形。情绪欠佳,尤其是忧愁时不可饮酒。因情绪不佳时饮酒最易醉,最伤身体。在某种情形下,如性生活前不可饮酒,因此时饮酒,一则不利于正常的性生活,二则万一受孕,会严重影响胎儿发育。

〔**饮食六宜**〕 古代饮食养生原则。谓饮食养生之六要点。《养生录》提出“饮食六宜”:“食宜早些,食宜缓些,食宜少些,食宜淡些,食宜暖些,食宜软

些。“常记”饮食六宜”，于身体大有裨益。

〔八多〕 古代饮食养生原则。谓饮食养生之八种禁忌，明陈继儒《养生肤语》：“人生食用最宜加谨，以吾身中之气，由之而升降聚散耳。何者？多饮酒则气生，多饮茶则气降，多肉食谷食则气滞，多辛食则气散，多咸食则气坠，多甘食则气积，多酸食则气结，多苦食则气抑。修真之士，所以调燮五脏，流通精神，全赖酌量五味，约省酒食，使不过则可也。”

〔十不食〕 古代饮食养生原则。《论语》：“食饫而竭，鱼馁而肉败，不食。色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，……沽酒、市脯不食，不撤姜食，不多食，祭于公不宿肉，祭肉不出三日，出三日，不食之矣。”

〔晚饭少吃口，活到九十九〕 古代饮食养生原则。谓晚饭少食能益寿延年。清林伯桐《古谚笺》卷四：“‘晚饭少吃口，活到九十九’。笺曰：养胃也。”亦作①“夜饭不入口，活到九十九”。清石天基《传家宝》卷一：“夜饭不入口，活到九十九。”②“夜饭少吃口，活到九十九”。清褚人获《坚瓠秘集》卷三：“苏公饮酒不饮药，每与客食，未饱已舍匕箸。后贬瘴乡，累年近六十，康健无疾，盖得力此也。谚曰：‘夜饭少吃口，活到九十九’。即三叟量腹，节所受之意也。”

〔饭必小咽〕 古代饮食养生原则。谓吃饭喝水小咽、轻咽、慢咽，不致噎，可减发病之诱因。《吕氏春秋》：“饭必小咽，端直无戾。”明龚廷贤《寿世保元》：“饮温暖而戒寒凉，食细软而远生硬，务须减少，频频慢餐，不可贪多，慌慌大咽。”小咽能防噎，俗云：“走路防跌，吃饭防噎。”

〔饮食卫生〕 指良好的饮食习惯。食当细嚼，不可狼吞虎咽。咀嚼乃消化之第一步，咀嚼愈细，消化愈易，吸收愈多。食毋分心，边食边语或看书，或做他事，会影响食欲和消化液的分泌，久则导致胃病。古人谓“食不语，寝不言”，“及饥不得大语”。说明进食时宜专心致志，方能有助于胃的受纳消化。大渴莫大饮，若一次大量饮水，水分迅速进血液，易增加心脏及肾脏负担。饭前猛饮水，还会冲淡胃酸，影响消化。老年人由于随着年龄增长出现慢性脱水现象，加之体内易失水，故应养成不渴亦喝水的好习惯。但忌一次饮水大过，一般以每天喝1000毫升水为宜。大饥莫大食，大饥者，往往脾胃极虚弱，在此情况下大喝大吃，则造成食物结滞胃肠，使血气失常，甚则猝然不救。食毕须漱口，在晚餐后就寝前尤为必要。古人早有漱口之习惯。唐孙思邈《千金方》谓：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。”漱口与刷牙同为清洁口腔、保护牙齿之好方法，唯有牙齿坚固完好，方能咀嚼食物。食后莫躺卧，莫做激烈运动，应缓缓散步，或做轻体力劳动。中医学早即指出，食毕当行步踟躇，饮食即卧乃生百病；食饱不得速步，登高涉险，恐气满而激，致伤脏腑。

〔偏食〕 指偏嗜某几种食物的不良习惯。人体对营养之要求表现在各个方面，单一食物不能满足其需要。古代养生学家认为“五谷以养，五果为辅，五畜为益，五菜为充”；“谨调五味，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。”食物须合理搭配,不可偏嗜,亦不可偏废,不然会引起机体阴阳的偏盛偏衰,从而发病。如偏嗜甜食,尤其是老年人可引起高胆固醇血症,甚至诱发糖尿病;偏嗜脂肪易导致高血脂症和动脉硬化;如食物过于精细,缺乏纤维素,易发生便秘、肥胖、龋齿、糖尿病、胆石症等;膳食中纤维素低,大肠癌的发病率就高。

〔春季食养〕 时令食养原则。春季正值由寒转暖之时,阳气升发,气候温暖多风,人体气血趋向于表,聚集一冬之内热向外散发。在饮食上,亦应由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡。冬季一般蔬菜品种较少,人体摄取的维生素每每不足。故在春季膳食调配上,应多采用一些时鲜蔬菜,如各种绿色蔬菜春笋、菠菜、芹菜等。在动物性食品中,应少食肥肉等高脂肪食物。在味道上应少食辛辣等刺激性食品,尤应少饮或不饮烈性酒类。

〔夏季食养〕 时令食养原则。夏季人体出汗多,损耗掉大量水和营养物质。若不及时补充,将使体液失调,代谢紊乱。故须加强饮食补充,方能维持机体正常生理功能。夏季饮食以清淡、平和为主,选用产热量较少的营养食物和富含维生素及电解质较多之饮料最为适宜。同时,天气炎热,人之食欲降低,消化力亦减弱(胃酸减少),故在膳食调配上,亦须适应机体这种状况,要注意食物的色、香、味,尽量引起食欲,使身体能获得全面足够之营养。应少食肉类,多食一些凉拌菜和咸鸡蛋、咸鸭蛋、豆制品、芝麻酱、绿豆、新鲜蔬菜、瓜果和各种清凉饮料为宜。在调味方面可适当用一些蒜和芥末,以便起到杀菌、清瘟和增进食欲之作用。

〔秋季食养〕 时令食养原则。秋节雨水少,空气干燥,虽夜晚渐趋凉爽,然白日里气温仍高。祖国医学认为,热能伤阴、伤气,燥盛则消耗津液,故此时适当多食些补气滋阴、生津润燥之食品颇为有益。此季食品种类最富,花苔、瓜果、豆荚类蔬菜种类,以及鱼类、肉类、蛋类等甚丰,故在膳食调配上须注意平衡。在调味上可适当多用些辛辣品,如辣椒、胡椒、少量酒类等,以去春夏以来之暑湿。

〔冬季食养〕 时令食养原则。冬季气温低下,外界阴分占主导地位,人体受外界影响,阴亦相对增加,此时利于阴分的吸收。顺应此特点,注重养阴,可收事半功倍之效。此外,天气严寒亦使机体代谢升高,皮肤血管收缩散热较少。为防御风寒,在饮食调配上,可多增食一些膏粱厚味,如炖肉、熬鱼、火锅等。在调味品上可多用些辛辣食物,如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。尤应注意冬季有色蔬菜品种不多,每每导致某些维生素不足,应尽可能多食一些绿色蔬菜如雪里蕻、绿豆芽等。

〔儿童的食养〕 儿童生长发育迅速,活动较多,基础代谢和肌肉活动所消耗之热能较高,对各种营养素之要求较为严格。若缺乏某种营养素或营养素的供给比例失调,即会影响儿童的生长发育。轻者发育迟缓,重者会引起营养缺乏症和其它疾病。唯有根据儿童生长发育各个阶段之特点,供给不同食物,

方能满足其需要。胎儿期：指从受孕至分娩的时期。为使胎儿先天营养充足，此期须加强孕妇的膳食营养。应供给孕妇足够的热能、蛋白质、矿物质和维生素，以保证胎儿生长发育之需要。新生儿期：指从初生至满月的时期。新生儿各个内脏器官之生理功能尚不完善，消化能力较弱，对营养的要求甚为严格，一定要用母乳喂养。一般把母亲从分娩至产后12天内分泌的奶水称“初乳”。此期的奶汁中，不仅含有新生儿所需的营养物质，且含有较多的抗体。新生儿食用这种奶水，不仅能满足身体生长发育之需要，还能增加抵抗疾病之能力。婴儿期：指从满月至一周岁的时期。婴儿生长较快，脑发育迅速，但消化力弱，对营养之要求较为严格。若营养缺乏，即易发生佝偻病和贫血。此期宜用母乳喂养。母乳里含有各种抗体和酶，最适合婴儿消化吸收。同时，母乳中所含蛋白质、脂肪、糖三大营养素之比例适当，利于婴儿的生长发育。此外，母乳中之乙型乳糖能促进乳糖杆菌生长，并能抑制大肠杆菌的繁殖，从而能减少婴儿腹泻。若母乳不足或不能喂奶时，可采用牛奶或代乳粉。无论母乳或人工喂养，随着婴儿生长发育和消化机能的成熟，均需添加辅助食品，以适合婴儿生长发育的需要，从而为断奶作好准备。在添加辅助食品时须注意三点：其一，辅助食品逐渐添加，数量由少至多，待婴儿习惯了一种辅食后，再添加第二种；其二，注意大便之变化，以了解婴儿的消化情况；其三，一般辅食多在喂奶之前添加；菜泥应在喂奶之后，果汁、菜水应在两次喂奶之间。幼儿期：指1—3周岁的时期。此时幼儿刚断奶，需逐渐适应正常饮食。若饮食供应不当，即易使幼儿生长迟缓，导致营养缺乏症。此期幼儿咀嚼及消化能力不及成人，肠道对粗糙食物较为敏感，故幼儿之食物应以细、烂、软为宜。如蔬菜和瘦肉类要切碎制软，喂鸡鱼肉前，要去鱼刺和鸡骨。既不给孩子吃油腻食物，更不吃刺激性食品。儿童期：此时期可分学龄前期和学龄儿童期。前者指3~7周岁，后者指7~12周岁。此期儿童之生长虽较前缓慢，然肌肉和骨骼之生长发育仍相当迅速。同时，由于其与外界环境接触日益增多，故营养问题仍不可忽视。儿童前期之饮食，除不给不易消化及刺激性食品外，其它与成人相同。下午应给一点水果。此外，切忌偏食，不应养成吃零食的习惯。

〔青少年的食养〕 青少年时期是儿童转到成人之过渡期，通常指12~18岁，系人生第二生长加速期。在此时期，青少年的生理和心理上均有一系列变化。其特点为各种器官逐渐发育成熟，思想活跃，记忆力强，是一生中长身体、长知识最重要的时期。由于青少年生长发育旺盛，故对营养之要求高于成年人。应根据其特点合理安排膳食。热能：由儿童期步入少年青年后往往食欲大增，身体发育迅速。若没有足够的热能供给，即会使其出现疲劳、消瘦和抵抗力降低等现象。通常规定，13~16岁的男女少年，每日热能供给量应为2600千卡和2500千卡；16~19岁的男青年，由于肌肉细胞高速增长，身高、体重均超过同龄女青年，因而热能之供给男女分别为3000千卡和2700千卡。蛋白质：青少年正在发育，全身组织细胞均在增长，故蛋白质在青少年营养中至为重要。

蛋白质供给不足时,机体内之氮即会出现负平衡,从而出现生长发育迟缓、消瘦、体重过轻,甚或导致智力障碍、注意力不集中等症状,严重者还会出现营养性水肿。故青少年之蛋白质供给量应较成年人高。通常规定,13~16岁的男女青少年蛋白质供给量分别为80克和75克;16~19岁的男女青少年,分别为90克和80克。对青少年的蛋白质供给,不仅要满足量,还需注意质。故青少年之膳食中应有二分之一或至少三分之一的蛋白质来自动物性食品。蛋白质主要含于奶类、蛋类、鱼、瘦肉、动物内脏和豆制品中。无机盐:青少年的骨骼发育仍在进行,肌肉组织细胞直线增加,性器官逐渐成熟。若钙、磷供给不足或比例不当,会发生轻度的佝偻病和骨质疏松症;铁供给不足,则可导致贫血。尤其是女青年,由于月经失血,更需补充铁。若缺乏锌,青少年的生长和性器官发育即会迟缓,出现食欲不振,味觉、嗅觉异常等。锌主要含于肉、鱼和海产品中。通常规定,青少年每人每日钙供给量应为1000~1200毫克;铁15毫克;碘150微克。维生素:维生素A、D、C以及硫胺素、核黄素、尼克酸等,对青少年均有重要作用。通常规定,维生素A的供给量每日为2200国际单位(相当于4毫克胡萝卜素);维生素D为400国际单位。维生素C的供给量,男为80~90毫克,女为75毫克。硫胺素、核黄素和尼克酸之供给量随热能供给量而改变。每1000千卡热能,供给硫胺素0.6毫克、核黄素0.5毫克、尼克酸6毫克。富含维生素A之食品主要有,动物的肝、肾、蛋黄。以及胡萝卜、南瓜、菠菜、韭菜、番茄、辣椒等。维生素D主要存在于动物性食物中,含量高者有肝、鱼子、蛋黄等。维生素C主要存在于蔬菜和水果中,尤以青菜、芹菜、韭菜、白菜、大耳菜、雪里蕻、菠菜、辣椒、苦瓜、萝卜及橙子、桔子、山楂、枣子、柠檬、西瓜中之含量为高。

〔中年人的食养〕 中年期通常指40~59岁。中年是人体一生中由盛而衰的转折点。《景岳全书》谓:“人于中年左右,当人为修理一番,则有创根基,尚余强半。”中年人应据生理改变和工作负担重之特点,在饮食营养上作相应的调整,从而达到增进健康与推迟衰老之目的。为防止中年人营养不良(包括营养不足或营养过度),供给中年人平衡膳食,主要包括两类饮食:一类为保护性饮食,即使身体能维持体内各种物质的平衡,从而使组织细胞之代谢和各种生理功能正常进行。此类饮食如肉、鱼、蛋、奶、大豆类及新鲜蔬菜、水果等。另一类为提供能量之饮食,如各类粮食、干豆类、油脂和糖类。具体言之,对中年人每日能量之供给不宜过多,可视体力活动强度而定,一般脑力劳动和轻体力劳动者,每日2200~2600千卡即可。中年人对蛋白质之利用能力不如青壮年。故中年人蛋白质之供给量应高一些,每日每公斤体重不少于1克,且优质的动物性和豆类蛋白质约占5%为好。中年人应适量限制脂肪的食入,尤要控制动物脂肪,动物脂肪能增高血脂浓度,可促使动脉粥样硬化。植物油中含亚油酸等不饱和脂肪酸较多,有降血脂的作用,对防治动脉硬化和冠心病有好处。中年人每日脂肪供给量不应超过60克,其中大部分应是植物脂肪。中年

人在限制热能时,应首先控制碳水化合物的摄入,尤其精制食糖更应控制,否则易发生肥胖和高血脂症。食物中纤维素对中年人有重要功能,不仅能防治便秘,且具有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石、糖尿病之作用,故中年人膳食中应有蔬菜、水果、粗粮、豆类和藻类等食品。维生素A、E、C和维生素B族对中年人尤其重要,可促进代谢,增强抵抗力,提高肌体的适应性,要供给充足量(每日供给量维生素A2200国际单位、维生素E30毫克、维生素C70毫克、维生素B₁1.2毫克、维生素B₂1.2毫克)。中年人饮食中之无机盐主要是增加钙、铁,限制钠盐,预防骨质疏松症、贫血和高血压之发生。钙、铁每日供给量分别不少于600毫克和12毫克,食盐每日摄入量以5~6克为宜,最多不超过8克。

〔老年人的食养〕 老年人的营养选择和膳食调配,应根据机体组织和代谢功能之特点进行安排。热量:年老者活动量减少,新陈代谢缓慢,每日从膳食中摄入的热量应比常人低10~20%。否则,可能引起身体超重,增加心脏负担。65岁以上之老者,须控制甜食;70岁以后禁食单糖、砂糖类双糖,因糖易引起老年糖尿病。若已患糖尿病,多食甜食更使血液中脂肪增加,可并发高血压、脑血栓、肾病等症。蛋白质:年老者体内以分解代谢为主,故需较丰富的蛋白质来补偿组织蛋白之消耗。年老者每天每公斤体重需蛋白质1克左右。从食物摄取的优质蛋白应占蛋白质总摄入量一半以上。优质蛋白质食物为瘦肉、乳类、蛋类、鱼虾和豆类等。脂肪:过多的脂肪易引起年老者消化不良,不利于心血管系统及肝脏。然从平衡膳食之角度,尚应保持各营养素间之适当比例。膳食中脂肪过少,将影响脂溶性维生素的吸收。通常年老者每日每公斤体重摄入脂肪量不宜超过1克。应尽量选择含不饱和脂肪酸较多的油脂,如豆油、玉米油、米糠油、菜籽油、麻油、花生油等。减少膳食中饱和脂肪酸和胆固醇之含量,对保护心血管系统的正常机能,较单纯限制膳食中脂肪供给量更为有益和必要。胆固醇:年老者应严格限食含胆固醇高之食物,如各种动物性脂肪(鸭油除外)、内脏(心、肚、肠、舌、脑)等。以及蛋黄、鱼子、墨鱼、鱿鱼、蟹黄、黄油等。因胆固醇过高,会加速老年人动脉硬化,增加心血管疾病之发病率。钙和铁:年老者缺钙,易发生骨骼脱钙及骨质疏松症。故膳食中钙之供给量至少要达到普通水平,同时应选择较易吸收的食物钙源,如奶类、豆类等。老年人缺铁,会产生缺铁性贫血,体内蛋白质及核酸的合成减少,免疫机制受损,以致抵抗力降低,易受感染等。故宜多食富含铁之食物,如动物肝脏、蛋黄、瘦肉、豆类、绿色蔬菜及水果等。食盐:老年人应取淡食。食物过咸,钠离子过剩,会增加循环血流量和钠的潴留,引起血管收缩,使血压升高,导致脑血管疾患。故年老者每日食盐量应控制在10克以下,若已患有高血压或冠心病,则以控制在5克以内为宜。维生素:维生素对年老者有重要意义。年老者应选择富含维生素又易消化的食物,如鲜枣、柑桔、山楂、草莓等水果,以及西红柿、柿子椒和其它绿叶蔬菜。常食用这些富含维生素A、维生素B₁、B₂、B₆和维生素

C、D之食物,对调节老年人生理机能,促进新陈代谢,增进食欲,增强抗御能力,防止血管粥样硬化均有重要意义。水:老年人结肠、直肠肌肉萎缩,排便能力较差,加之肠道粘液分泌减少,往往易便秘,故须适当饮水。膳食中常配以汤羹,既便于消化又可补充水分。但每日饮水量亦须适当控制,以免增加心脏和肾脏负担。

〔脑力劳动者的食养〕 人脑是有最复杂机能和最旺盛活力的一个器官。它依靠血糖氧化供给的能量来支持自己的活动。脑的主要成分是蛋白质、脂类(主要是卵磷脂)以及对脑最有影响的硫氨酸和尼克酸等维生素,故脑力劳动者之膳食营养在满足热量之条件下,应特别注意蛋白质和维生素的充足供应。对脑力劳动者大脑营养有益处之食物主要有:大豆:大豆中含有高达40%的优质蛋白质,与鸡蛋、牛奶之蛋白质相差无几。若稍加些肉类、蛋类混合食用,则可将大豆的营养价值提得更高。此乃获得优质蛋白质最经济的方法。大豆尚含有大量适合脑力劳动者需要的脂肪。大豆中所含1.64%的卵磷脂,是构成神经组织和脑代谢之重要物质,营养价值极高。此外,大豆中所含硫胺素、核黄素、钙、磷、铁,对大脑均有重要作用。鸡蛋:鸡蛋是已知天然食物中最优秀的蛋白质之一。鸡蛋蛋黄中除含有大量卵磷脂外,尚富含钙、磷、铁以及维生素A、D、B族,极为适合脑力劳动者食用。每日能吃1~2个鸡蛋,再配食一些大豆最为有益。鱼虾:鱼类蛋白质含量高达15~20%,和肉类相近。鱼类脂肪多是不饱和脂肪酸,易消化,吸收率可达95%。鱼中钙、磷含量比肉高,硫胺素和核黄素亦较多。另外,虾皮中蛋白质和钙之含量亦甚高。故多食虾皮是获得动物蛋白质的一种理想办法。蔬菜水果:蔬菜水果乃钙、磷、铁和胡萝卜素、核黄素、维生素C之主要来源。蔬菜中尤以绿叶菜和橙黄色蔬菜为佳。此外,花生米、制桃仁、松子、榛子、葵瓜子、芝麻等,均富含蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐和维生素等,若间或食用,对脑力劳动者脑之营养需要极有益处。由于一般脑力劳动者活动量较小,对脂肪和糖之消耗量不大,故过多食用含糖和脂肪食品,即会导致体脂过多,身体肥胖。尤其是多食动物脂肪和蔗糖,颇易引起高胆固醇和高血脂症。因此,脑力劳动者应避免高糖和高脂肪膳食。

〔体力劳动者的食养〕 因体力劳动以肌肉、骨骼的活动为主,故体力劳动者所消耗的能量多,需氧量高,体内物质代谢旺盛,代谢率高。通常一个中等强度的体力劳动者,每天消耗3000~3500千卡热量,重体力劳动每天消耗3600~4000千卡热量,其消耗之热量,一般要比脑力劳动高出1000~1500千卡。同时,在从事劳动过程中,尚有部分人不同程度地接触有害因素,如生产过程中使用或产生的化学毒物、有害粉尘、高频电磁、电离辐射以及高温、高湿、高压等不良气象条件。这些有害因素对人体之不良影响,目前尚不能完全避免,而合理供给膳食却能在一定程度上抵消或解除危害。因此,体力劳动者对膳食之要求首先是要求能提供充足的热量。体内热量来源于粮食和各种食

物,通过合理烹调,增加饭菜花样,提高食欲,以增加饭量。此外,膳食中尚须多给一些发热量高之食物,如各种肉类、蛋类、脂肪和糖类等。对那些常接触有害因素的工人,除要重视改善劳动环境、改革工艺、加强劳动保护等措施外,则应合理供给保健食品,以提高食物的营养价值,消除一些危害。首先,须全面加强营养,使膳食营养均衡,以提高人体对生产过程中有害因素的抵抗力。须多食一些营养丰富的副食,同时尚须多食一些蔬菜与水果。其次,在均衡营养之基础上,可针对特殊工种之特点,补充特定的营养成分,以保证器官不受危害。如夏天从事高温作业的人,大汗淋漓,易使体内维生素B、C以及氯化钠损失过多,营养素比例失调。故高温作业工人应补充盐类及维生素B、C等。同时,应多食些咸蛋、咸鱼和新鲜蔬菜、水果等,适当增加些凉拌菜。维生素C对铅作业工人防止铅中毒有良好效果。一般工人每天可补充150毫克的维生素C。在膳食中应多增加新鲜蔬果,同时供给低钙、正常磷之膳食,以减少铅在体内的蓄积。膳食中减少脂肪,增加糖的供给,亦能抑制铅在肠道内的吸收。汞作业工人则应多食动物性蛋白质,以保护体内含硫基酶免受汞的毒害等。

食 疗

〔食疗〕亦称“食治”。指利用食物预防和治疗疾病的方法。其内容可分为两大类,一为历代行之有效的方剂,一为提供辅助治疗的食饮。食疗所包括的品类很多,品类的配合和禁忌属治疗学,品类的用于保健和适口属营养或卫生学等。中国食疗历史悠久,几千年来在以食强身、疗疾的实践中,积累了丰富的经验。例如“养益助充”:《黄帝内经·素问》指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”“五戒”:戒以补求寿,戒偏食异食,戒饮酒过量,戒狼吞虎咽,戒食不定时。“食方疗治”:采用既可食用又可药用的原料,烹饪成饌肴供食,兼得营养、治病之效。由食疗派生而来的饮食禁忌,亦值得用现代科学加以检验,取其精华,弃其糟粕。

〔饮食宜忌〕食疗学内容之一。食物性能与疾病属性关系至密,要发挥食物的作用即须根据疾病辨证要求掌握饮食宜忌。原则上,阳虚、寒症疾病,禁忌生冷寒凉食物;阴虚、热症疾病,忌辛辣烟酒及其他热性植物。具体言之,浮肿病少食盐;糖尿病忌食糖、香蕉、苹果、梨、荔枝及甜点心等;肾炎忌食鸡、鱼、蛋、香蕉、咸菜及一切动物蛋白;冠心病忌食肥肉、蛋黄、动物肝脏及油腻食物;胆囊炎、胆结石忌食鸡、油炸食品及含油量较高之食品;肠炎、痢疾忌食蜂蜜、奶油、蛋糕、核桃、香蕉及油腻重之食物、生冷食品、动物血等;胰腺炎不宜食肥肉、鸡、鸭、鹅肉及奶油等;心肌梗塞忌食苹果、柿、莲子等;高血压忌

食肝、脑、肾、猪油、鱼子、椰子油等；头晕目眩、烦躁易怒、肝阳上亢者，忌食辣椒、大蒜、白酒等辛热食物；疮疡皮肤病忌食鱼、虾、蟹等膻腥和辛辣刺激性食品等。阳虚畏寒者，宜食牛、羊、兔肉及牛奶、麻雀、胡桃、虾、蚕蛹、蚕豆、韭菜、南瓜、蘑菇、生姜等；阴虚畏热者，宜食瘦猪肉、黑木耳、银耳、芝麻、玉米、番茄、梨、甘蔗、面食、蜂蜜、蜂乳、冰糖、猪肺、竹笋、甲鱼、海参等；气虚乏力者，宜食栗子、粳米、糯米、花生、莲子、大枣、山药、荔枝、猪肚、猪腰、羊肺、鸡肉、鸡蛋、黄鳝、青鱼及鲫鱼等；痰盛肥胖者，宜食白萝卜、芹菜、香菜、鲜藕、海蜇、荸荠、冬瓜等；血虚瘦萎者，宜食龙眼肉、胡萝卜、桑椹、葡萄、猪肝、羊肝、牛肝、动物血、菠菜及黄豆等。根据老年人生理特点，更须注意饮食宜忌。宜全忌偏：种类要多，尤应多食水果和蔬菜，忌偏食、单调；宜少忌多：少吃多餐，切勿暴饮暴食；宜素少荤：多吃素食，少茹荤腥，然不应全食素；宜软忌硬：食物应切碎煮烂，勿食过干、过硬及油炸食品；宜淡忌咸：过咸食物易引起水肿，加重心脏、肾脏负担，不利预防高血压和中风疾患；宜茶忌烟：适当饮茶能增强血管柔韧性，有利预防心血管疾病，而吸烟则有百害而无一利。

〔食药同源〕 食和药均是人们藉以摄取营养，强身健体，治疗疾病，延续生命的重要方面，具有相互作用，互为影响的密切关系，在中国古文化中称“食药同源”。食物性味和药物一样，有寒热温凉四性，辛甘酸苦咸五味，在功能上均有补泻温清作用。食物与药物既有区别，又因药食同源而不可截然分开，有的既是食物又是药，如山楂、大枣、胡桃肉、萝卜、白果、首乌、茯苓等即属此类。故食物与药物配合恰当，可增强疗效。若食性与药性相反而作用相互抵消者，则应忌用。如服补血药时即须忌饮茶；服优降宁药物，不宜食酸牛奶、干酪、蚕豆、腌鱼、香蕉等；服地高辛不宜食豆腐；服中药甘草、黄连、桔梗、乌梅时，忌食猪肉；薄荷忌蟹肉；地黄、何首乌忌葱、蒜与萝卜；蜜忌生葱等。

〔高脂膳食〕 指含脂肪量高的食物。如动植物脂肪、肥肉、蛋黄等。能为机体提供大量热能。但长期食用高脂膳食，会导致体脂贮存过多，诱发肥胖病、高血压、冠心病和糖尿病等。

〔低脂膳食〕 指含脂肪量低的食物。如瓜、菜类，新鲜蔬菜、水果等。适于肥胖病和心血管病患者食用，在控制总热能的前提下，利于降低体重，减轻心脏负担。

〔普食〕 指普通食物，日常吃的饭和菜。应以“营养素供给量”为普食的质量标准。适用于对膳食无特殊要求或限制者。

〔软食〕 易于消化的食物，其性状介于普食和半流质之间。软食应一般含纤维素较少，且烹调所用原料、调味品应少刺激性，但应含有人体所需要的各种营养素。在软食中掺以一定的药物，称软食剂。常见的软食剂有粥、蒸蛋糕、羹、馄饨、傅饪等。老人、儿童及消化能力较弱者宜食用软食。

〔半流质〕 指介乎软食和流质之间的食物。如稀粥、羹、水煮鱼圆、炒嫩蛋、面条等。半流质食物易于消化，富含各种营养素，适于消化道疾病或其他严重

疾病患者食用。

〔**流质**〕 指液体的食物。如肉汤、果汁、豆浆、牛奶等，因极易消化，故适于消化道疾病患者或因病势严重不能自主进食者食用。

〔**食补法**〕 通过饮食而达到增强体质的方法。即在一定时期内，针对个体的需要，较多地食用富含营养的食物，以滋补身体。一般用于病后初愈，产妇及体质虚弱者。食补亦应遵医嘱，以免适得其反。

〔**食医**〕 周代医官名。亦为周代医学分科之一。主要负责管理帝王及其家族的饮食营养。《周礼·天官冢宰下·食医》：“掌和王之六食，六饮，六膳，百羞、百酱，八珍之齐。凡食齐眠春时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”

〔**患者食谱**〕 为疾病患者制订的膳食食单。针对患者不同的病情制订的患者食谱(如肝硬化患者的食谱、肺结核患者的食谱等)，对疾患积极的治疗或辅助治疗之功，能使患者在饮食上得到特殊照顾，从而改善营养，增强抗病能力，促进身体康复。

〔**热病患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者在发病期，由于热毒炽热，传变迅速，终必影响脾胃功能，故此期间以流质(清凉饮料)饮食为宜，如西瓜水、番茄汁、金银花露、粳米汤等。若能进食者可食石膏粥(生石膏适量，捣碎入砂锅，煮半小时去渣取汁，入粳米适量煮粥，待温食之，退热即停)、竹叶粥(鲜竹叶适量洗净，生石膏适量煎水去渣，用粳米加竹叶石膏水同煮成粥，退热即停服用)。在恢复期，由于患者热病之后，周身疲惫，津气未复，气阴亏损，大肉瘦削，故饮食以清淡富于营养，易消化之食品为佳。如患者有低热不退，心悸烦躁，甚或手足颤动，饮食以清淡甘寒补阴为主，如绿豆、冬瓜、黄瓜、鲫鱼汤、清蒸鳊鱼、五汁饮(鲜芦根、雪梨、荸荠、鲜藕、鲜麦冬各适量，榨汁混合，冷饮，每日数次)、麦冬粥(麦冬煎汤取汁，用粳米适量煮半熟加麦冬汁及冰糖适量，同煮为粥，每日早晚服食)。如便秘，可食萝卜、竹沥粥(竹沥、粟米各适量，先煮米成粥，临熟时下竹沥汁，搅匀即成)、五仁粥(芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁、甜杏仁各适量，混合研碎，入粳米共煮稀粥，加白糖适量，每日早晚食之)。如症见手足拘挛，或强直不用，可食瘦肉汤、童子鸡汁、黄芪猪肉羹(黄芪、大枣、当归、枸杞各适量，猪瘦肉切片，共炖汤，加食盐适量调味，食肉喝汤)，生地黄粥(鲜生地、粳米各适量，先以水煮鲜生地约半小时，后去渣取汁，以汁煮米成粥，每日早晚食用)、地龙桃花饼(干地龙适量，以酒浸去其味，烘干研粉；红花、赤芍、当归、黄芪、川芎各适量，煎浓汁去渣；以小麦面加地龙粉、白糖适量，用药汁调匀，制成饼，以桃仁去皮尖略炒，匀布饼上，入笼蒸熟即成)。

〔**肥胖症患者的饮食**〕 疾病食物疗法。肥胖症分继发性肥胖和单纯性肥胖两种。前者以治疗原发病灶为主，后者则以节食减肥为主。肥胖与饮食关系至密。轻度肥胖者，应适当减少碳水化合物与脂肪的摄入。较严重肥胖者，须较严格控制饮食。肥胖者无论轻重，皆须做到“三低”，即饮食低脂肪、低糖和低

盐。并忌食含饱和脂肪酸的动物脂肪,如猪油、羊油、奶油、肥肉等,以及胆固醇高的食物,如肝、脑、心、肠、肾等动物内脏和蛋黄、鱼子、墨鱼、带鱼等。应食用含不饱和脂肪酸的植物油,如豆油、花生油、菜油、芝麻油、玉米油。含果胶多的水果,如生梨、苹果之类,以及高纤维素蔬菜,如芹菜、韭菜、竹笋、豆芽、金针菜等可多食用。少食甜食,如饼干、糕点、各种饮料等,以及含淀粉较多的食物,如红薯、土豆之类。

〔甲状腺机能亢进症患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者多见于青年妇女,症状为代谢率增高,能量消耗增多,故饮食宜具有高热能,足量的糖类、蛋白质、维生素C和B族的食物。每日保持2500~3000千卡热量。碳水化合物以淀粉为主要成分,以补充肝糖元之含量。可食猪肝、鱼、蛋、禽类,但不宜过量。新鲜蔬菜可补充足量的维生素类,可多食。还须多服饮料,每日宜1500~3000毫升,以补充多汗等所丢失的水分。尽量少食或不食含碘食物,如海带、紫菜之类,因碘乃组成和制造甲状腺素的主要元素,过多食用含碘食物不利甲亢症状的改善。若属地方性甲状腺肿大,或是男女青春发育期,机体代谢旺盛相对地碘不足,或是过量的抗甲状腺药物治疗出现甲状腺机能减退时,在这种情况下,可适当服用含碘食物以补充碘的缺乏。忌烟酒及其他一切刺激性食物,包括浓茶、咖啡等。

〔心血管病患者的饮食〕 疾病食物疗法。常见的心血管病,主要有高血压、动脉粥样硬化和心脏病三种,并常常是互为因果或同时存在的。故其食治原则都基本相同。饮食宜清淡,应多食新鲜蔬菜、水果、豆类及其制品等。蔬菜、水果中富含的维生素C,能增加血管的韧性,防止血管出血,所含的粗纤维能促进肠道蠕动,加速胆固醇的排泄,降低血中胆固醇含量。对动物油、肥肉、内脏、虾子、蛋黄、脑花等高脂肪、高胆固醇食物,则应加以限制,以免血脂上升。每日热能供给量,以25~35千卡/公斤体重为宜,身体肥胖者按下限标准供给,身体瘦弱者可按上限标准供给。若患者有水肿症状,还应限制食盐和水的摄入。宜少食多餐,饥饱适度,暴饮暴食常常诱发心血管疾病。忌酒及其他一切刺激性食物,包括浓茶及胀气之食物,如生萝卜、生黄瓜、干豆类等。

〔肠结核患者的饮食〕 疾病食物疗法。肠结核乃慢性消耗性疾病,除药物治疗,适当休息外,尚须注意食物治疗,力戒烟酒。饮食宜清淡,不宜肥甘,不宜过咸。宜进少渣或无渣食品,忌食粗纤维食物。因肠结核患者的肠蠕动常较亢进,粗纤维食物会增加对肠道的刺激,导致腹痛、腹泻症状的加剧。饮食量以适中为度,宜少不宜多,以少食多餐为好。食物结构宜低脂高蛋白,肉类以瘦肉为主,可切细成肉糜或制成肉饼食用。鱼类、禽蛋含蛋白质亦较高,须细嚼慢咽,以减轻对胃肠道之负担,药粥对肠结核患者的调养和治疗有益,可选用黄芪粥(黄芪、粳米各适量,先以水煎黄芪20分钟,取头汁后再加水,煎半小时取二汁,将前后汁合并,煮米成粥食用)、莲子粥(选用莲子适量,去皮、芯后煮粥,食之有养心健脾、益肾固涩之功用)、绿豆粥(取新绿豆与粳米1:4之量

煮成粥,食之具有健脾之效)、红枣粥(以上等红枣适量,洗净煮粥,有健脾,养血和营之功)等。

〔**肝硬化患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的饮食应为高热卡、高蛋白质、高碳水化合物、高维生素,选择此类饮食能防止肝细胞进一步变性,亦可使损害不太严重的组织得以再生。由于患者之食欲及消化功能较差,故食物之品种宜多样化,且须美味新鲜,方可促进食欲并利于消化。每天总热卡约需2500~3000千卡。蛋白质对肝脏有保护作用,且为修复肝细胞所必需。每日每公斤体重所需1.5~2克,并应进食牛乳、鸡蛋白、鱼虾、瘦肉等优质蛋白。碳水化合物有保护肝脏和提供能量之作用,每日约需300~400克糖类。可选用葡萄糖、白糖、蜂蜜、果汁、水果等易消化的糖类。主粮采用大米、白面等。脂肪应控制在50克以下,尽量食用植物油,过多之脂肪势必增加肝脏的负担。维生素的来源可采用富含B族的酵母及含维生素C的水果。蔬菜因体积大、热卡低,不宜多食,以免影响其他食物的摄入。还应控制食盐的摄入量,一般每日限制氯化钠不大于5~7克,若患者有腹水时,每日应限制在2克以下,待腹水消退、病情好转后再予逐步增加,以免长期限制食盐而影响食欲。每天液体之摄入量,在腹水明显时亦应加以限制,一般以每日1000~1500毫升为妥。禁食酒及一切含酒精成份的饮料。忌用辛辣及刺激性食品与调味品,不食硬固油炸之食品。各种含铅及其添加剂之食品,应少食或不食。少食或不食含大量粗纤维之食品,如芹菜、韭菜、黄豆芽、笋干等。豆类、红薯、土豆等产气食品亦应限制食用。

〔**慢性胃炎患者的饮食**〕 疾病食物疗法。食养对慢性胃炎之防治,甚有帮助。平日饮食,以新鲜富含营养、松软易消化之食物为宜。饮食须定时,勿过冷过热,进食要细嚼慢咽,使食物充分与唾液混合,以助消化,减少胃部刺激。慢性胃炎急性发作有剧烈疼痛,食欲不振,食后呕吐,体力不支,头昏,体重减轻,应予休息或住院治疗,并须严格控制饮食,进用流质或无渣半流质。若合并上消化道出血时,应禁食或食用温热流质食物,以利止血,待出血停止2~3天,再进用无渣半流质或流质饮食。对脾胃虚寒型的慢性胃炎,如症见疲乏少力,上腹隐痛,食后饱胀,嗳气,大便溏薄,舌质淡胖者,可常服温中健脾的良姜粥(高良姜末、粳米适量,如常法煮粥)、吴茱萸粥(吴茱萸、葱白、粳米适量,如常法煮粥)。脾胃阴液不足的慢性胃炎,症见胃脘作痛,绵绵不休,疲乏少力,手足心热,口干舌红,少苔或无苔,可常服益气养胃生津之八宝粥(芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术、大米适量,煮粥食用)、生地黄粥(鲜生地、粳米,先以水煮鲜生地约半小时,去渣取汁,以汁煮米成粥)、山药粥(山药、粳米,文火煮粥)。

〔**胃和十二指肠溃疡病患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的饮食须遵循下列原则:①少食多餐,按时用膳。少食可使胃窦部不致过度扩张而刺激胃泌素分泌导致胃酸分泌。多餐旨在补充少食之营养不足,一般每天4~5顿即可。

②面食为主,低脂和适量蛋白质。面食不仅柔软,且尚可稀释胃酸,特别是面食中所含的碱还有中和胃酸之作用。低脂是因油脂食品如肥肉、肉汤、鸡鸭汤及油锅煎炸之品,均可刺激胆囊收缩素的分泌,使胃排空减慢,食物在胃腔滞留,从而刺激胃泌素和胃酸分泌。蛋白质亦能促进胃酸分泌,故肉、鱼及禽蛋类食品,只可适量选用。③忌过甜、过咸、过热、生冷之食品。过甜过咸之食品如甜羹、酒酿、八宝饭、咸菜、咸鱼和咸肉,均可使胃酸分泌增加。过热生冷食品如生冷水果和饭菜、冷饮和滚水滚汤,均不利症状缓解和溃疡愈合。④忌多渣、产气食品。多渣和易产气食品如豆类、水果和蔬菜,可导致胃机械性扩张,促使胃泌素和胃酸分泌,故应忌之。⑤忌刺激品、不耐受食品。刺激品如烟、酒、茶、咖啡和辛辣之类,皆可引起胃粘膜损害和胃酸分泌,故不宜食用。忌用患者过去食用曾加剧胃和十二指肠溃疡症状之任何不能耐受食品,则对溃疡病症状的缓解和愈合有利。

〔胰腺炎患者的饮食〕 疾病食物疗法。胰腺炎分急性和慢性两种。由于病因及症状不同,其治疗饮食亦有区别。①对急性患者,在发作期间应立即禁食,以免刺激胰腺分泌增加,使病情加重。待症状基本消失后,可食一些流质食物,如藕粉、米汤、菜汤、果汁等。视恢复情况,可逐渐增加营养,但在相当一段时间内仍应禁食富含脂肪的食物。②慢性患者的选食原则应是富于营养、易于消化,少刺激性。宜高蛋白、高糖、低脂肪饮食,如豆浆、豆制品、脱脂奶、鱼、肝、鸡肉、瘦猪牛肉、蛋清等;蔬菜中,马铃薯、菠菜、胡萝卜、豇豆、茼蒿、苦菜以及菊花脑等均有一定的治疗意义;橘汁及其他果汁亦宜服用。宜少食多餐,每日以4~5餐为宜。烹调加工时应使菜肴清淡、细碎、柔软,不用烹调油,可采取蒸、煮、烩、熬、烧、炖等法。应多变换花式品种以促进患者食欲。禁食富含脂肪的肉类、干果、油料子仁、黄豆、油炸食品和油酥点心等食物。忌用一切酒类和辛辣等刺激性食品及调料。每日脂肪含量不超过30克为宜,随病情好转再予适当增加,但不应大于50克。

〔呕血和便血患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者大量出血(尤其是上消化道)时,应住院治疗。应给予迅速的静脉输液。一般在出血停止24小时后方可开放少量流质饮食,并密切观察有无再度出血。若情况稳定,再逐渐增加流质食物用量,并酌情改为半流质、软食、直至正常饭菜。患者小量出血时,以进流质为宜。条件许可,可短期以牛奶为主要食物,既可供给患者较多营养,又利止血。忌食肉汤、鸡汤和甜羹,因它们能促使胃酸分泌过多,不利止血。流质饮食除牛奶外,还有豆浆、米汤、藕粉等;但不宜多加糖,并应少食多餐。俟出血停止、病情稳定后,逐渐改用面糊、稀粥、蛋羹以及饼干等食物,但应细嚼慢咽。

〔慢性非特异性溃疡性结肠炎患者的饮食〕 疾病食物疗法。饮食以柔软、易消化、富营养、有足够热卡为原则,宜少食多餐,并补足量维生素。在暴发型及严重病例发作期,应予流质或无渣半流质饮食。勿食冷饮、瓜果、多纤维蔬

菜、烟、烈酒及其他刺激性食品。并忌食牛乳及其他乳类制品。在平日无高热、呕吐等情况时,宜多食荞麦、茱萸、刀豆、芥菜、香椿、刺苋菜、马齿苋、翻白竹、萝卜、冬瓜、苦瓜、山楂、青梅、杨梅、无花果、梨、桔及桔饼、柿饼、石榴、橄榄、向日葵子、藕及藕粉、菱、山药、鲫鱼、鲢鱼、龟肉、鸡蛋、猪肚、莲肉、芡实、桑耳、石耳、绿茶等食品。寒湿痢者,可选用大蒜、韭菜、生姜、辣椒、薤白等。

〔**肺结核患者的饮食**〕 疾病食物疗法。对患者的治疗在药物攻邪下,用各种食物补益形体,可达到却邪、恢复正气之目的。故宜给予高热卡、高蛋白、高维生素和适量矿物质的一个平衡食谱。要注意食品色香味和患者个人喜爱,并照顾到其脾胃(消化和吸收)功能之状态,随时调节饮食的质和量。每日保证每公斤体重摄取40~50千卡,蛋白质按每公斤体重1.5~2克计。可多食肉类、蛋类和乳品类,但宜避免过量甘肥油腻,以免妨碍消化吸收。滋阴和补益精气之品,如鳗鱼、黑鱼、鳖、猪肝、猪肺、瘦猪肉、鸡鸭蛋、牛羊肉等皆富含蛋白质;蔬菜类,如青菜、胡萝卜、土豆等;豆类,特别是黄豆和豆制品;果品类,如柿、梨、橘子、苹果、番茄、百合、莲子、藕、菱、荸荠等;以及芡实、白木耳等均宜选用。禁食烟、酒及春天毛笋、菠菜以及辛辣生痰助火之品,食之会致病情加重,甚至引起大咯血。

〔**腹泻患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的饮食,应以清淡稀软,易消化吸收,少渣低脂为原则,以减轻胃肠的负担。在腹泻早期或急性阶段,泻下严重或较频繁时,宜进行短时禁食,或喝少量米汤、淡果汁和茶。病情好转时,转为少渣少油半流质,如稀粥、挂面等。腹泻停止后,改用少渣软食,如蛋羹、肉末、菜泥、软饭等。在整个康复过程中,切忌油腻和粗硬生冷等难以消化之食品。对慢性腹泻患者,可助以药膳。如山药扁豆粥(山药、扁豆、芡实、白米适量,如常法煮粥)、四米粥(高粱米、稻米、黍米各三小盅,先煮高粱米,三沸后去滓,以汁煮稻米三沸、去滓,再以汁煮黍米三沸,绞去滓,每次服半盅,早晚各一次)、金樱子粥(金樱子、白米适量,如常法煮粥)。

〔**便秘患者的饮食**〕 疾病食物疗法。选择适合的饮食疗法,有利于便秘症状之缓解。如素体阳盛,兼有腹胀腹痛、口干口臭、舌苔黄燥之燥热内结的便秘,可常服绿豆粥(绿豆、白米、白糖各适量,先煮绿豆,至熟再入米成粥,加糖,食用)、天花粉粥(天花粉、白米、白糖各适量,如常法煮粥);表现为胸胁痞满,腹中胀满,暖气频多的气滞便秘,可食用菠菜泥;年老体弱、产后、病后体弱之气血亏损所致的便秘,可用三仁粥(柏子仁、松子仁、杏仁、白糖各适量,如常法煮粥)、黄芪粥(将黄芪水煎1小时,取汁去渣,用汁煮米成粥,晨起空腹食之);素体阳虚,老年体衰,腹中冷痛,肢冷腰酸的冷秘,可服桂心粥(桂心、茯苓、桑白皮、粳米各适量,先用水煎煮桂心、茯苓、桑白皮,取汁去渣,用汁煮米成粥,晨起作早餐服下)、薤白粥(薤白、粳米各适量,将米淘洗后与薤白同煮成粥,晨起作早餐服之)。

〔**贫血患者的饮食**〕 疾病食物疗法。贫血分缺铁性贫血、溶血性贫血和再

生障碍性贫血三种。对于缺铁性贫血患者,须注意饮食的营养合理性,满足机体新陈代谢、生长发育及调节各种生理功能之需要。食物宜多样化,富于色、香、味的良好感官性状,易消化且富营养。宜多食含铁丰富之食物。含铁量高之食物,动物有动物内脏、鸡蛋黄等;植物有玉米、大豆、麦芽等;水果有李、桃、杏、苹果等。溶血性贫血患者,宜多食偏温性高营养、高蛋白食物,如鸡、鸭、狗、羊、牛、猫肉等,鱼类中鲫、鲢、海虾、鲮、鳙等;果品类中桂圆、荔枝、大枣、莲子、葡萄、胡桃、栗子等,以及各种新鲜蔬菜。平日作为点心,可服用滋补药粥补养身体,如人参粥、木耳粥、大枣粥、鸡汁粥、何首乌粥、羊肉粥、黄芪粥等。再障病人属气血、脾肾两虚,故饮食宜选健脾补肾,大补气血之食物为主及富含维生素C、K之食物。可多食猪心、猪肾、猪肝、鸡肉、猪腰脊骨、猪腿骨髓、蛋类、新鲜蔬菜、水果等,并合理调配。平日可服用一些药粥,如人参粥、黄芪粥、大枣粥、牛奶粥、羊肉粥、鸡汁粥等。或以人参汤代茶饮。民间有以人胎盘置于瓦楞上微火焙干研粉,每日服4.5克,有益气养血,补益肝肾之功,可试用。

〔白细胞减少症患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食应以高热量、高蛋白、高维生素为主。高蛋白可提高机体免疫力,促进白细胞生长发育。中医认为白细胞减少属肝肾不足,故食用补肝肾药物亦可促进白细胞生长发育。亦可选用禽蛋类、瘦肉、动物肝肾、奶类、豆类等。新鲜蔬菜、花生等富含维生素B₆、B₁₂、B₄、P及叶酸等,这些营养成分亦有促进白细胞生长发育之功。

〔癌症患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者一经确诊并开始治疗后,即须尽一切努力预防营养不良。而食欲不振、厌食、纳呆,则是摄取营养之最大障碍。为保证进食足够量的食物,患者首先应积极乐观,坚定信念,将每次进食作为营养疗法的任务来完成,不妨少食多餐。而每日膳食中各种营养素,则须丰富合理,即蛋白质类食品如鱼、肉、蛋、奶及豆制品之用量应略高于常人,一般为常人的1.5倍为宜,另加250克左右的动物性食品和植物蛋白质(豆制品),过量则可诱发癌肿的活性。脂肪类食物用量不须增多,以保持清淡可口为宜。糖类食品食用过多,可转变为脂肪存积体内,不利病体康复,应节制甜食。烹调方法以蒸、煨、煮、炒、汤为佳。尽量少用油炸食品。禁食腌制食品及辛辣刺激饮食。每日应多食新鲜蔬菜、水果及富含维生素A、B、E的果蔬,如胡萝卜、青菜、番茄、杏子、橙子、柑桔、薏苡仁、南瓜等。同时,宜食些粗纤维食物,如糙米、粗面、杂粮、豆类、土豆、山芋等。

〔急性肾盂肾炎患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者在急性期常有寒战、高热,故宜食清淡的流质或半流质食物,如牛奶、藕粉、果汁、鸡蛋汤、豆浆及蛋白水、蜂蜜水等。病情好转后,可改为富含营养的软食和普通饭,然须补充水量水分,以冲淡细菌毒素,并能稀释尿液及冲洗泌尿道。常人尿液一般呈酸性,若急性肾盂肾炎患者之尿液呈碱性时,即可进食酸性食物。为加强酸性食物之作用,可用醋来调味,或口服氯化钠溶液。若尿液呈酸性时,可进食碱性

食物。为加强碱性食物之作用,可多食碱性大的馒头,或饮用矿泉水等。通过尿液性质的改变,可造成对细菌生长不利之条件,从而达到抑制细菌繁殖之目的。此外,尚须限制各种刺激尿道和肾脏实质细胞之食物,如含酒精的各种饮料,辛辣的调味品,以及含挥发油、辣素、草酸多的各种蔬菜,如菠菜、韭菜、芹菜、蒜苗、洋葱、小红萝卜等。

〔**食欲减退患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的饮食应遵循下列原则:①根据不同的病因及疾病的进程,合理调配食物。当原发疾病进展,缺乏食欲时,应食保护性食品为主,如肉类、牛奶、鸡蛋、绿叶蔬菜、鲜果、豆制品类;若原发疾病缓解或消除,一旦有求食欲望,则应以热量食品为主,如米、面、粗粮、糖和油,辅以保护性食品。②根据不同季节,选用新鲜、美味、清口之食物。如初春的嫩笋,入夏的西瓜,晚秋的蘑菇,严冬的虾仁。③优良的烹调法,可使饭菜色、香、味、型俱佳,有利于促进食欲及食物的消化吸收,如制成所喜爱的饮汁、膏、羹、粥、饭等。④宜食助消化、增食欲之食物,如藕粉、山楂、水果等。山楂带酸,能增强胃的消化作用;各种鱼类如鲫鱼、青鱼、鲤鱼,营养丰富,鱼肉肌纤维较细,易于消化;水果供给无机盐和维生素,供给有机酸和纤维素,前者能刺激胃液分泌,后者能促进肠道蠕动,有助消化和排泄。⑤用膳时安定情绪,避免噪音,保持愉快心情,有利于增进食欲。

〔**骨折患者的饮食**〕 疾病食物疗法。选择合适的饮食可达到固本培元,调补肝肾,从而强筋壮骨,是防护骨伤科疾病的有效措施。但不可认为凡食皆补,凡补皆用,这样无的放矢难能取得应有效果。应因人而易,辨阴阳,明虚实,重在调补气血、肝肾。如阴虚者给予味甘性平、清淡微凉之品,常用者有山药、芡实、赤小豆、莲心、绿豆、糯米、鸭肉、鳖肉等;如阳虚者宜用微温之品,如羊肉、鸡肉、狗肉、猪骨髓、牛肉、姜、蒜、葱等;如属气虚者宜服大补元气、健脾和胃之剂,配合鸡肉、鹌鹑肉、鸽肉、鸡蛋、冬笋、香菇等食品;如属血虚者,则宜服补血填精之剂,配合羊肉、鸡肉、狗肾、猪蹄等食品。此外,患者的饮食,早期宜清淡,后期则应偏味重。常用食疗方法有:①山药粥。取新鲜山药适量洗净切片,加玉米粉、洗净粳米同熬成稀粥,食之有健脾生津、和胃通肠、调和气血之功。②骨头汤。为民间常用方。宜在伤后中、后期服用,但肥胖之人或有高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病者宜慎用。一般以新鲜猪、牛或羊骨适量洗净加清水适量,先大火煮沸,去血沫杂渣并另换清水再加浸泡过的黑木耳适量,生姜、葱各少许,然后以文火煨煮至酥烂,去浮油,加入粗盐适量,再取清汤服用,有生血养精之功。③木耳羹。黑白木耳各适量,先以温水浸泡半日,洗净去根及杂质,用清水以文火煎熬令全烂,再加入冰糖适量,烊化后服用。有气血双补,养益胃津之效。④五珍羹。用葛粉、莲心、黑芝麻粉、百合、藏红花各适量共入水适量煮熬成羹,食之有养胃阴,和气血,充肾精、补肺宁神之功。

〔**类风湿性关节炎患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的食疗原则有四:①甘寒清热。适于风热型、湿热型。“风淫于内治以甘寒”、“风邪入络而成痹者,

甘寒去热为主”。宜多食清凉之品,如金银花露、菊花茶、苡米仁粥、绿豆、豆卷、豆腐、生梨、芦根等,有清除内热之效。不宜食用性温热食物,如辣椒、桂皮、姜等,食之会伤阴助火,咽痛齿浮,关节痛加重。②温通宣行。温阳宣行,以通脉络,用性温热之品来祛寒除湿。适用于寒湿型和类风湿后期或稳定期,骨质疏松、肌肉萎缩或寒热错杂为主。宜食性温食物,如猪、牛、羊骨头煮汤、木瓜、桂皮、姜、药酒等。③搜风剔络。对一些顽固的久治不愈和寒湿型患者,如四肢拘挛、畸型、萎缩等,可用蛇虫类,如乌梢蛇、腹蛇、金钱白花蛇、蝎子、蜈蚣、僵蚕、蜂房、蚯蚓等可选用,一般以酒浸、研末、单方或制成复方服用,对改善类风湿肿痛有一定疗效。④扶培正气。适用于肝肾两虚型和类风湿稳定期或晚期患者。气血虚弱,肝肾不足,宜用益气养血,培补肝肾之法,多食补益之品,如鸡、鸭、鹅、甲鱼、蜂王浆、猪、牛、乌鱼、羊骨髓、胡桃、芝麻、桂圆等,亦可以补酒饮服。

〔痢疾患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者由于发热、腹泻,造成体内能量及水分大量消耗,易引起水与电解质平衡失调,故饮食应以少油、少纤维、易消化、富营养之食物为主。发病初期,宜食少油、清淡流质食物,如浓米汤、稀藕粉、炒米粉汤、淡果汁、软面汤、蛋花汤,以补充水分。宜少食多餐,每天5~6次为宜。牛奶、豆浆不宜食用,以免引起胀气和腹泻。排便次数较少的患者,可进食半流质食物,如细挂面、稀米饭、饼干、蒸蛋羹、去油肉汤、浓茶、柠檬茶等。有条件者可食酸牛奶,既可补给营养,又能抑制肠道有害细菌生长,并有收敛作用。恢复期,可食用半流质软食,如稀饭、细面条、炒嫩蛋、水煮鱼圆、嫩肉圆及含粗纤维少的蔬菜(切细煮软)等。苹果中含有果胶,适量进食有解毒、杀菌和止血作用。但忌食其他水果。食物必须易于消化,无刺激性,以利于肠道功能恢复,少食纯甜糖类、干豆类、大鱼大肉以及辛、冷、多渣食物。

〔发热患者的饮食〕 疾病食物疗法。对发热患者应进食营养丰富的流质或半流质食物,以补充体内消耗,增强抵抗力。短期发热患者可多食富含维生素C的水果、果汁、菜汤,以促进体内毒素的排泄。对较长期发热患者,宜增食含优质蛋白丰富的乳、蛋、瘦肉类及富含糖类食物,以保证蛋白质及热能的供应。脂肪供应量则不宜过多。患者应少食多餐,3小时左右进食1次为宜。

〔高血压患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者应遵循的食疗原则是:①节饮食。《内经》讲到上古之人“尽终其天年,度百岁乃去”。其经验之一,即为“饮食有节”,即饮食须定时定量,不过饥过饱,不暴饮暴食,食物之种类与调和应合理,不偏嗜等。若常油腻饮食过量,不仅致使消化不良,并可使气血流通失常,造成风痰瘀滞,甚至卒中猝亡。足见饮食不节亦同样会使高血压患者造成不良后果。②善摄食。患者如食味过咸会严重影响降压疗效;如偏嗜肥浓羹臠、酥油酪饮或嗜烟喜酒则加速高血压者血管硬化。一般患者多见肝阳上亢之症,故应以清淡饮食为宜,然亦不必拘泥于此而长期素食,以免顾此失彼造成营养不良或降低人体抵抗力而罹患他疾。但肥胖的高血压患者,须限制热

量摄入,减少甜食,以求热量适中,体重适当。控制动物脂肪及高胆固醇食物的摄入亦至关重要。植物油如玉米油、花生油富含亚麻酸和亚油酸等成分,能使肝内胆固醇转化为胆汁,促使胆固醇排泄,可减低血中脂质含量,并有利改善微循环。故患者膳食中脂肪应以植物油为主,与动物脂肪之比以3:1为宜。同时应限制食盐的用量,增加蛋白质和钾的摄入。蔬菜瓜果含有大量的维生素、矿物质,食之胃肠清、血流畅,芹菜、西瓜等还有降压之功。③烟、酒、茶。烟中含有尼古丁,能刺激心脏,使搏动加快,且能使肾上腺释放儿茶酚胺,使血管收缩、血压升高。此外,尼古丁还促使钙盐、胆固醇等物质沉积在血管壁,加速动脉粥样硬化之形成。故高血压患者应忌烟。少量饮酒,有扩张血管、活血通脉、助药力、增食欲、消疲劳之功。还可增加血中高密度脂蛋白,能阻止低密度脂蛋白和胆固醇在血管上沉积,对防止动脉粥样硬化大有裨益。然白酒含酒精量高,若过量长期服饮,则会加速动脉硬化。饮茶对人益多害少。茶叶中含少量茶碱、黄嘌呤,其利尿作用对治疗高血压有益。茶叶中还含有维生素C、P等,有利于防止动脉硬化。然饮茶忌过量。浓茶所含咖啡因往往过量,会引起兴奋、不安、失眠、心悸,而红茶所含咖啡因又较绿茶多,故高血压患者宜喝清淡绿茶。茶中之鞣酸易和药物结合而沉淀,故降压药物忌用茶水吞服。

〔肾炎患者的饮食〕 疾病食物疗法。肾炎分急性和慢性两种。由于病因及症状有所不同,其食物疗法亦有区别。①对急性患者,首先应限制蛋白质的供应量,每日每公斤体重不超过1克,以减轻肾脏负担。水肿严重的患者,还应限制食盐与水分,应以碳水化合物及适量脂肪作为热能的主要来源。饮食宜清淡,多食新鲜蔬菜及水果,既可补充多种维生素,又能促进肾脏功能的恢复;西瓜、冬瓜、赤豆等具较强利尿作用的食物,更应多食。忌食咸菜、酱菜、猪头肉等。②对慢性患者,若肾脏功能尚好,可多食些高蛋白食物,如蛋类、乳类、肉类、豆制品,但仍应多食富含糖类及维生素食物。饮食宜清淡。如有水肿,应控制食盐摄入量。忌食刺激性食物,以及海腥食物。

〔胆囊炎和胆石症患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食应节制,切忌暴饮暴食。少食高脂肪、高胆固醇的食物(如动物内脏、蛋黄、鱼子等),因进食油腻脂肪类食物,易导致胆囊强烈收缩而引发胆绞痛。胆石症的形成,与胆红素及胆固醇代谢障碍有关,当胆囊内胆盐浓度减低或胆固醇含量增加时,可使胆固醇沉淀形成结石。故患者的饮食,以高碳水化合物、低脂肪、多维素的清淡易消化食物为宜。可多食米、面、杂粮、小米、豆类、豆制品、青菜、菠菜、胡萝卜、莴苣、豇豆、土豆以及瘦肉、淡水鱼类等副食品,宜多食新鲜水果。平时宜多饮水,每日量应在1500毫升以上,以稀释胆汁。宜少食多餐,以利泥砂样结石自胆道排出。食疗每天可用山楂及其制品(山楂糕、山楂片、山楂晶等)。

〔糖尿病患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者往往食欲奇佳,饮食过量,从而加重胰岛负担。故治疗糖尿病的关键在于饮食控制。尤其是轻度患者,仅饮食

控制已能纠正高血糖。饮食控制须控制食物的量和质。每日饮食中的糖、蛋白质及脂肪应有适当比例,并含有足量的维生素。患者应根据体重、劳动强度测出所需主粮的量。一般每天主粮不低于250克。若感觉饥饿时,可增加蔬菜量如青菜、芹菜、洋葱、海带、菠菜等,此类食物又属高纤维饮食,可降血糖。蛋白质类副食品如瘦肉、蛋类、牛奶、豆浆、豆制品皆可食用。肥胖者应少食脂肪多的食物。炒菜宜用植物油,不放糖、少盐。轻型患者可酌食些含糖低的水果,如杨梅、菠萝、樱桃、草莓、梨、枇杷等,而不宜食香蕉、苹果。忌食糖果、果酱、蜜饯、糕点等,当血糖控制在正常范围之内,但尚在服降糖药物之患者,亦以不食为宜。此外,莲子、山药、赤豆、百合、芡实等,可制成点心佐餐,食时勿放糖。

〔充血性心力衰竭患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食应易于消化,少食多餐,切勿过饱。对肥胖者适当控制饮食以减轻体重。应控制食盐的摄入,视患者浮肿的程度给予少盐饮食(每日不超过5克)或忌盐饮食(每日不超过0.5克)。因忌盐而影响食欲者,可用中药秋石代盐。除控制饮食外,亦应忌食难消化食物,如芋艿、豆类。过于油腻的食物亦同样不宜。

〔中风患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食以清淡为主。若表现为眩晕头痛,面红耳赤,口苦咽干等临床症状,饮食以清淡甘寒为主,如绿豆、芹菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、蚌或珍珠母粥(蚌或珍珠母、粳米各适量。先用清水煮蚌或珍珠母,沸后改文火煮20分钟,取汁去滓渣,再以汁煮米成粥)。若痰多,便秘,舌苔厚腻黄,可食萝卜、丝瓜、冬瓜、梨、香蕉、芹菜、竹沥粥(竹沥、小米各适量。先煮米成粥,临熟时下竹沥汁、搅匀即成)、冬瓜子饮(冬瓜子、加红糖少许、捣烂,开水加入冲服)。如易汗,乏力,气短,便溏,手足肿胀,舌质淡胖,可服用益气利水的药膳,如人参汤、黄芪赤小豆粥(黄芪、赤小豆各适量。先煎黄芪取汁去渣,再以水煮赤小豆,成粥时加入黄芪汁,搅匀)、茯苓粉粥(茯苓粉、白米、红枣各适量。先煮米,沸后放入红枣、到将成粥时放入茯苓粉,搅匀)、黄芪粥(黄芪、粳米各适量。先煮煎黄芪,取汁后再加水煎药渣半小时。头、二煎合并,以汁煮米成粥)等。如头晕、耳鸣,手足心热,足痿不行,舌质红,少苔或无苔,可服用养阴生津,补肾通络的药膳,如甲鱼汤、淡菜汤、生地黄粥(鲜生地、粳米各适量。先以水煮鲜生地约半小时,去渣取汁,以汁煮米成粥)、一味薯蓣粥(生淮山药适量轧细,用凉开水调入锅内,置炉上,以文火煮,并不断用筷搅之,沸后即成)、麦冬粥(麦门冬捣烂取汁,去渣,以汁煮白粳米成粥)、枸麦饮(枸杞子、麦冬适量,加水煮沸后再以文火煮10分钟,代茶饮)。

〔支气管哮喘患者的饮食〕 疾病食物疗法。发病期间,患者宜少食多餐,不宜过饱。饮食须清淡、软烂、易消化。勿食酸咸甘肥、生冷海腥虾蟹之属。暴饮暴食既使胃部过度膨胀,阻碍呼吸,又损伤脾胃,宿食停滞,加重气喘,故不宜为之。食物不宜过咸。应多食新鲜蔬菜,以保持大便通畅。寒喘者用适量生姜、葱白同煎,热饮以散寒发汗,有助于平喘;热喘者可多食西瓜,清热生津,除烦

利尿,利于平喘。小儿痰喘者,可食用益脾饼(以生芡实、陈皮、茯苓、半夏、生鸡肫皮、黑芝麻、熟枣肉各适量,将各自轧细焙热,同捣如泥,作小饼炙干,空腹时当点心细嚼咽之,能健脾化痰);老人痰喘属气虚不能行痰所致,可食用期颐饼(以生芡实、生鸡肫皮、白面、白砂糖各适量,将鸡肫皮轧细,置盆内以滚水浸大约半天,再将轧细的生芡实与白糖、白面用所浸的鸡肫皮及少量水和作薄饼,烙成焦黄色,随意食之,可健脾化痰平喘)。

〔**冠心病患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者饮食应选择低动物脂肪、低胆固醇、低热量的食物,如富含维生素(新鲜蔬菜、水果)、植物蛋白(豆类及豆制品)、瘦肉、淡水鱼等。植物油因含不饱和脂肪酸不需限制。亦不可过食糖类、酒类,以免引起血脂增加。每次进餐不宜过饱,热量摄入过多,消耗太大,即会使脂肪在体内存积,导致肥胖,而肥胖可加重心脏负担。饱食又可诱发心绞痛,亦不利养生。平日作为点心及饮食的调剂,可常服药粥,如血脂增高,可选用玉米粉粥、何首乌粥、荷叶粥、山楂粥等;如有高血压,可选用芹菜粥、胡萝卜粥、荷叶粥、菊花粥、葛根粥等;冠心病,可选用大蒜粥、葛根粥、丹参粥、薤白粥等。

〔**肝炎患者的饮食**〕 疾病食物疗法。肝脏乃人体新陈代谢的重要器官,肝脏有了病理改变,将影响营养物质的代谢。为尽快恢复肝脏的生理功能,患者宜进食高蛋白质和高糖食物,如蛋类、奶类、瘦肉类、豆类及其制品等。糖类主要来自主粮,若主粮摄食不多,可增食蔗糖和葡萄糖。肝脏功能降低,还会影响多种维生素的吸收和转变,故尚须多食新鲜蔬菜及水果,既可补充多种维生素,又能摄取其中的粗纤维,促进消化液分泌,促进代谢废物的排出。且宜少食多餐。消化不良者,可食用流质或半流质食物。宜少吃盐和脂肪,禁食含有酒精的饮品。

〔**高血脂症患者的饮食**〕 疾病食物疗法。人体中的血浆脂质,主要来自饮食。故本病患者应提倡饮食清淡,基本吃素,不食或少食高脂肪食品,限制糖类食品。猪脑、牛脑、羊脑、鸡蛋黄、鸡肝、黄油等胆固醇含量较高,应予避免。多食蔬菜和水果,坚持低盐饮食,改变偏嗜甜食习惯。提倡饥饱适度,控制体重。对于甘油三酯高、胆固醇不高者,合理的饮食可减少外源性脂肪的负荷,限制脂肪的摄入量,最好限于30~35克/每日。对于高胆固醇和高甘油三酯者,需限制饮食的总热量和胆固醇量,即在控制脂肪的同时,限制碳水化合物摄入量。高胆固醇血症,用低胆固醇低饱和脂肪饮食。食油应选不饱和脂肪酸如豆油、花生油、菜油、玉米油、麻油。可适量饮茶。茶叶中含有茶碱与儿茶酸,可祛油脂、降低胆固醇,增强血管弹性、鞣性和渗透能力,预防血管硬化及冠心病。忌食烟酒。

〔**百日咳患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者多见于小儿。宜多食富含维生素的蔬菜,多饮水。初咳期可吃牛奶、豆浆、蛋汤、粥等;痉咳期可吃些流质的藕粉、菜或肉汤,若因咳致吐,应停片刻再进食以补足营养,忌食辛辣刺激食

物,可吃茄子、萝卜、芹菜、刀豆、黄芽菜、青菜等;恢复期宜吃菜汤、肉末或猪肝粥、烂糊面等,少食鱼腥海味。

〔感冒患者的饮食〕 疾病食物疗法。感冒时多伴有发热,故宜多进水分,每日摄入液体总量约2500~3000毫升左右,有助退热发汗及排除病毒毒素之功效。可饮用白开水、菜汤、新鲜果汁(橘汁、西瓜汁、生梨汁、甘蔗汁、藕汁等)、稀粥、蛋汤、牛奶、豆浆、咖啡、瘦肉汤等。宜多食含各种维生素的蔬菜、水果以及金银花露、红糖姜汤等饮料。感冒时可有腹胀、纳呆、腹泻、便秘等胃肠机能失调,故进食宜素净、清淡。可进食各种稀饭、烂面、蛋羹、菜泥、菜馄饨等食物。佐餐则食用各种甜酱菜、大头菜、豆腐、肉松等清淡食品。

〔伤寒和副伤寒患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食宜注意以下几点:①大量饮水。每日摄入量可达3000毫升,以利伤寒和副伤寒杆菌所释放的毒素排出体外,并补充因高热而消耗的体内水分。②少食多餐。在急性高热期采用流质饮食,此后随体温下降酌加调整,一般在病程四周内以易消化而少渣滓的饮食为主。③热量充足。儿童每日应按每公斤体重供给40—50千卡,成人每日热量应在3000千卡左右,以高碳水化合物为主,因含碳水化合物之食物易消化,同时避免蛋白质的消耗。④蛋白质足量。每日至少供给80克,并应食牛奶、鸡蛋等优质蛋白质。还可进食鱼、虾仁、嫩牛肉和豆制品等。⑤大量维生素。宜多食橘子水、番茄汁和菜汤等,蔬菜应食用少渣和不胀气的,制成菜泥供给。⑥若胀气或腹泻时,应适当减少牛奶、蔗糖等胀气食品。若合并肠出血和肠穿孔等并发症,则应予禁食,待病情好转后,再由流质过渡到半流质和少渣软饭。一般本病退热后2~3周可逐渐恢复普通饮食。

〔神经衰弱患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者多不注意按时进食,过饥过饱易伤害脾胃,若常食过冷食物更对脾胃有害。故进食须定时,宜食富于营养且易消化的食物,少食或不食辛辣的食物,尤其晚间不可喝浓茶、咖啡或含咖啡因的饮料、食品。中医有“以脏补脏”的观点,故神经衰弱患者如表现失眠心悸,可多食猪心;如时常头昏、健忘,可多食猪脑、羊脑;时常腰膝酸软,可食猪脊髓、蹄筋;如有阳痿、早泄,可食狗肾、牛鞭;如虚弱、怕冷、夜尿多、盗汗、阳萎,可喂食紫河车(亦称“胎盆”、“胞衣”)。此外,莲心能清心除烦,治心悸、失眠;龙眼(桂圆)能养血安神,治血虚心悸、失眠、妇女月经过多;核桃肉能补肾壮腰;鸡头米能摄精止遗;甘草与大枣、小麦相配,水煎服,治疗更年期的神经衰弱颇具疗效。

〔胃切除患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食治疗原则有以下几方面:①总热量。卧床患者每日摄入量不应低于2000千卡。若恢复劳动后,则应视劳动强度再予以相应增加。尤其是胃、空肠吻合术患者,由于消化液分泌减少,食物消化吸收不全,若总热量供应不足,很易使患者营养匮乏和体重减轻。故总热量和胃切除患者的预后至为密切,须引起注意。②蛋白质。蛋白质不仅能促进伤口愈合,且能维持氮的平衡,故胃切除患者更应足量补充,每日

每公斤体重至少1.5~2克,有条件者宜食用生理价值高的动物性蛋白质,如鸡蛋、牛奶、肉、鱼等,以提高在体内之利用率。③脂肪。应视患者具体情况而定。为补充热量,一般患者之脂肪供应量宜适当提高,每日每公斤体重可供1~1.5克,并应多食些易消化的蛋黄、奶油和植物油,既可供人体所需之多种不饱和脂肪酸,又能增加脂溶性维生素的摄入。④糖。糖乃术后患者热能供应之主要来源。糖供给不足,脂肪氧化不足,可产生酮体形成酸中毒。另外热能供应不足时,常可促使组织蛋白分解。然过多食糖,又常是诱发“倾倒综合症”的重要原因。鉴此,膳食中用糖宜适量。⑤维生素和无机盐。由于患者可发生不同程度的消化吸收障碍,故易导致各种维生素和无机盐之匮乏,膳食中应注意足量补充。⑥干稀分食。因流质食物通过胃肠过快,易将干食物裹携一同泻下,致使消化吸收不良并增加大便次数。故须干稀分食,使患者养成在餐间或饭前空腹进水之习惯,以延长食物在胃肠道停留时间,使之更充分的消化和吸收。⑦饭后平卧。胃、空肠吻合术患者饭后应登时平卧,或采用平卧位进餐法,既可避免进餐5分钟后出现的心率过速、苍白及出汗等症状,又能使饱胀感在15分钟后消失。平卧之后,使胃内食物缓缓流入空肠,减少了空肠的膨胀,这样即可预防“倾倒综合症”的发生。此外,宜少食多餐。在恢复期要逐渐扩大柔和食物的范围,以逐步提高食量,减少进食次数,直至恢复到接近常人的膳食为止。

〔妇女更年期综合症患者的饮食〕 疾病食物疗法。更年期乃妇女停经前后所必经的一段生理过程。有的妇女能顺利通过,有的则会出现一些症状。故更年期的饮食应视各人之具体情况而定。对停经前月经频繁、经血量过多,并因此引起贫血,出现脸色苍白、气短、头晕、乏力等症状之妇女,须补充蛋白质,如牛肉、鸡蛋、动物内脏和牛、羊、瘦猪肉等,因此类食物不仅含有人体所需之氨基酸,且含维生素A、B₁、B₂、B₁₂等,有利于治疗贫血等症。可多食新鲜蔬菜和水果,如苹果、梨、香蕉、桔子、山楂、鲜枣及菠菜、油菜、太古菜、西红柿、胡萝卜等。食欲较差厌食油腻食物者,可用红枣、桂圆加红糖制成红枣桂圆汤食用,或用红枣、赤小豆、江米煮粥食之。对有浮肿、血压增高、头昏心悸和失眠现象之患者,应摄取足够的富含B族维生素之食物,如粗粮、蕈类、动物肝脏、肾、瘦肉及牛奶、绿叶菜和水果等,以维持神经系统的健康。应减少食盐量,并禁食刺激性食物,如酒、可可、咖啡、浓茶以及各种辛辣调味品如葱、姜、蒜、辣椒等。有些妇女停经后发胖,血胆固醇增高,并有动脉硬化现象,此际在饮食上则须注意控制体重,不宜过饱,主食应适当控制,勿食煎炸油腻食物及白糖、点心、含糖零食。可多食绿叶蔬菜,以补充维生素C、P,改善血管通透性和增强身体抵抗力,并可遏止动脉硬化之发展。应限制食用胆固醇高之食物,如动物的脑、鱼子、蛋黄、肥肉、动物内脏等。可多食鱼和豆制品,以改变脂蛋白之结构,增加高密度脂蛋白之比值,促进胆固醇之代谢,预防动脉硬化之形成。烹调宜用植物油,因植物油既可促进胆固醇的代谢,又能供给人体多种不

饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸、花生油烯酸等。植物油中以葵花籽油、豆油、芝麻油、玉米油、花生油为佳。

〔孕吐患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食,应以简单易消化为原则。尽量供给充足的糖类及丰富的维生素,如面包、饼干、果汁、蜂蜜、果酱、点心及各种水果等。反应较轻时可食一些鸡蛋、动物肝、瘦肉、鱼虾和豆制品等蛋白质食品。特别是鲤鱼,对治疗恶阻(中医称妊娠呕吐为“恶阻”)尤有良效。《本草纲目》云“鲤鱼甘平,治妊娠水肿,胎动不安,反胃吐食,……”,制法为:1斤重新鲜鲤鱼一尾,去鳞、肠、肚。置盆中,入笼蒸15~20分钟,取出即可食用。制作时禁用一切油盐调料,否则无疗效。一般认为无调料之鱼,必不易食,事实相反,妊娠呕吐者愈食愈觉香甜可口。此外,勿食多油或坚硬不易消化之煎炸食物,酒类及有强烈刺激的辛辣调味品亦应禁用。食量不大时,应不食含水分多、热量低、体积大的蔬菜,并宜少食多餐,以每日5~6餐为宜。还须干稀分食,汤和水应在两餐之间食用。妊娠恶心呕吐一般在清晨空腹时较重,此时可食些干食物,如烤馒头干、窝头片、面包干、饼干等。且最好在床上进食。晚上反应较轻时,食量宜增加,必要时睡前可加餐,以满足孕妇和胎儿发育的营养需要。孕吐剧烈的患者,若未能及时补充全面而丰富之营养,对胎儿正常发育极为不利。故孕妇的膳食切忌单调,而须多样化。

〔明目食疗〕 疾病食物疗法。明目食疗适应多种眼病,属非特异性疗法,作用机理在于维持正常物质代谢,恢复眼组织健全机能,延缓衰老过程。故所用食品,应富含眼部组织正常物质代谢所必须的营养物质。常用的明目疗法食物有:①果实类。梨、柿、柑桔、樱桃、葡萄、荔枝、桂圆、菠萝、山楂等,含维生素C较多。槐实,久食能明目益气;黑芝麻,含脂肪、蛋白质、卵磷脂和维生素E,长期服用能抗衰老。②蔬菜类。胡萝卜、番茄、青椒、南瓜、油菜、茄子、大白菜等,维生素C含量较多,其中前几种,维生素A含量亦高,对增加眼组织之营养大有裨益。③豆类。黄豆、黑豆、扁豆、蚕豆,含多种氨基酸。豆制品如豆腐豆浆,氨基酸含量尤高。黑豆并有补肾养血之功,老人食之能固齿明目。④动物性食品类。各种动物肝富含维生素A和多种重要营养物质,有明目之功。各种动物眼,可依据脏器疗法原理,用作明目食疗。蜂蜜含有多种氨基酸,有抗衰老作用。

〔水肿患者的饮食〕 疾病食物疗法。水肿时,大量水、钠潴留体内,故患者要控制水肿,就需控制水、钠的进量,特别是作为钠的主要来源——食盐的进食量。其方法和用量:水肿严重者绝对禁盐,甚或只可用低钠饮食,即非但不准放盐,甚或连含钠量高之食品,如用碱制的馒头,用发酵粉做的蛋糕、饼干、挂面及某些蔬菜如菠菜、芹菜、蕹菜等亦皆不可食用。水肿好转后,每日可用少许食盐约2~3克,或酱油10~15毫升,直至水肿全部消退,再酌增盐量。除了食盐,含盐量多之食品如酱菜、咸菜、豆腐、香肠、肉松、咸蛋、罐头食品等亦在禁食之列,甚或味精(含麸酸钠)亦应少食或不食。长期进食无盐或低盐饮

食,若影响食欲,可以醋代之,或可用少量忌盐酱油;中药有用秋石代盐之传统,但只适于轻度水肿。对肾病或皮肤病继发水肿者,还应忌食海鲜、虾、蟹、毛笋等食物。此外,患者的饮食须色、香、味、型俱佳,经常变换品种,以刺激、促进食欲,同时要多食新鲜水果,以补充食物营养之不足。增加营养,特别是增加蛋白质(尤其是动物蛋白),有利于提高血浆蛋白而达到利尿退肿之目的。一般可每人每日按每公斤体重1克之比例进食约50~70克高质量的蛋白质,如鸡肉、牛肉、鱼、鸡蛋、瘦肉、奶类等;如配以利于消肿的蔬菜、瓜果则更佳,如瘦肉煨冬瓜汤、瘦肉煨萝卜汤、大蒜煨黑鱼汤等。但若发现有肾功能不全或肾功能衰竭(出现氮质血症时),则须减少蛋白质的摄入,以减轻肾脏排泄氮质之负担。

〔**尿路结石患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者的饮食,应补充维生素A、C。当食物和水中钙、磷等无机盐含量较高,而维生素A、C摄入过少时,易发生结石。故多食新鲜蔬菜和水果、增加维生素A、C就十分必要,其中西瓜、冬瓜、黄瓜、西红柿、胡萝卜和梨等瓜果蔬菜不但富含维生素A、C,且有利于利尿;而水果之果皮、各种豆类及谷物之皮中维生素A的含量均较高,可一并食用。

〔**夜盲症患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者宜多食富含维生素A和胡萝卜素的食物,如鸡肝、羊肝、猪肝、鸭肝、鱼、蛋,以及胡萝卜、番茄、菠菜、冬寒菜、豌豆尖、油菜薹、苋菜、韭菜、芹菜、大白菜等。在食用这些菜时,还可适当食用一些脂肪性食物,以利于维生素A的吸收。忌食辛辣带刺激性的食物。

〔**干眼病患者的饮食**〕 疾病食物疗法。患者多见于儿童。其饮食原则是:合理调配膳食,增加富含维生素A的食物,同时亦须考虑到烹调方式,喂养方法,食量调节及食欲、消化吸收机能诸方面。对婴幼儿,首先须注意母亲的营养调配,使母乳中不致缺乏维生素A。其次应特别重视断乳期前后幼儿的喂养,合理调配膳食,维持蛋白质、能量及各种维生素的综合平衡,尤其注意补充维生素A。成人一旦有干眼症候出现须即速增加富含维生素A的食物。富含维生素A之食物在动、植物性食物中均有存在:①肝类。各种动物肝均富含维生素A。在本症食疗中应属首选。肝主目,用动物肝治疗眼病,配方甚多,其中煮食者较合理。鱼肝油含维生素A甚高,并可制成浓缩剂,在干眼病防治中有重要价值。②乳品。母乳中所含维生素A足资婴儿代谢需要,然母体自身缺乏维生素A时,乳汁中含量亦会显著下降,须加补充。婴儿断乳不宜过早,断乳前后,应注意膳食营养调配。各种去脂乳制品均缺乏维生素A,应予补充。③动物油。奶油、黄油、酥油均富含维生素A。④鱼、肉、蛋类。肉类中蛋白质含量较高,鱼、蛋类之营养成分较齐全。这类食物有利于营养物质的综合平衡,单方验方中常以黄鳝、塘角鱼、瘦肉、青蛙、鸡内金、鸡蛋等治疗干眼病。⑤植物性食物中的维生素A均以维生素A原即胡萝卜素类之形式存在。果实类含胡萝卜素较多者有:杏、柿、芒果、扁桃、枇杷等,均可用作食疗。野菜类含胡萝卜素极为丰富,其中含量超过胡萝卜的有,刺儿菜、青蒿、龙须菜、野芹菜、三

叶芹、白薯叶、北石味子等。

〔中暑患者的饮食〕 疾病食物疗法。当发现患者有中暑早期症状时,应迅即使患者离开高温环境,至阴凉通风处,敞开上衣,令其休息。若发生昏迷,可用大蒜头捣汁滴鼻使之苏醒,随后给以喝淡盐茶或淡盐水,以补充出汗所失之盐分,亦可给清凉饮料如西瓜汁、鲜藕汁、金银花露、荷花露、果子水、绿豆汤等,还可给冰镇牛奶或酸牛奶。若热度颇高可酌给些雪糕、冰淇淋及冰汽水等。或取冬瓜1斤煮汤3碗(少放些盐)服饮。在退热之后,可给半流质食物,如面条、米粥、蛋羹、肉松、酱豆腐等。恢复期食欲好转后可给软饭,适当增加富含营养且易消化之食物,如奶、蛋、瘦肉、豆制品等,亦可多食新鲜蔬菜和水果。忌食肥肉、糯米以及煎烤炙烧之厚味食物。

〔龋齿患者的饮食〕 疾病食物疗法。龋齿的发生与饮食习惯及营养素的匮乏均有密切关系。故要防止龋齿发生,保持牙齿坚固、整齐、洁白、美观,除应从小养成不吃零食,不过食酸甜食物及保持口腔卫生等习惯外,在饮食上宜多食富含钙质、维生素A和D的食物,诸如乳、肝、蛋、肉、鱼、豆腐、虾皮、有色蔬菜及水果等。若饮食中含氟量不足,亦可选择含氟多的食物加以补充,如海产动、植物,鱼、虾、海带、海蜇、紫菜以及动物胶如肉皮、蹄筋等。茶叶中含氟量较高,每天适量饮茶,对预防氟龋齿亦有裨益。

〔麻疹患者的饮食〕 疾病食物疗法。患者的饮食,营养须丰富,以防止病后产生营养不良。麻疹前驱期有高热时,宜食少油腻易消化的流质膳食,如牛奶、豆浆、果汁、藕粉、绿豆汤、小豆粥、蛋花汤等。有腹泻时,牛奶可改为焦米汤(先将米炒焦后熬成米汤)。宜少食多餐,每日可食6~7次。本病以早透早发为佳,在发疹期可食一些透发麻疹的食物,如香菜、竹笋、蘑菇、鱼虾等,以其熬汤服用效果更佳。待疹子透齐,热度渐降,进入恢复期后,可改为少油少渣半流质食物,诸如肝泥粥、鸡蛋面条、豆腐羹等。继而改为普通半流质或软饭,此时蛋白质须丰富,热量应充足,并要补充大量的无机盐及维生素。为此,宜多食猪肝、蛋黄、瘦肉、鱼、豆制品和新鲜的绿叶菜以及胡萝卜、青椒、西红柿、茄子等。猪肝、蛋黄及黄绿色蔬菜,富含维生素A和胡萝卜素,食之能预防角膜软化。水分供给应充足,以促进血液循环和排除体内毒素。禁食生冷食物,少用辛辣调味品。

药膳

〔丁香鸭子〕 药膳菜肴之一。以净鸭、丁香为主料炸收而成。①鸭子洗净沥干水分。白菜心、西红柿洗净,葱切段,姜切片。②鸭子用料酒、酱油、盐、白糖、胡椒面、丁香、葱、姜、味精拌匀,腌制入味。将鸭子取出钩挂在通风处晾干(盆

内的调料留用)。待鸭皮晾干后,将腌鸭子的调料塞入鸭腹中,上屉用旺火蒸烂取出,拣去葱、姜、丁香。③白菜洗净切成细丝,放入白糖、醋、香油拌匀入味,围在盆子边上。西红柿洗净切成厚片,围在盆边白菜外圈。④烧热植物油,把鸭炸透至皮酥,捞起,剁成块,置于盘中(仍摆成鸭状)即成。此菜皮酥味美,别有风味。适于食欲不振、疲乏无力、腰膝酸软者食用。健康人食用,能增强食欲、强身。

〔黄酒焖鸭〕 药膳菜肴之一。以填鸭为主料与黄酒合焖而成。①鸭由背开膛去内脏、舌、足、翅尖,洗净控去水分。葱、姜拍破备用。②用盐在鸭身两面揉搓,再抹上酱油稍浸片刻。③用植物油将鸭炸成黄色。④用一竹垫放在铝锅底,将鸭肚朝下放在竹垫上,加入葱、姜、黄酒、胡椒面、糖、清水,先用旺火烧开撇去浮沫,再移小火煨烤约3小时。⑤手提竹垫取出鸭子,拣去葱、姜,翻扣盆内,把汁收浓勾少量水淀粉浇在鸭上即可。此菜鸭肉鲜嫩,汤醇味美,营养丰富。食之能补气健脾、利水化痰。凡久病气虚、脾胃不足、虚瘦乏力、气短食少、虚热多痰咳嗽、水肿、小便不利者,皆可作补益食疗之用。同时,鸭肉尚有滋五脏之阴、补肝血、养胃生津之作用,可治劳热骨蒸、消渴、咯血等症。但本品肥腻,多食滞气、滑肠,凡外感未清、大便溏泻者忌用或慎用。

〔荷叶叫化鸡〕 药膳菜肴之一。以净母鸡(1只)、荷叶(3大张)为主料烤制而成。①净母鸡用白酒、料酒、花椒、酱油、葱、姜、盐、糖拌匀后,腌制约3小时左右取出。②将芝麻炒香,同茉莉花、葱一起塞入鸡肚内。然后将鸡全身先涂上酱油,再涂上猪油,将鸡腿别于翅下,先用荷叶1张将鸡包好,再用1张玻璃纸包第二层,第三层仍用荷叶包好,最后用牛皮纸包好。③把酒坛泥碾碎后,拌和少许盐、水,同时将烤炉烧热。取铁盘一只,先在底部放少许泥,然后将包好的鸡放上,上面再用泥全部封住,放进烤箱里,先用旺火烤约两小时,再转文火烤约1小时,至熟取出。④用铲刀除去外面的一层泥后,剥去牛皮纸和荷叶,连玻璃纸一起置于盘中,用番茄酱、辣酱油、沙茶酱、椒盐4个小碟一起上桌即可。此菜色金黄,肉嫩味浓香,具清香的荷叶气味。食之能温中益气,补精添髓。本品为具特殊风味的补虚营养佳品,不仅有一般滋补营养作用,且荷叶能清凉解暑,健运脾气,故作夏季食补尤为适宜。

〔砂锅人参鸡〕 药膳菜肴之一。以嫩母鸡、人参为主料炖制而成。①将人参用清水洗净,切成精制薄片。②母鸡去净内脏,剁去鸡爪,投入开水锅中氽透,捞出控去水分。③锅中放入猪油烧热,投入葱姜(拍松)煸出香味,烹入料酒,加入奶汤、精盐、味精。汤开翻几次,拣出葱姜,倒入砂锅内。再将母鸡及人参放入锅内,用小火烧至肉烂(用筷子能扎动),撇去浮油,盖上锅盖端上桌即成。此菜肉烂汤醇,有人参的特有清香。食之能温中益气,补精添髓。对于劳伤虚损、食少、泄泻、消渴、惊悸、健忘、失眠、阳痿、小便频数、崩漏带下、产后乳少等一切气血津液不足症,均有保健食疗作用。由于人参有补益强壮作用,提高身体抗病能力,故本品也是正常人食用的营养美味菜肴。

〔枸杞汁烹铁雀〕 药膳菜肴之一。以麻雀、枸杞子、核桃仁为主料烹制而成。①枸杞子用水洗净,其中一半用水煮提取法提取枸杞子浓缩汁,另一半置一小碗内,上屉蒸熟备用。②核桃仁去皮衣,用油炸至微黄而脆。③用刀剥去麻雀嘴,切成两半洗净,加淀粉浆拌匀。勺中加植物油,上火烧六、七成熟时,将麻雀下勺炸透,倒入漏勺。④用小碗加酱油、料酒、香醋、白糖、味精、胡椒粉、清汤及枸杞浓缩汁,对成清汁备用。葱、姜切丝,蒜切片,香菜切段。⑤勺内加底油,上火烧热,投入葱、姜、蒜炸锅后,加铁雀、蒸熟枸杞子及核桃仁,翻两下,烹入清汁,再撒香菜段,淋香油,出勺,装盘即可。此菜外焦里嫩、清香甜酸,味道鲜美。食之能助阳益精、补肾温肺。对阴肾阳虚所致的阳萎、早泄、畏寒、腰膝酸软、小便频数等症,均有较好食疗作用,尤其适于男子性神经衰弱者服用。

〔烤鹿方肉〕 药膳菜肴之一。以带骨梅花鹿硬肋肉为主料烤制而成。①锅中放入适量清水,加入花椒、葱、姜(拍松),烧开,熬10分钟,离火晾凉,用细箩滤出花椒、葱、姜,留花椒水备用。②在晾透的花椒水内加入茵陈酒,放入鹿方肉,约腌4小时,用手搓几遍。将鹿方肉平置案上,用两根铁杆垂直贴肋骨插入,挂于阴晾通风处,吹干表面水分。③用8块新砖码成33厘米宽、80厘米长的米槽。槽内放适量木炭点燃,让炭充分燃烧。手握铁杆,将鹿方肉移至炭火上烘烤,不断翻动,待鹿方肉两面烤至枣红色,用杆子扎,无血水时即好。离火刷上香油。④将烤好的鹿方肉顺肋骨切成数块,每块横刀剁成两半,码入大盆中。⑤蒜泥置碗内加入酱油,花椒油,香醋和香油,分两碗盛;花椒盐分两碟装,随烤鹿肉一同上桌。本品制作简便,野味浓郁。食之能补脾益气,温肾壮阳。凡久病虚弱、气短瘦弱、倦怠乏力、食欲不振及产后乳汁不下者,皆可作补益食疗之珍品。对肾虚有寒,腰膝无力,阳萎遗精,头晕耳鸣等症,亦有较好疗效。老年人及常人食用可益五脏、强筋骨,但需注意,因鹿肉性温有热,一般热症者,不宜食用,同时须适当控制食量,以免上火。

〔紫桂焖鸽〕 药膳菜肴之一。以活鸽子(5只)为主料与紫桂等焖制而成。①将鸽子宰杀,拔去毛后,用微火烧去绒毛,剥去爪。从脊背开膛,除去内脏,洗净后,投入开水锅中氽烫片刻,捞出晾凉,抹上酱油置于平盘上。将锅重新上火烧热,倒入植物油烧至五成熟时,投入鸽子炸成金黄色捞出待用。葱切段、姜切片。②香菇洗净,冬笋切滚刀块下入开水锅中氽烫片刻捞出备用。紫桂用刀拍碎。将锅置于火上烧热,倒入猪油适量,下入葱段、姜片、紫桂、大料稍煸后,烹入料酒、精盐、味精、酱油、白糖、清鸡汤。汤沸后,撇去浮沫,下入炸好的鸽子、香菇、冬笋,开锅后移至微火焖烤半小时。鸽子七成烂时,取出置于碗内,把香菇、冬笋也放入碗中,再将锅内汁液通过漏勺倒入碗中,上屉蒸20分钟。③将蒸透的鸽子下屉取出,蒸汤滗入锅内后,鸽子翻扣在圆盘中。锅上火烧开,用水淀粉勾芡,淋猪油适量均匀浇在鸽子上。再将西红柿洗净,切佛手花型,生菜洗净,分别镶在盘边即成。本品色泽红亮、鸽肉鲜嫩,紫桂开胃,别

具风味。食之能补肾益气。适于久病虚弱、气怯食少、消渴、妇女血虚经闭等患者食用。

〔参芪干烧鲥鱼〕 药膳菜肴之一。以鲥鱼、党参、黄芪为主料烧制而成。①将党参、黄芪切长斜片，分别按水煮提取法提取党参、黄芪浓缩汁各适量，并挑出部分整齐的斜片，作上菜时点缀用。②鲥鱼去内脏及腮，洗净。酱牛口条、玉兰片切小丁，葱、姜、蒜去皮洗净切碎末。③将炒勺置旺火上，倒入适量植物油烧至六成熟时，将鲥鱼下勺炸透，呈金黄色。④炒勺复置旺火上，放入适量植物油，将葱末、姜末、蒜末、大料、豆瓣酱及辣椒糊一同放入勺内煸炒至金黄色。然后用料酒一烹，放适量水，加米醋、酱油、味精、白糖、香油，将鱼下勺。待开后，撇去浮沫，把酱牛口条和玉兰片丁置于鱼的一侧，移至微火上烤透。再移至旺火上，加入党参、黄芪浓缩汁。待鱼汁烧至少量时，将勺拿下，把鱼摆于鱼盘中央，将配料及鱼汁一并浇在鱼身上。将挑出的党参、黄芪斜片码放在浇汁鱼上，以作点缀。本品色泽红亮，鱼肉细嫩，味道鲜香，稍甜微辣。食之能健脾胃、补气血。适于脾胃虚弱、气血两亏、体倦乏力、自汗盗汗、食少口渴、久泻脱肛、子宫脱垂、胃下垂、贫血、崩漏等气血虚患者，以及病后身体虚弱和年老体虚者食用。

〔杏仁蒸肉〕 药膳菜肴之一。以猪五花肉、甜杏仁为主料蒸制而成。①洗净猪肉，切成见方的肉块。杏仁用开水泡透，去皮，放进纱布袋中。②将锅置于旺火上，倒入猪油，加冰糖若干，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。待肉块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒、清水和装杏仁的布袋。待汤开后，倒入砂锅内，上微火炖，并随时翻动，勿使糊底。③待肉块炖至七成烂时，放入冰糖若干。炖至九成烂时将杏仁取出，去布袋，将杏仁平铺于碗底，将炖好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上倒入一些原汤，上屉蒸至十成烂后取出，扣在盘内。然后将剩下的原汤烧滚，加入湿淀粉勾成粘汁，浇在肉上即成。此菜肥而不腻，软嫩甜糯。具有补肺润肠，止咳平喘之疗效。适于肺结核、慢性支气管炎等慢性咳嗽者食用，老年便秘者亦可常食。

〔红枣炖肘〕 药膳菜肴之一。以红枣、猪肘为主料炖制而成。①将红枣洗净。②猪肘去毛洗净，在开水锅内氽一下，除去血水。取冰糖若干，用微火炒成深黄色糖汁。③砂锅中放入猪肘及清汤，旺火烧沸，撇去浮沫，加入冰糖汁、冰糖、红枣及调料。小火上慢煨2~3小时，待肘子煨至熟烂，加入味精，原锅上桌即可。此菜色泽红亮，酥烂味美。具有补脾益胃，滋阴养血之疗效。适于脾胃虚弱、阴虚血虚者食用，血小板减少者食用更为适宜，亦是健康人的滋补菜肴。

〔荷叶米粉肉〕 药膳菜肴之一。以五花猪肉、炒米粉、鲜荷叶为主料蒸制而成。①将五花肉切成长方块，加入料酒、酱油、花椒、味精、白糖拌匀后，腌约半小时，再加入炒米粉拌匀待用。②把每张荷叶切成四小方块，共12张。每张荷叶上放一块肉和少许米粉，将其包好，置于盘内上笼蒸烂取出即成。此菜色金黄，肥而不腻，具荷叶特有的清香气。食之既可清热解暑，又能健运脾胃，故能

适于体虚脾弱、易为暑湿所伤，而致食欲不振，甚或泄泻的病人食用。

〔荔枝肉〕 药膳菜肴之一。以猪腿肉、鲜荔枝肉为主料炸收而成。①将猪腿肉切成两块，用刀背敲松后改刀成见方小块，加入盐、食用红色素、蛋清、水淀粉各少许，拌匀备用。把荔枝肉切成两半。②烧热锅放入植物油，待油烧至六、七成熟时，把猪腿肉一块块下油锅炸至内熟外脆呈金黄色捞出。将锅中的油倒出，加入料酒、水、白糖、白醋、精盐，下水淀粉勾芡，倒入炸好的肉和鲜荔枝肉翻匀，淋上少许熟油，起锅装盘即可。此菜色红艳，味酸甜，外酥里嫩。具有生津、养血之疗效。适于病后、产后虚弱及老年人体虚烦渴者食用。

〔黄芪糖醋脆皮鱼〕 药膳菜肴之一。以鲤鱼或草鱼(1条)、黄芪为主料烧制而成。①黄芪切长斜片，用水煮提取法，提取黄芪浓缩汁适量。并以提取后的黄芪片中挑出外形好者数片，留作上菜时点缀用。②鲤鱼去鳞、鳃和内脏，用刀将鱼身两面斜划6~7刀，刀之深度至鱼刺为度，距离相等。先用料酒、酱油在碗中将鱼浸渍约5分钟，使之入味。取出用净布搦干，再用水淀粉均匀地涂在鱼身上。③葱切丝；蒜、姜切末；泡辣椒去籽、切细丝；玉兰片、香菇切长细丝。④炒锅内倒入植物油，烧沸后，手提鱼尾，先将鱼头放入锅内，立刻翻转炸另一边，将鱼炸至深黄色，捞出置于盘中。锅内留油少许，将葱、姜、蒜、泡辣椒、玉兰片、香菇等全部入锅炒匀，再将酱油、白糖、醋和清汤、水淀粉及黄芪浓缩汁调匀入锅，以汤勺搅匀成浓汁并起小泡，呈金黄色时，将盘中的鱼以净布盖上，用手拍打，使鱼身松软，将锅内浓汁淋于鱼面，撒上葱丝、泡辣椒丝即成。本品颜色金黄，外酥里嫩。食之能补气升阳，利水退肿，下气通乳。对内伤劳倦、脾虚泄泻、气虚血脱、水肿胀满、产后乳汁不下等气虚血衰症，以及年老体虚、产后气血两虚及病后身体恢复等，均有较好滋补食疗作用。

〔香椿豆腐〕 药膳菜肴之一。以豆腐、鲜香椿为主料烧制而成。将香椿洗净用开水烫一下，冷却后切成碎末放在豆腐上，加香油与盐，搅拌均匀即成。食之清香爽口。香椿清热化湿，用豆腐佐食，肠胃湿热内蕴所致的小便短赤涩痛、食欲不振、目赤肿痛者宜食之。

〔蘑菇烧豆腐〕 药膳菜肴之一。以嫩豆腐、鲜蘑菇合烧而成。①嫩豆腐洗净，切成小块。②鲜蘑菇削去根部黑污，洗净，切成片。③在砂锅内放入豆腐、鲜蘑菇片、盐和清水(浸没豆腐)，在中火上煮沸后，小火上炖约15分钟，加入酱油、味精，淋上香油，即可。此菜蘑菇鲜香，豆腐滑嫩，清淡适口。食之能补气益胃。凡热病中、后期，体倦气弱，以及肺虚有热、咳嗽痰多者，均可食用。据近代报导，蘑菇能降低血糖，有助于糖尿病的好转。

〔枸杞油爆虾〕 药膳菜肴之一。以河虾、枸杞子为主料炸收而成。①枸杞子用水洗净，其中一半用水煮提取法提取枸杞子浓缩汁，另一半置一小碗内，上屉蒸熟。②选大只的河虾，剪去虾须，洗净控去水。葱、姜洗净切细末待用。③将锅上火烧热，放入植物油烧至八成熟时，分两次将虾投入油锅中，炸至虾壳发脆，用漏勺捞出控净油。锅内留底油，放入葱末、姜末、白糖、料酒、精盐、味

精、枸杞子浓缩汁和清汤,烧开。稍稠后,倒入虾及蒸熟枸杞子,翻几个身,加入香油,翻匀出锅即成。此菜色泽鲜红,壳脆肉嫩,咸中甜酸,味美适口。食之能补肾助阳、益气托脓。适于肾虚阳痿、遗精早泄、小便频数患者食用。

〔**参芪砂锅鱼头**〕 药膳菜肴之一。以活鳊鱼头、一段鱼肉、党参、黄芪、陈皮为主料炖制而成。①将党参、黄芪切片。两药合并用水煮提取法,提取党参、黄芪混合浓缩汁适量。亦可将党参、黄芪盛在纱布袋中,与鱼头一并炖,食用前先取出纱布袋。②鱼头去鳃,劈开洗净。冬笋、火腿切片,葱切段,姜成片,香菇洗净。③锅内放猪油,烧热,投入鱼头,煎成两面金黄色。再下入葱、姜稍煎,然后烹入料酒,放入奶汤,下入盐、味精,调好口味。开锅后,盛入砂锅内,再放冬笋片、火腿、香菇、胡椒面、海米及党参、黄芪浓缩汁。用旺火烧开后改作微火炖半小时左右。鱼头烂,汤汁浓时,再下青蒜段,以少许明油淋在青蒜段上即成。本品汁浓味鲜,别具风味。食之能益气健脾,开胃,增进食欲。对贫血、营养不良、食少乏力,气虚水肿及病后恢复者,可谓滋补保健佳肴。

〔**枸杞番茄鱼片**〕 药膳菜肴之一。以鲈鱼肉(或鲤鱼、青鱼肉)、枸杞子为主料炸收而成。①枸杞子用清水洗净,置小碗内上屉蒸熟备用。②鲈鱼肉片成片。鸡蛋打破,将蛋黄置于一碗内,加淀粉调成糊状。其余淀粉用水泡上。③将炒勺置于旺火上,倒入植物油烧至五成熟时,取鱼片蘸蛋糊,逐片下勺炸透,捞出,勺内余油倒出。④将炒勺放在旺火上,放入少许水和番茄酱、蒸熟的枸杞子(留下少量作点缀)、白糖、精盐、味精、植物油,再将炸好的鱼片放入,将水淀粉徐徐淋入勺内,放少许明油(须淋在勺的四周)、晃动几下,颠翻过来,放入盘内,上面再点缀少量枸杞子即成。此菜颜色浅红,油润光亮,质地鲜嫩,味道甜酸。食之能滋阴补血、益精明目。对气血两虚引起的眩晕、心悸、乏力、自汗、健忘、面色苍白等症,均有较好的食疗作用。亦可作老年及久病体虚、产后血虚、贫血、神经衰弱、慢性肾炎患者之日常营养滋补膳食。

〔**红柳元鱼**〕 药膳菜肴之一。以元鱼、知母肉、地骨皮为主料蒸制而成。①将知母肉切片,地骨皮切丝,混合一起用水煮提取法,提取知母、地骨皮混合浓缩汁若干。②将元鱼宰杀,去壳和内脏洗净,下开水中氽烫,捞出,刮去外膜洗净剁成块。③砂锅内放排骨、葱、姜块、元鱼,添清汤及知母、地骨皮浓缩汁,上屉蒸至酥烂。④将元鱼起出置于大盘中,拣出排骨、葱、姜,剩余的清汤加味精、料酒、胡椒粉、精盐,调好口味,倒入砂锅中,煮沸片刻,一起倒入大盘中即成。此菜清淡爽口,酥嫩鲜香。食之能益气滋阴,清热养阴。适于骨蒸劳热、长期低烧不退、潮热盗汗的气阴虚弱患者食用。

〔**枸杞牛肉方**〕 药膳菜肴之一。以熟牛脯肉、枸杞子为主料蒸制而成。①将枸杞子分作两份,一份按水煮提取法提取枸杞子浓缩汁若干;另一份枸杞子洗净,置小碗内上屉蒸半小时(蒸熟)备用。②将牛肉切成方块。鸡蛋破壳置于碗内,加淀粉、面粉、水少许搅成糊,将肉方放入浆匀。③将锅置火上,加入植物油。油五成熟时,将肉下锅逐块炸成金黄色时捞出,滗去余油。将葱、姜、蒜、

花椒及蒸熟枸杞子撒在碗底,将肉整齐地码在上面。④将锅置火上,添入清汤,加入盐、味精、料酒,尝好味道,浇在肉碗内。用旺火蒸半小时取出,将汁倒在锅内,将肉合在盘内,拣出花椒。⑤将锅放火上,再加香油、醋少许及枸杞子浓缩汁,汤沸时,浇在肉上即成。此菜色浅黄,味微酸甜,鲜烂不腻。食之能滋阴补血,强筋骨,健脾胃。对虚损羸瘦、腰膝酸软、脾虚不运、眩晕、阳萎、遗精患者有疗效。

〔御府鹿尾〕 药膳菜肴之一。以加工鹿尾为主料与腐竹、炸豆腐泡、干贝、水发口蘑、水发海米、净冬笋、熟火腿等合炖而成。①将鹿尾去骨切成金钱片。干贝去筋洗净。腐竹用温水泡软洗净,切成寸段。冬笋用刀拍松,手掰成块,在开水中烫一下捞出。火腿切成长条。菠菜心洗净待用。②锅中放入葱姜,油烧热烹入料酒,放入清汤、干贝、海米、炸豆腐泡、冬笋块、香菇、火腿条和口蘑,再加入精盐和味精,把鹿尾片放汤内。汤烧开后撇去浮沫,将汤和各料倒入砂锅内,用小火约炖半小时。然后放入菠菜心,开锅淋入鸡油即成。此菜汤醇味厚,营养丰富,荤素兼有,食而不腻。食之能补肾阳,暖腰膝。适于腰痛、阳萎、早泄等肾阳虚症。健康人食用,有较好的滋补强壮作用。

〔白果烧鸡〕 药膳菜肴之一。以雏母鸡、白果仁为主料烧制而成。①雏母鸡一只开膛,去内脏洗净,剥去鸡爪,鸡肉剥成长方块。白果用刀将皮拍碎。②锅上旺火烧热,倒入植物油。油热后,将剥好的鸡肉块用酱油少许拌匀,下油锅炸至呈金黄色时捞出控油。再将拍碎的白果仁入油锅中炸透,捞出。③另取锅上旺火烧热,倒入猪油。油热后下入葱姜略炸,烹入鸡清汤加入料酒、精盐、味精、白糖、酱油少许,再下入炸好的鸡肉块和白果,转微火焖烂。待烂后转旺火,调好口味,用水淀粉将汁芡收浓,起锅盛在盘内即成。此菜鸡肉酥烂而香,加之白果,营养丰富。食之能补气养血、平喘止带。适于年老体虚湿重的久咳、久喘,小便频数,以及妇女脾肾亏虚、带下量多、质稀等患者食用。亦是老年慢性气管炎、肺心病、肺气肿及带下症患者的良好保健膳食。

〔五圆全鸡〕 药膳菜肴之一。以净母鸡(1只)、桂圆肉、荔枝肉、乌枣、莲子肉、枸杞子为主料蒸制而成。将净鸡腹部朝上置于大碗中,将桂圆肉、荔枝肉、乌枣、莲子肉、枸杞子置于碗的四周,再加上冰糖、精盐、料酒、葱、姜及清水少许,上笼蒸两小时,取出调好味,撒上胡椒粉即成。此菜色泽淡红,咸味适口,肉嫩味鲜。食之能补血养阴,益精明目。是气血虚弱、病后、产后体虚者的理想滋补佳品。健康人食之更能增加营养,增进食欲。

〔口蘑蒸鸡〕 药膳菜肴之一。以嫩母鸡净肉、干口蘑为主料蒸制而成。将鸡肉剥成长方块,放凉水盆内洗净血沫。放入碗内,加入葱段、姜片、味精、料酒、胡椒面。另将口蘑放碗内,加白开水两勺,用盘扣住。待口蘑发软时捞出(汤留用),片成薄片,再放开水锅内洗净沙子。捞在鸡肉碗内,对入口蘑汤、鸡油搅匀,上笼蒸约50分钟取出,去掉葱姜,置于大汤盆内即成。此菜浓烂,清鲜,适口,有口蘑风味。具有温中养气,补精添髓之疗效。系体虚瘦弱、泄泻、下痢、消

渴、水肿、小便频数、崩漏、带下、产后乳少、贫血及癌症化疗期，病后体虚，年老体弱者的营养食疗佳品。健康人食之能防病健身。

〔红焖猪蹄〕 药膳菜肴之一。以猪蹄为主料焖制而成。①将猪蹄放入温水中，用小刀刮洗干净。加水于锅中，放入猪蹄，烧开后撇去浮沫，盖上锅盖，用旺火煮半小时，待猪蹄断生时，捞出晾凉。②将锅中原汤倒去，放入猪蹄，注入清水，加入酱油、料酒、白糖、葱段、姜末、桂皮。烧滚后，将猪蹄上下翻动，改用小火炖3小时左右，待汤变浓且猪蹄酥烂时，即可出锅装于大盆中。此菜色泽红亮，酥烂而不脱骨，既香又糯。食之配合多饮汤，能下乳，是产妇乳少的食疗佳品。

〔首乌肝片〕 药膳菜肴之一。以猪肝、何首乌为主料合制而成。①首乌切片，按水煮提取法，提取何首乌浓缩液若干。②将猪肝切成柳叶片，葱成丝，蒜切片，水发木耳摘干净，青菜洗净片成片，用开水焯一下。③用木耳、青菜、葱丝、蒜片、酱油、料酒、味精、盐、醋、姜、水淀粉、何首乌提取汁和适量的汤，兑成碗芡。④锅内放植物油，旺火上烧至七、八成熟，先将猪肝在热水中焯一下控净水分下入油锅内一过，熟透后倒漏勺中。锅留底油，用旺火把猪肝倒回炒锅，随即把芡汁烹入，搅拌均匀，淋入少许明油即成。此菜嫩，鲜，可口。食之能补肝肾、益精气、乌发明目。对于因肝肾亏虚、精血不足而引起的头昏眼花、视力减退、须发早白等症，有一定的食疗作用。

〔抓炒杜仲腰花〕 药膳菜肴之一。以猪腰(或羊腰)、杜仲为主料炒制而成。①杜仲切丝，按水煮提取法提取杜仲浓缩汁若干。②将腰子片成两片，去掉腰臊，划成斜花刀，切成长方形块，用水淀粉拌匀。③锅置于旺火上，植物油倒入锅中，待油热至冒烟时，将腰花用筷子一块块地投入油锅内炸片刻，待表皮呈焦黄色时即取出。④将酱油、醋、白糖、料酒、味精、杜仲浓缩汁、水淀粉放在碗中调匀(作勾汁用)。将炒勺置于旺火上，倒入猪油，油热后，将葱、姜末放入，稍炸片刻，随将调好的汁倒入。汁成稠糊后，将炸好的腰花倒入翻炒，使汁挂在腰花上即成。此菜色金黄，表皮挂有粘汁。入口香脆，并有酸、甜、咸之味。食之能补肝肾、壮筋骨、降血压，利膀胱。对肾虚腰痛、腿软、阳痿、遗精、眩晕、尿频，尤其是夜尿增多等症有较好疗效，平常人食用亦可强壮筋骨、滋补健身。

〔茴香腰花〕 药膳菜肴之一。以腰子、小茴香为主料合炒而成。①小茴香按水煮提取法，提取小茴香浓缩汁若干。②腰子洗净去皮，用刀冲作两半，腰臊弄净，光面朝下，用坡刀对角划成十字花。然后每半片切成6块，共12块，放凉水碗内，淘净攥干。置于碗内，加入鸡蛋、水淀粉和酱油少许，用手抓匀。木耳改刀，笋片成雪花片，葱蒜切片，姜切米，同青豆放在一起。另将酱油、盐、味精、料酒、米醋、胡椒面、清汤对成汁。③将锅置于火上，放入植物油。油八成热时，将腰子下锅用勺蹶开，待腰子卷成刺猬形即捞出，余油倒出。随将配菜下锅，放入对好的汁及小茴香浓缩汁，用勺炒几下，放入腰花，翻两个身即成。此菜形如刺猬，脆嫩可口。食之能补肾止痛。对于肾寒腰痛有一定疗效。

〔砂仁肚条〕 药膳菜肴之一。以猪肚、砂仁末为主料合制而成。①砂仁稍烘脆后,粉碎成细末。②猪肚洗净,下沸水锅焯透,捞出刮去内膜。另将锅中加入清汤,放入猪肚,再下姜、葱、花椒煮熟,撇去浮末,捞起猪肚待冷切成肚条。③将原汤烧开,投入肚条、砂仁末、胡椒粉、料酒、猪油,再加味精调味,用湿淀粉勾芡均匀,起锅装盘即成。食之味鲜不腻,清淡适口。有健脾胃之功。适于胃虚脾弱、食欲不振,或食少腹胀、妊娠恶阻者食用。

〔玉竹猪心〕 药膳菜肴之一。以猪心、玉竹为主炒制而成。①玉竹洗净切片,用水煮提取法提取玉竹浓缩汁若干。②猪心切薄片,放在碗中用精盐、水淀粉抓一抓。韭黄摘洗干净切成寸段,荸荠切片,葱、姜、蒜分别切成细末。③取小调料碗一只,内放料酒、酱油、白糖、味精、精盐各少许,用胡椒粉、鸡汤、水淀粉、玉竹浓缩汁调匀,对成汁芡,备用。④锅置于火上,倒入植物油烧热,投入猪心滑透倒在漏勺中控油。锅内留油少许,重新上火烧热,先放蒜末,再放葱姜末炸出香味,然后放入荸荠片煸透,倒入猪心,继而烹入对好的汁芡,撒入韭黄段,翻炒均匀。再淋醋、香油少许,离火盛于盘内即成。此菜鲜嫩可口,食之能养阴血,宁心神。适于心血不足的心悸、心烦、失眠、多梦、健忘、以及肺阴不足的久咳、干咳,胃阴不足的烦渴、无食欲等患者食用。亦可作冠心病、肺心病、糖尿病及肺结核患者的保健食疗菜肴。

〔枸杞炖羊肉〕 药膳菜肴之一。以羊腿肉、枸杞子为主料炖制而成。①枸杞子用清水洗净。②羊肉整块入开水锅内煮透,放入冷水中洗净血沫,切成方块。③将锅烧热,下羊肉,姜片煸炒,烹入料酒炆锅,炒后将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内,放入枸杞子、清汤、盐及葱烧开,撇尽浮沫。用小火炖约1~1.5小时,待羊肉熟烂,挑出葱、姜,加入味精,即可食用。此菜鲜美入味,具有益精明目,补肾强筋之疗效。适于男子阳痿、早泄的肾虚患者食用。

〔参芪清蒸羊肉〕 药膳菜肴之一。以熟羊肋条肉、党参、黄芪为主料蒸制而成。①党参、黄芪切片,按水煮提取法提取党参、黄芪浓缩汁若干。②羊肉切片。取碗一个,玉兰片尖朝外在碗内搭成三叉形,香菇黑面朝下置于当中,羊肉整齐地码在上面。加入盐和调料,对入适量清汤及党参、黄芪浓缩汁。用盘扣住,在旺火上蒸30分钟取出。揭去盘盖,余汁倒在锅内,将肉合在头号海碗内。锅内添入清汤,撇去浮沫,浇在羊肉上即成。此菜汤清鲜利口,肉浓烂鲜美。具有温中益气,健脾利水,气血双补之疗效。适于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、久泻、脱肛、口干消渴、子宫脱垂、胃下垂、贫血、小便频数等患者食用。

〔太子参烧羊肉〕 药膳菜肴之一。以熟羊肋条肉、太子参为主料烧制而成。①太子参按水煮提取法提取浓缩汁若干,备用。②将羊肉切成厚片。鸡蛋、淀粉加糖少许搅成糊,将肉放入浆匀。香菇、玉兰片皆片成坡刀片,同葱、姜丝放在一起。③将锅置火上,加入植物油,油热五成时将肉块下锅,炸成红黄色,出锅滗油。内留底油少许,端锅回火,放入花椒炸黄捞出,随将葱姜与配菜下锅,用

勺滗炒,加入清汤和作料,再将羊肉及太子参浓缩汁放入烧制。汁浓菜烂时,盛在盘内即成。此菜汁浓肉烂,味美可口。具有温中补虚、益气生津之疗效。适于肺虚久咳、脾虚食少、虚劳瘦弱、精神疲乏、心悸自汗、产后虚冷、年老气虚体弱者食用。

〔**参杞烧肚片**〕 药膳菜肴之一。以熟猪白肚子、党参、枸杞子为主料烧制而成。①党参切片,按水煮提取法提取党参浓缩汁若干。枸杞子少许,放入小碗内,上屉蒸半小时,熟透即可。②将肚子片成坡刀大片。鸡蛋、水淀粉加酱油少许调成糊,将肚片放入浆匀。木耳改刀,荸荠切片,同笋片、葱、姜丝放在一起。③锅置于火上,加入植物油,油热六成时,将浆好的肚片放入锅内,炸至黄色捞出,滗去余油。随将配菜下锅,对入清汤,下入肚片,加入酱油、盐、味精、料酒,在火上收汁。汁浓时,投入蒸熟的枸杞子及党参浓缩汁,勾入流水芡,起锅盛于盘内即成。此菜色呈柿红,熟烂汁浓。具有补虚损、健脾胃、补肝肾之功。适于诸虚劳损之食少、乏力、自汗、眩晕、失眠、腰痛等患者食用。亦可作病后虚弱、老年肝肾不足及贫血、神经衰弱、糖尿病患者的营养保健膳食。

〔**麻雀菟丝枸杞汤**〕 药膳汤羹之一。以麻雀、菟丝子、枸杞为主料煨制而成。将麻雀去毛、内脏、脚爪、嘴巴,在沸水锅中焯一下,捞出洗净。再将菟丝子洗净,去杂装入纱布袋扎口,枸杞子去杂洗净。最后将麻雀、菟丝子、枸杞子、盐、料酒、花椒水、姜葱同入锅中,注入鸡汤,煮至麻雀肉熟烂,拣出菟丝子后装入汤碗即成。食之助阳道、壮腰膝、补肝肾。适用于阳痿早泄、腰膝酸软、脾胃虚寒、妇女带下等症。对性神经官能症病人尤宜食之。但此汤菜燥热,阴虚火旺及内热者勿用。

〔**田鼠黄精汤**〕 药膳汤羹之一。以田鼠肉、瘦猪肉、黄精为主料煨制而成。将田鼠肉洗净,放入开水锅中焯去血水,捞出切丝。黄精洗净。猪肉洗净,开水锅中氽一下,捞出切丝。再将锅中注入肉汤,放入田鼠肉、猪肉、料酒、盐、胡椒粉、姜片、葱段、黄精。共煮至肉熟烂,拣出黄精、葱、姜,盛入汤盆即成。食之补虚养血,消痞积。适用于虚癆羸瘦,小儿痞积、水火烫伤及阴伤之人食用。

〔**党参黄羊肉汤**〕 药膳汤羹之一。以黄羊肉、党参为主料煨制而成。先将黄羊肉洗净,切片。党参润透洗净切片。然后在锅内加油、姜丝、料酒、味精、盐及肉汤,烧开后加入黄羊肉、党参共煮,至肉熟烂,调味即成。食之补中益气。适用于脾胃虚弱所致之反胃、饮食减少,消瘦之人。健康人食之能健脾胃。

〔**二冬汤**〕 药膳汤羹之一。以冬菇、冬笋为主料煨制而成。先将冬菇用开水泡15分钟,择洗好。切成两半。冬笋剥笋衣,去根,切两半,用开水烫透,切成厚片。姜块洗净后用刀拍松。然后在锅内放入少量油,油热用姜块炸锅,加上酱油、鸡汤、料酒、味精、精盐、白糖、花椒水。烧开后,取出姜块,放入冬菇、冬笋。再开锅移在小火上焖3分钟,用湿淀粉勾稀芡,出锅,淋上明油即成。食之补中益气、生津止渴、滋阴清热。适用于脾胃气虚或胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎等病。亦可作为健康长寿的食谱。

〔海蜇马蹄(荸荠)汤〕 药膳汤羹之一。以海蜇、荸荠为主料煨制而成。将海蜇洗净切细丝,荸荠洗净去皮切薄片。在瓦锅中注入清水适量,放入海蜇、荸荠、蒜茸、盐、料酒、姜片、葱段,煮至海蜇、荸荠熟,拣出葱姜撒上胡椒粉即成。食之清热、化痰、消积。适用于目赤、胸膈痰热实邪、麻疹、热咳、口干咽疼、小儿口疮、消化不良、大便干结、小便不利及糖尿病、痔疮、高血压患者服用。马蹄即荸荠(乌芋),其性寒滑,对身体虚寒及小儿遗尿者慎食。

〔清汤鲍鱼〕 药膳汤羹之一。以罐头鲍鱼、熟金华火腿、鲜蘑、豌豆苗为主料煮制而成。将罐头鲍鱼取出,斜刀切成薄片,熟火腿切成小片。豌豆苗掐根留嫩尖择洗干净。坐锅,倒入鸡清汤,汤开后分别将熟火腿片、鲜蘑片、鲍鱼片、豌豆苗下锅烫透,捞出,倒入汤碗中。最后炒勺上火,倒入鸡清汤,加入料酒、精盐、味精,调好味后,见开撇出浮沫,盛入汤碗中即可。食之滋阴润燥、潜阳。适用于高血压、肝阳上亢、头目眩晕、肺结核、潮热盗汗、五心烦热等阴虚症状。

〔清余蛎黄〕 药膳汤羹之一。以牡蛎、香菇、冬笋、青豌豆为主料煮制而成。将牡蛎砸碎硬皮,挖出蛎黄,用水冲洗,放入开水中烫,捞出沥干水分。香菇、冬笋切成片,用沸水烫透捞出。锅内加入肉汤、盐、料酒,烧开后,撇去浮沫,加上姜末、香菇、冬笋、青豌豆、牡蛎肉开后,加上味精,撇去浮沫,淋上麻油即成。食之滋阴利水,化痰软坚。对糖尿病或瘀血肿块、瘰癧积块、瘰癧结核等症均有一定疗效。

〔火腿炖蚝豉〕 药膳汤羹之一。以干蚝豉、火腿片为主料炖制而成。将蚝豉用水洗净,下锅加入清水滚,煮片刻取出洗净。锅烧热放入生油,投葱、姜煸香后,烹入料酒,放入蚝豉略煸,放入清水,滚烧片刻倒出,再用水洗净。取沙锅放入蚝豉、火腿片、酱油、糖、肉汤,用文火炖至蚝豉熟烂,捞出放入盆中。再将原汁倒入锅内,加入味精、盐、滚透后用水淀粉勾稀芡,淋入麻油,盛入蚝豉面上,撒上芫荽末即成。食之补气养血,益精美容。适用于气血亏虚、脾胃虚弱、怔忡、食少,或病后虚羸、久泻以及毛发、皮肤不荣等病症。

〔百玉山药蛤蜊汤〕 药膳汤羹之一。以蛤蜊肉、百合、玉竹、淮山药为主料炖制而成。将蛤蜊肉用温水浸泡,去杂质洗净,放入碗中,将浸泡水滤净,倒入碗中,上笼蒸1小时。同时将百合、玉竹、山药分别洗净。最后烧热锅加入少量猪油,放入姜片煸香,烹入料酒,加入适量的清水,倒入碗中的汤和蛤蜊肉,加入盐、百合、玉竹、山药,在武火上烧开,再放到文火上炖一段时间即成。食之益肺固肾,益精、补气力。适用于阴虚所致的口渴、干咳、五心烦热及虚癆失眠、心神不安、消渴、遗精等症。凡阳虚或脾胃虚寒性的腹痛、泄泻患者忌用。

〔当归山鸡汤〕 药膳汤羹之一。以山鸡肉、当归、熟地、女贞子为主料煮制而成。将山鸡肉洗净,放入沸水锅中焯一下,捞出洗净血水,斩块。当归、熟地、女贞子分别去杂洗净,装入纱布袋扎。将锅中注入鸡汤,加入山鸡肉、药袋、料酒、盐、味精、姜片,煮熟,取出药袋,盛入汤盆中即成。食之滋养血气、强筋健

骨、调经活血。适用于妇女肾阴虚引起的崩漏带下之症,对于跌打损伤等外科疾病,亦有辅助治疗之功。

〔竹荪红螺汤〕 药膳汤羹之一。以红螺肉、豌豆苗、竹荪为主料煮制而成。将红螺肉去杂,加入少量去粘液物质,洗净,切成片,放入沸水锅内焯透捞出。竹荪用清水泡软,洗去泥沙,切去两头,再用清水漂洗成白色时捞出,切成段。豌豆苗去杂洗净。最后坐锅注入清水,放入竹荪、料酒、精盐、螺片,烧煮开后放入豆苗、葱段,再煮一会,加入味精,起锅装碗即成。食之养肝明目、滋肾补中。适用于脾胃虚弱、神经衰弱、两目昏花、视物不清等症。

〔香菇鱿鱼汤〕 药膳汤羹之一。以水发鱿鱼、水发香菇、虾仁、肉末、冬笋片为主料煮制而成。将水发鱿鱼切成3厘米长的斜方块,放在开水中焯一下,捞起沥干。香菇去蒂洗净切成片。坐锅加入猪油烧热,将葱末、肉末、冬笋片、香菇片加入煸炒,注入清水,然后加入浸泡的虾仁及料酒、精盐、白糖,煮开后,放入鱿鱼片,片刻后用水淀粉勾稀芡,加入味精、胡椒粉、淋上麻油即成。食之滋阴养血,润燥生津。具有降低血脂和预防肿瘤等作用。

〔河虾汤〕 药膳汤羹之一。以淡水大虾、油菜心、水发木耳为主料煮制而成。将大虾洗净,剪去须刺。木耳切两半,油菜心洗净,用开水烫一下,冷水拔透,捞出沥干切成段。待植物油烧热后,加入大虾,稍炒,再加酱油、料酒、盐、油菜心、木耳,炒几下,注入适量清水,烧开后,加上味精,盛入汤碗内,淋上鸡油即成。食之补肾通乳。适用于肾阳不足而引起的腰痛,阳痿,神疲乏力以及产后乳汁不下或脾肾阳虚等患者的调养保健食谱。

〔龙井对虾汤〕 药膳汤羹之一。以大对虾、高级龙井茶叶为主料煮制而成。将对虾去头,剥去外皮,取出脊背屎肠洗净,用刀片切成小薄片。将龙井茶叶放在茶杯中,用煮开的鸡清汤沏好,备用。坐锅,倒入鸡清汤,烧开,放入虾片烫透,捞在汤盞子内。再将沏好的鸡汤茶倒入锅内,加精盐、味精、料酒烧开,撇净浮沫,倒入汤盞子内,另选少许嫩茶心放在汤内即成。食之补肾壮阳、化痰开胃、精神益思。适用于肾阳衰、性机能减退、阳痿、神疲乏力、腰膝酸痛、中风后遗症半身不遂等症。

〔凤翅汤〕 药膳汤羹之一。以干鱼翅、鸡翅膀、火腿为主料煨制而成。将干鱼翅放入五成温水内泡发,在1.5小时内慢慢加热到七、八成热时,用漏勺捞出。用手刮一下看鱼翅上的沙是否能掉,如能掉就入另一只盆内,放温水中退沙(如沙还没退掉就再放在原先发鱼翅的温水内泡1小时左右,如沙还没能退掉,可再放点酒和碱水泡一下,这样容易去沙),沙退净后再放入汤锅内慢发(汤锅温度不能过高,否则鱼翅就发不透),发至第二天早晨,抽净里面翅骨,再将上面的浮肉洗净,放入清水内浸泡待用。再将火腿肉洗净,用刀刮去表面的霉斑和脏物,切成薄片。鸡翅膀洗净剁成3厘米长的长条同火腿一道下锅,下葱、姜烧沸,改文火,到煮烂时下鱼翅、料酒、精盐,再用文火烧至鱼翅上味,加入味精淋上麻油即成。食之补虚劳、益精血、健脾胃。适用于老人、妇女、

产妇及一切体弱虚损之患者。

〔鲨鱼归芪汤〕 药膳汤羹之一。以鲨鱼、当归、黄芪为主料煨制而成。将鲨鱼皮的沙去净，去鳃，去内脏，洗净，放入生油锅中煎至金黄色。再放进料酒、花椒、盐、葱段、姜片，以及洗净切片的当归、黄芪，加入适量水，煮至鱼肉熟烂，调好味即成。食之益气养血，补虚强身。适用于气血虚损、神疲乏力、面色萎黄、脉虚无力，及产后崩漏大失血患者。

〔鳗鲡山药汤〕 药膳汤羹之一。以鳗鲡鱼、淮山药、青菜心为主料煨制而成。将淮山药洗净，润透切片。青菜洗净。鳗鱼宰杀，去鳃，去内脏，多次放在热水中去粘液，斩成段，切成条。锅中放猪油烧至六成热，放入姜葱煸香，烹入料酒，放入鳗条煸炒几下。注入适量清水，加入淮山药、料酒、盐、葱、姜，煮至鱼肉熟烂，拣出葱、姜，淋上猪油，撒上胡椒粉即成。食之补肾固精，益脾胃止泻。适用于脾胃虚弱、食少体倦、肺虚咳喘、肾虚尿频、消渴等症，以及癌症病人的辅助治疗菜肴。

〔鲮鱼强筋健骨汤〕 药膳汤羹之一。以鲮鱼、党参、当归、牛蹄筋为主料煨制而成。将牛蹄筋放温水中发涨，然后撕去筋膜，切成6厘米长段。党参、当归洗净切片，装纱布袋扎口。鲮鱼宰杀，去内脏，洗去血水，去骨和头，鲮鱼肉切成条，入油锅中炸至金黄色捞出。锅中注入适量肉汤，加入蹄筋、鲮鱼肉、盐、药包、料酒、葱、姜，煮至肉和蹄筋熟烂，拣去药包、葱、姜即成。食之补气血，强筋骨。适用于气血虚弱，筋骨软弱无力或疼痛，以及外伤性骨折等症。

〔鲫鱼通乳汤〕 药膳汤羹之一。以鲫鱼、通草、猪前蹄为主料煨制而成。先将猪蹄拔净猪毛，去杂，洗净。放沸水锅中焯一下，去掉血水，洗净待用。通草洗净。再将鲫鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净。然后锅中放适量清水，放进猪蹄煮一段时间，加入鲫鱼、料酒、盐、胡椒粉、葱段、姜片，煮至猪肉、鱼肉熟烂，捞出姜、葱，用味精调味后即成。食之通乳。适用于产后乳汁不下，乳少等症。

〔鳊鱼补养汤〕 药膳汤羹之一。以鳊鱼、黄芪、党参、淮山药、当归为主料煨制而成。将鳊鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，放入热锅中稍煎。黄芪、党参、淮山药、当归洗净，浸润切片，装入纱布袋扎口。锅内放鱼、药包、料酒、葱段、姜片、盐，注入清水，煮至鱼熟，拣去葱、姜、药袋，调好口味即成。食之补中益气，养血和营。适用于病后、年老、体弱、血虚经闭、月经不调、血痹、内伤劳倦、心悸等一切气衰血虚之症。

〔鲢鱼丝瓜汤〕 药膳汤羹之一。取鲢鱼、丝瓜为主料煨制而成。将丝瓜去皮，洗净切成条。再将鲢鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，斩成数段放锅中，再放入料酒、盐、葱、姜、糖、油，注入适量清水，煮至鱼熟，加入丝瓜条，煮至鱼和丝瓜皆熟，拣去葱、姜，用胡椒粉调味即可。食之补气血，通乳。对产后气血不足所致的乳汁少，或乳行不畅的患者尤为适宜。

〔党参青鱼汤〕 药膳汤羹之一。以青鱼、党参、草果、陈皮、桂皮为主料煨制而成。将党参、草果、陈皮、桂皮分别去杂洗净，装入纱布袋扎口。再将青鱼去

鳞、去鳃、去内脏,洗净。放入锅中,再注入适量清水,加入药袋、油、姜片、葱段、盐,煮至鱼肉熟烂,拣去姜、葱、药袋,用胡椒粉调味即成。食之健脾和胃。适用于脾肺气虚或脾胃不健、倦怠无力、食少便溏之症。

〔鲳鱼补血汤〕 药膳汤羹之一。以鲳鱼、党参、当归、熟地、淮山药为主料煨制而成。将鲳鱼刮掉鳞,去鳃,去内脏,洗净,沥干,用盐、料酒、味精浸渍。党参、当归、熟地、淮山药去杂洗净,用纱布袋装好扎口。再将鱼、药袋、葱、姜、料酒、盐、酱油、猪油共放锅中,加入适量清水。用武火烧沸后文火炖至鱼熟烂,拣出药袋、葱、姜,用胡椒粉调味即成。食之补中益气、滋阴养血、健脾益肺、固肾。适用于气血虚弱者,对各种原因引起的白血球下降有一定疗效。

〔鲋鱼健脾汤〕 药膳汤羹之一。以鲋鱼、党参、白术、淮山药为主料煨制而成。将鲋鱼1只去鳃,去内脏,不去鳞(因鳞片含有脂肪质),洗净。党参、白术、淮山药洗净,浸润切片,装纱布袋中扎口。再将锅中放生油烧热,放入鲋鱼稍煎,注入适量鸡汤,放入药包、料酒、葱、姜、盐,煮至鱼肉熟烂,拣去葱、姜、药包即成。食之健脾养胃,补中益气。适用于脾胃虚弱、健运无力而致食少、便溏等症,以及各种原因引起的胃肠功能减退,消化不良,各种慢性疾病表现的脾胃虚弱者均可食用。

〔白鱼枸杞汤〕 药膳汤羹之一。以白鱼、枸杞子为主料煨制而成。将白鱼去鳞、去鳃、去内脏,洗净,放入热油锅中稍煎。再将洗净的枸杞子、料酒、盐、葱、姜放入锅中,加入适量清水,煮至鱼熟烂,拣去葱、姜,调好味即成。食之补中、滋阴、益精,明目。适用于肝肾不足而致之日昏、眩晕、耳鸣、腰膝酸软,以及糖尿病等病症,亦适于体虚、年老、病后体弱者食用。

〔参芪鲮鱼汤〕 药膳汤羹之一。以党参、黄芪、白术、鲮鱼为主料煨制而成。将党参、黄芪、白术洗净后切片,放入锅中,加入适量清水煎煮成药汁,过滤后药汁待用。再将鲮鱼去鳞,去鳃,去内脏,洗净,放油锅中稍煎,锅中再加入适量清水、药汁、姜片、葱段、料酒、盐,煮至鱼肉熟烂,调好口味即成。食之补中益气,健脾养胃,固表止汗。适用于脾胃虚寒,脘腹冷痛,或内伤劳倦,乏力,食少,自汗,浮肿以及脾虚泄泻之症。凡阴虚口干、气滞胀满及高热、大渴、便秘、实热等患者忌用。

〔带鱼益气汤〕 药膳汤羹之一。以带鱼、黄芪、炒枳壳为主料煨制而成。将黄芪、炒枳壳洗净,装入纱布袋中扎口。再将带鱼去鳃,去内脏,斩成10厘米长的段,洗净,放入油锅中稍煎后,再放入适量清水,及药包、料酒、盐、葱、姜,煮至鱼肉熟,拣去药包、葱、姜,调好口味即成。食之健脾养胃,升举阳气,适用于胃下垂、久泻、脱肛、子宫下垂等中气下陷之症,及气血不足、脾胃虚寒等症。

〔鳖肉补肾汤〕 药膳汤羹之一。以鳖、枸杞子、淮山药、女贞子、熟地为主料煨制而成。将鳖宰杀,去内脏,放入热水中浸泡去皮膜,去背壳,斩为6块,下沸水锅焯去血水,捞出洗净。枸杞子、淮山药、女贞子、熟地分别去杂洗净。再将锅中注入鸡汤,加入鳖块、药物、料酒、盐、葱、姜,煮至鳖肉熟烂,拣去葱、姜,

淋上猪油即成。食之滋肝养肾,补血益精,适用于肝肾不足,精血亏虚,体质不强,或一切慢性消耗性疾病患者。

〔**鳖肉滋阴汤**〕 药膳汤羹之一。以鳖肉、生地、知母、百部、地骨皮为主料煨制而成。将鳖背朝下,头伸出时,抓住颈拉出,齐颈切断,出尽血,然后用力由颈根处至尾剖腹,取出内脏,斩去脚爪、尾,放入热水中浸泡,抹去白粘膜,刮尽黑衣,揭去背壳,将鳖斩成6块,放入清水锅中,烧开捞出洗净。在锅中放鳖肉,加入鸡汤,放入料酒、盐、糖、葱、姜,用旺火烧沸后,改用文火炖至六成熟。加入装有百部、地骨皮、生地、知母(均洗净)的纱布袋,继续炖至鳖肉熟烂,拣出葱、姜、药袋,淋上猪油即成。食之滋补肝肾,凉血润燥,清虚热。适用于阴虚火旺症及肺结核患者服用。

〔**淡菜甲鱼汤**〕 药膳汤羹之一。以鳖、淡菜为主料煨制而成。将鳖杀死出血,用开水烫一下,去掉膜皮。清水洗净,剖腹去内脏,用开水烫一下,下汤锅煮烂,用漏勺捞出,凉透拆去外壳,抽去骨头,放入汤碗内。再将淡菜用热水泡透,去杂物,温水洗数次,放入煮鳖的汤锅煨40分钟后,再把鳖肉放进同煨,加上精盐、料酒、姜片烧沸,将浮面的汤沫去掉,见汤色呈乳白色时,放入味精,出锅装碗,淋上麻油即成。食之补肝肾,益精血,助肾阳,消癭瘤,止崩带。适用于症瘕、癭瘤、病后体虚等症。

〔**龟羊汤**〕 药膳汤羹之一。以净羊肉、净龟肉、枸杞子、制附片、当归、党参为主料煨制而成。将龟肉用沸水烫一下,刮去表面黑膜,剔去脚爪,洗净。将羊肉浸泡在冷水中洗干净。羊肉、龟肉随冷水下锅煮开,去掉腥味,捞出用清水洗净。然后均切成2厘米见方的块。将党参、枸杞、制附片、当归用清水洗净。再将锅置于旺火上,放入熟猪油,烧至八成热时,下龟肉、羊肉煸炒,烹入料酒,继续煸炒,炒干水分备用。将煸炒过之龟肉、羊肉放入沙锅内,再放入冰糖、党参、制附片、当归、葱节、姜片、盐,加入清水,先用旺火烧开,再用文火炖到九成熟时,放入枸杞,继续炖10分钟左右,离火、去掉姜、葱、当归,放入味精、胡椒粉即成。食之补益肝肾、填补精血。适用于肾虚腰痛、双膝冷痛、乏力、阳痿遗精、及肝肾不足,筋骨软弱等症。此方为阴阳双补之剂,妙在补阳而益阴,补阴而助阳。

〔**百合红枣龟肉汤**〕 药膳汤羹之一。以龟肉、百合、红枣为主料煨制而成。将龟宰杀后,去掉内脏,斩去头、爪、尾、壳等,将肉斩成块,放入沸水锅中氽透,捞出洗净。百合、红枣洗净,红枣去核。在烧热锅中放入猪油,将葱、姜、龟肉同煸炒。之后,注入鸡汤,加入料酒、盐、白糖、百合、红枣同煮至肉熟,放入味精即成。食之补中益气、健脾胃、滋阴养血、补肝肾。适用于气血阴精虚损所致之症。

〔**白鸽杞精汤**〕 药膳汤羹之一。以白鸽、枸杞子、黄精为主料煨制而成。将枸杞子洗净,黄精洗净。鸽子宰杀,去毛、内脏、脚爪,洗净,放入沸水锅中氽一下,捞出斩块。在锅中放入鸽块、枸杞子、黄精、料酒、盐、胡椒粉、姜、葱、鸡清

汤,武火烧沸,撇去浮沫,改文火炖至肉熟烂,淋上鸡油盛入汤盆即成。食之补肾虚、润肺阴。适用于肾虚及老年体虚之症。凡痰火、湿滞、外感均忌用。

〔枸杞杜仲鹌鹑汤〕 药膳汤羹之一。以鹌鹑、枸杞子、杜仲为主料煨制而成。将枸杞子、杜仲分别洗净。鹌鹑闷死,去毛、内脏、脚爪,洗净斩块放锅内。注入鸡汤,加入料酒、盐、胡椒粉、姜、葱、枸杞子、杜仲,共煮至肉熟烂拣出杜仲,盛入汤盆即成。食之补益肝肾、强筋健骨、益精明目、降压、安胎。适用于肝肾虚损、腰膝酸软、气短乏力之症。高血压患者及孕妇等食之效果更佳。

〔鹅肉补阴汤〕 药膳汤羹之一。以鹅肉、猪瘦肉、淮山药、北沙参、玉竹为主料煨制而成。将鹅肉洗净,放沸水锅中氽透,捞出切丝。将猪肉洗净,放沸水锅中氽一会,捞出切丝。将淮山药、北沙参、玉竹分别去杂洗净,装入纱布袋中扎口。再将锅中注入鸡汤,放入鹅肉丝、猪肉丝、药袋、盐、料酒、胡椒粉、葱、姜,共煮至肉熟烂,拣去葱、姜,淋上鸡油,以味精调味即成。食之益气补虚、养阴润肺、生津止渴。适用于肺阴虚损、胃阴不足而致之口干思饮、乏力、气短咳嗽之症,及糖尿病患者。对皮肤病、虚寒咳嗽及素有湿疾之人忌食。

〔乌鸡补血汤〕 药膳汤羹之一。以乌鸡、当归、熟地、白芍、知母、地骨皮为主料煨制而成。将乌骨鸡宰杀后,去毛、内脏、剥去鸡爪洗净,当归、熟地、白芍、知母、地骨皮去杂洗净。葱、姜拍破。再将各种药材装入鸡腹放入锅内,注入清水适量,加入盐、料酒、酱油、葱姜。武火烧沸,除去液沫,改用文火炖至鸡熟烂,去掉药渣,调味即成。食之补血调经、除烦退虚热。适用于气血不足、月经不调、肝肾阴虚而见潮热盗汗等症。

〔乌鸡白凤汤〕 药膳汤羹之一。以鹿角胶、煨牡蛎、桑螵蛸、人参、黄芪、当归、白芍、香附、天冬、甘草、鳖甲、生地黄、熟地黄、川芎、银柴胡、丹参、山药、芡实、鹿角霜、乌贼、乌鸡肉为主料煨制而成。将人参润软,切片,烘脆碾成细末备用。其余药用沙布袋装好。乌贼用温水洗净,同鸡爪、翅膀和药一起下锅,注入清水烧沸后煮1小时备用。鸡肉洗净,沸水焯后再洗净,切成条块,摆在碗内,加上葱段、姜块、盐、料酒、药汁适量,上笼蒸烂。待鸡出笼后,拣去葱姜,鸡肉扣入碗中,原汤倒入锅中,再加适量汤调入料酒、盐、味精烧开,撇去浮沫,浇鸡碗中即成。食之补气益血,调经止带。适用于血虚、阴亏气弱者患者。尤适于妇女月经不调、神经衰弱及肺结核患者。

〔黄芪猴头汤〕 药膳汤羹之一。以猴头菌、黄芪为主料烧制而成。制法:①猴头菌冲洗后,放入盆内用温水发胀,约半小时后捞出。削去底部的木质部分,再洗净切成大片,发猴头菌的水用纱布过滤待用。黄芪洗净,切斜片。②鸡肉剥成长方块,葱切段,姜切片,油菜心用清水洗净待用。③锅烧热下入猪油,投入姜、葱、鸡块共煸炒后,放入精盐、料酒及发猴头之水、黄芪和少量清汤,用武火烧沸后,再改小火烧约1小时左右,然后投入猴头菌片再煮半小时。④先捞出鸡块放在碗的底部,再捞出猴头菌片盖在上面。汤中下入油菜心、味精、胡椒面,稍煮片刻舀入碗中即成。本品汤清味鲜。食之能补气养血,强身。

适用于病后体弱及营养不良、贫血、神经衰弱、糖尿病等患者食用。

〔鸡茸哈士蟆〕 药膳汤羹之一。以哈士蟆油为主料与鸡脯肉、鸡蛋清等合制而成。制法：①将哈士蟆油粒盛入陶瓷容器内，加清水、料酒、葱段、姜片，上屉蒸2小时，取出换水，撕去其中黑丝膜。再加清水、料酒、葱段、姜片，上屉蒸2小时，取出用清水漂洗几次，除去腥味及酒气味。漂浸数小时后，捞出控干水分，待用。②将鸡脯肉洗净，剁成细茸，放入碗中，分2次加入适量清水，用筷搅匀。再加入料酒、精盐、味精各少许和水淀粉，继续搅匀，另用碗一只，倒入鸡蛋清，用筷将其打散，然后将鸡蛋清徐徐倒入鸡茸肉，边倒边搅，最后分两次加适量清水，搅匀待用。③炒锅上火，加入鸡汤、哈士蟆油和料酒、精盐、味精各少许，烧透后，将鸡茸徐徐倒入，边倒边用手勺推匀，至鸡茸裹满哈士蟆油，加入热猪油，继续用手勺推匀，出锅上盘，撒上火腿末即成。本品色泽白亮，味清淡，营养丰富。食之可滋阴补肾，润肺益精。对产后病后虚弱，年老体衰、吐血、精力不足，神经衰弱等病症，均有较好疗效。

〔野参群鲜汤〕 药膳汤羹之一。以生晒参为主料与干贝、水发口蘑、熟火腿、水发海参、净冬笋、水发香菇、海米等合炖而成。制法：①将人参切精致薄片，用白酒浸泡法提取人参酒液若干，人参片留用。②干贝去筋洗净。将虾子、蟹黄、海米洗净，放入温水中浸泡。火腿和冬笋切片。香菇一切两开。母鸡肉切成三角块。海参切骰子丁。③将冬笋片、海参丁投入开水锅中烫透，捞出控去水分；鸡肉块投入开水锅中焯出血水，捞出洗净。④锅中放入猪油，投入葱姜，煸出香味，烹入料酒和鸡汤，加上精盐和味精，将干贝、口蘑、火腿片、冬笋片、母鸡块、蟹黄、虾子和海米皆放入锅中，汤开撇去浮沫，倒入砂锅中。用小火炖至鸡肉烂时，再将海参丁、鲍鱼块和香菇投入汤内，并加入人参酒液，炖15分钟，拣出葱、姜，再将人参片投入汤内，略焖片刻即成。本品汤味醇厚鲜美，具有人参特有的芳香气味。食之能大补元气，增强体质，是身体虚弱者之理想滋补保健品。

〔八珍醒酒汤〕 药膳汤羹之一。以莲子、白果、百合、桔子瓣、核桃仁、红枣、青梅、山楂糕为主料蒸煮而成。制法：①莲子去皮心，掰成两半；白果切丁，百合掰成瓣，核桃仁去皮切丁，红枣去核，青梅、山楂糕切丁。将莲子、白果、百合、红枣分别置于小碗内上屉蒸熟。②锅中放入清水烧开，加入白糖与冰糖使化开，再加入莲子等果料。煮开后将白醋、桂花汁及精盐加入，用少量水淀粉勾芡，再煮开即成。本品色泽鲜艳，甜酸适口，甜而不腻，具解酒之功效，可作酒后醒酒饮用。

〔枸杞雏鸽汤〕 药膳汤羹之一。以雏鸽与枸杞子、鸡汤蒸制而成。制法：①将雏鸽去毛，开膛洗净。每只剁为4块，然后入开水氽透捞出，洗去血沫，备用。②枸杞子用温水洗净。③将鸽块置于盘中，放入葱段、姜片，加入鸡汤和枸杞子。盖严后上屉蒸至鸽肉熟烂，取出拣去葱、姜，加入调料，调好味，盛入汤碗即成。食之汤鲜味美，清口不腻。乳鸽滋肾益气，枸杞子滋补肝肾。两者共制汤

羹,对久病体虚、气短乏力、目昏眩晕、腰膝酸软及糖尿病患者,皆为理想的营养滋补佳品。

〔**胡辣海参汤**〕 药膳汤羹之一,以水发海参为主料与鸡汤,香菜合制而成。制法:①将海参放入清水中,轻轻抠去肚内黑膜,洗净。再把海参片成大抹刀片,在开水锅中氽透,捞出控去水分。葱切丝。香菜洗净切寸段。②锅中放入猪油烧热,放入葱丝、胡椒粉稍煸,烹入米酒,加入鸡汤、精盐、酱油、味精和毛姜水。将海参片投入汤内,汤开撇去浮沫,调好口味,淋入香油,盛入大海碗中,撒入葱丝与香菜段即成,此汤清淡爽口,微辣而鲜。食之补肾益精,养血润燥,因肝肾亏损,精血不足引起的眩晕耳鸣、腰酸乏力、小便频数者,可作滋补食疗品。对肺癆咳嗽、食少羸瘦等症,亦为理想的食疗补品。

〔**当归生姜羊肉汤**〕 药膳汤羹之一。以羊肉、当归、生姜为主料炖制而成。制法:①当归、生姜用水洗净,切长片。②羊肉剔去筋膜,入沸水锅内焯去血水后,捞出晾凉,切条备用。③取净锅加入清水适量,然后将切条的羊肉投入锅内,再加当归和生姜,置旺火上烧沸后,撇去浮沫,加入调料,改用小火炖约至羊肉熟烂即可。此汤虽有药味。但食之对血虚有寒引起的腹中冷痛,妇女产后虚寒腹痛,或虚寒性的痛经,皆有较好疗效。

〔**山药羊肉汤**〕 药膳汤羹之一。以羊肉、山药为主料炖制而成。制法:①将羊肉剔去筋膜,洗净,略划几刀,再入沸水锅内焯去血水。姜葱洗净后拍破待用。②山药切长斜片,与羊肉一起置于锅中。注入清水适量,加入姜、葱、胡椒、料酒,先用旺火烧沸后,撇去浮沫,移小火上炖至熟烂,捞出羊肉晾凉。③将羊肉切片,装入碗中,再将原汤除去姜、葱,稍加调味,连山药一起倒入羊肉碗内即成。食之鲜香,清淡,适口。具有补脾胃,益肺肾之疗效。对脾肾虚弱引起的食少倦怠、便溏腹泻,或肺虚久咳、小儿营养不良等,皆为滋补食疗佳肴。

〔**羊肉羹**〕 药膳汤羹之一。以羊肉、白萝卜、草果、陈皮、良姜、茱萸、胡椒为主料煨制而成。制法:①羊肉剔去筋膜,洗净后入沸水锅内焯去血水,捞出后再用凉水漂洗干净,切成丁。②萝卜洗净切片。草果、陈皮、良姜、茱萸放进洁净的纱布袋内,扎上口。胡椒拍破,葱切段,姜洗净拍破。③将羊肉丁和以上药物同置砂锅中,注入清水,放入姜葱,先用旺火烧沸后,撇去浮沫,移小火上煨至肉熟烂,捞出药包,除去姜葱,调味即成。此羹鲜香清淡,具芳香药物特有的清香气味。食之能温中补虚,祛寒止痛。对脾胃虚寒而引起的脘腹冷痛、呕吐、腹泻等症食用甚宜。

〔**清汤哈士蟆**〕 药膳汤羹之一。以哈士蟆为主料与火腿、豌豆苗、鸡蛋、水发香菇同烧而成。制法:①将哈士蟆放入碗中加温水泡软,去其杂物并洗净,再用温水泡1小时后捞出,投入开水锅中氽烫一次,捞出控干水分。②将鸡蛋一个煮熟后,去壳,取下蛋白切片。火腿切象眼片。香菇片成薄片,投入开水锅中氽烫一下捞出。豌豆苗摘洗干净。③锅中倒入鸡清汤,上火烧开,下入哈士蟆、火腿片、香菇片、蛋白片、料酒、味精,烧开后撇尽浮沫,加入豌豆苗起锅,

盛入汤碗中即成。此汤鲜味浓,营养丰富。食之能滋阴补肾。适宜肝肾不足、四肢软弱、消瘦乏力等患者食用。亦可作产后体虚及年老体弱者的滋补调养品。

〔鸡茸燕窝〕 药膳汤羹之一。以燕窝、鸡脯肉同烧而成。制法:①取燕窝放入容器内,用温水浸泡至松软时,用镊子摘去绒毛杂质,捞出用清水洗净,沥干水分,盛到炖盅内,加入沸水,待其胀发后取出放在碗内,然后上屉蒸15分钟取出,倒入大汤碗内待用。②将鸡脯肉剁成茸,置于碗内,先加入蛋清拌和,后加入冷水搅上劲待用。③将清汤倒入锅内,置火上烧开,加入味精、精盐,随即用水淀粉打薄芡。然后将鸡茸徐徐倒入锅内,同时用勺轻轻推动,至鸡茸熟后即起锅,盛在燕窝碗内,放入火腿丝即成。此汤色雪白,鲜香嫩滑。食之滋阴清热,补益脾胃。适于肺结核、盗汗、干咳少痰,以及胃阴虚所致的噎膈反胃、气虚自汗等症患者食用。

〔银耳余鸡片〕 药膳汤羹之一。以水发银耳、生鸡脯肉为主料合制而成。制法:①水发银耳摘去杂质,洗去细沙,取出挤干,分成小块。②鸡脯肉剔去筋洗净,切成柳叶形薄片。放入凉水中浸泡片刻,捞出,用鸡蛋清浆拌。③水烧沸,将鸡片逐片下锅,沸水中略余,捞出。④烧开鸡汤,加入调料,调好味。银耳、鸡片用热汤先烫片刻,捞入汤碗中。加入淀粉勾成稀流芡后,随即注入汤碗内即成。食之嫩脆鲜香,清爽不腻。具有补虚滋阴,润肺养胃之功。适用于咳喘气短、心烦失眠等阴虚患者食用。健康人服用能增添精力,强健体魄。

〔银耳乌龙汤〕 药膳汤羹之一。以银耳、水发海参为主料煨制而成,制法:①银耳用温水泡开,去根蒂用清水洗净。海参洗净,切成小抹刀片。将银耳、海参片一起投入开水锅中余透,捞出。控去水分。②锅中放入清汤、精盐、味精和料酒,将银耳、海参片放入汤内,用文火煨5分钟,捞入汤碗中。③另起锅,放入清汤、盐、味精和料酒,汤烧开后撇去浮沫,倒入盛银耳与海参片的汤碗中即成,银耳晶莹如雪,海参乌黑发亮,黑白相间,美观味鲜。食之滋阴润肺,益胃生津,补肾益精,养血润燥。适用于久病及热病后期的体虚气弱,虚热口渴、食欲不振及肺虚有热、肺癆咳嗽,老年性喘息等患者食用。

〔茉莉银耳〕 药膳汤羹之一。以银耳、茉莉花为主料合制而成。制法:①银耳用凉水浸泡,待胀发后摘去根和变色部分,用凉水洗两三遍,用开水余一遍,再放入凉水漂凉待用。将茉莉花去蒂洗净,扣在盘中等用。②锅中放入清汤,下入料酒、盐、味精。汤开后撇去浮沫,盛入汤碗中,随后将泡银耳之水滗去,用开水将银耳余透,置于汤碗中,再将茉莉花撒在碗中即可。此汤清香味美,具茉莉花独特香味。食之能生津润肺,益气滋阴。适用于痰中带血、便干下血、久病及热病后体虚气弱、食欲不振者食用。亦为癌症病人长期服用之理想补品。

〔猪肝菠菜汤〕 药膳汤羹之一。以猪肝、菠菜为主料烧制而成。将猪肝切成小薄片,菠菜切长段;锅内放入清汤,烧沸后将猪肝、菠菜倒入,加上少许精盐、花椒水、味精,待汤烧开后,把猪肝、菠菜捞于碗中,撇尽汤内浮沫,淋上少

许香油,浇在碗内即成。本品汤清淡,肝嫩菜鲜。食之能补肝养血。对各种贫血症有较好滋补食疗作用。

〔清汤燕窝〕 药膳汤羹之一。以燕窝为主料与鸡汤等蒸制而成。①取燕窝放入容器内,用温水浸泡至松软时,用镊子摘去绒毛杂质,捞出用清水洗净、沥干水分,盛于炖盅中,加入沸水,待其胀发。②将发好的燕窝盛在汤碗内,加入鸡汤、精盐、味精,上屉蒸1小时左右,取出即成。本品色银白,鲜醇嫩滑。食之能滋阴清热,补益脾胃。适宜肺结核、盗汗、干咳少痰,以及胃阴虚所致的噎膈反胃、气虚自汗等症患者食用。

〔清汤鸽蛋〕 药膳汤羹之一。以鸽蛋为主料与芦笋、熟火腿、水发香菇烧制而成。①将鸽蛋洗净置碗内,加入冷水,上屉蒸熟取出,去壳,盛于汤碗中,加入适量清汤。芦笋切长段,整齐地排在碗内。香菇去蒂洗净,下开水锅氽一下,取出待用。②临吃时,将鸽蛋、芦笋同时上屉蒸热取出,滗去汤汁。将鸽蛋和芦笋相拼置于汤碗中,然后将香菇面向上覆在汤碗的四周,火腿片覆盖在鸽蛋,芦笋的中间,加入味精、精盐,倾入沸清汤便成。本品脆嫩清口。食之能补益肾气,解疮毒、痘毒。适用于肾气不足所引起的记忆力减退、疲乏无力、心悸头晕等症。

〔八宝鸡汤〕 药膳汤羹之一。以党参、云苓、白术、甘草、川芎等中药材与猪肉、鸡肉、猪杂骨等合炖而成,将党参、云苓、炒白术、炙甘草、熟地、白芍、当归、川芎装入纱布袋内扎紧袋口备用;鸡宰杀后去毛桩、内脏、洗净;猪肉洗净,捶破杂骨;姜拍破葱切节,待用;将猪肉、鸡肉、纱布药袋、杂骨置锅内,加水用武火烧沸后,撇去浮沫,加姜葱,转用文火炖至肉烂,将汤中的纱布药袋捞出不用,捞出鸡、猪肉分别切小块,再投入锅内,加盐、味精少许搅匀即可。食之能补气血。对气血两虚、面色萎黄,食欲不振、四肢乏力等症有显著疗效。

〔杞鞭壮阳汤〕 药膳汤羹之一。以黄牛冲(即牛鞭)、枸杞、肉苁蓉等为原料炖制而成。将牛冲用热水涨发后,顺尿道对破成两引,刮洗干净,用冷水漂半小时,待用。枸杞去杂质。肉苁蓉洗净,用适量酒浸透,泡软,入笼蒸约2小时取出,漂洗净切片待用。沙锅内放清水、牛冲用武火烧沸后撇去浮沫,再放姜、花椒、黄酒、母鸡肉,烧沸后改用文火炖。每隔1小时翻动一次,以免粘锅。炖至牛冲六成熟时,用洁净纱布滤去汤中姜和花椒,再倒入锅内用武火烧沸时,将纱布药袋放入锅,转用文火炖,至牛冲八成熟时,取出牛冲,切指条形复入锅中,直至炖烂为止。药包取出不用,鸡肉取出另用,再加味精、盐、猪油调匀便成。食之能滋补肝肾,益精润燥。对肝肾阴亏、腰膝酸软、遗精等症有一定疗效。

〔翡翠肉片汤〕 药膳汤羹之一。以鲜西瓜皮、猪肉为主料煮制而成。①将西瓜洗净,取瓜皮,除去外层薄绿衣,将瓜皮切块状,洗净,备用。②将瘦肉洗净,切片状,备用。③将瓜皮加热油爆炒,加适量水煮沸,至瓜皮近熟酥时,加入肉片,煮沸,再加入生葱少许、食盐和味精少许,调匀即可。本品清香爽口,具有

夏季祛暑之疗效。

〔**银耳莲子百合汤**〕 药膳汤羹之一。以银耳、莲子、百合为主料与冰糖合制而成。①银耳用热水泡发,摘去根部,洗净,切条状备用。②莲子用大火蒸至熟软,备用。③百合挑拣,掰开,去老瓣,洗净,备用。④将银耳、熟莲子和百合混合,加适量水煮沸,用文火将莲子、银耳和百合煨至软烂,并加入适量冰糖,搅匀使冰糖溶化即可。本品含胶质、氨基酸和维生素较多,尤其适于慢性肺病患者食用。

〔**鸽蛋烩银耳**〕 药膳汤羹之一。以干银耳、鸽蛋为主料烩制而成。①将银耳用温水泡胀,洗净泥沙,摘去黑根,开水氽一次,再用清水泡后蒸熟。②香菜叶洗净,火腿切细末。③取12个圆形铁皮模子,内壁抹上猪油,将鸽蛋打破倒入,上面放一片香菜叶和少许火腿末,蒸熟透。铁皮模子从屉内取出,放入冷水中。再将蒸熟的鸽蛋取出,泡在冷水中。将鸡汤烧沸,投入料酒、盐、胡椒面,把银耳捞入鸡汤内,再将鸽蛋捞入鸡汤中,最后放入味精便成。本品汤清味鲜,银耳软糯,鸽蛋鲜嫩。食之可润肺和胃,补肾益气。适用于腰膝酸软、疲乏无力、心悸头晕等肺肾阴虚患者食用。健康人食之能精力充沛、增强体质。

〔**赤豆鲤鱼羹**〕 药膳汤羹之一。以鲤鱼、赤小豆、陈皮、草果为主料蒸制而成。①草果去皮,陈皮切丝,赤小豆洗净。②鲤鱼刮去鳞,去内脏,洗净。将草果、陈皮、赤小豆塞入鱼腹内,再将鱼放入大海碗内,加入调料及鸡汤,上屉蒸1~1.5小时。③蒸熟后出屉,拣出葱、姜、草果、陈皮、赤小豆即成。本品鱼肉鲜美、清淡适口,具有特别的芳香味。食之能健脾化湿,利水消肿。对营养不良性水肿、脚气、浮肿、小便不利以及消化不良等症,皆有一定食疗作用。

〔**核桃酪**〕 药膳甜点之一。以江米、核桃肉、红枣为主料合制而成。①将核桃肉置于碗中,加开水泡一泡后,取出去皮。红枣去核,与核桃肉一起剁细,把江米淘净,与核桃肉一起拌匀,用石磨磨成糊。②取一净锅,将磨好的糊加入白糖,水调匀后,置小火上慢煮。边煮边用勺子轻轻地搅动,直至沸滚发粘、香味四溢时,再撒上桂花卤拌匀,取出盛在碗中即可。此品稠浓适口,香甜味美。食之能补肾助阴,养血补肺。适用于腰膝冷痛、小便频数及记忆力减退等患者食用。健康人食之能消除疲劳、防病延年。

〔**琥珀核桃**〕 药膳甜点之一。以核桃肉为主料炸收而成。①先将核桃肉置于开水盆中,加入细盐浸泡一下,然后用竹签挑去核桃皮衣,洗净,沥尽水待用。②在锅内加适量清水,放入白糖,熬到白糖汁浓稠时,再将核桃肉放入锅内炒拌,使糖汁裹包在核桃肉上。将锅洗干净,放入香油。油热时,将粘满糖汁的核桃肉倒入油中,用小火炸至呈金黄色时,捞出滤去油,晾凉后便可。此品甜中略带咸味,食而不腻,食之能补肾固精,温肺定喘,润肠通便。可用于久病或老年咳喘,腰酸脚弱,阳萎遗精、小便频数等症。

〔**川贝江米梨**〕 药膳甜点之一。以鸭梨、川贝母为主料与江米、白糖等合制而成。①川贝母研成细末,鸭梨削去皮挖去核,将川贝母装入梨内,置于碗中。

②江米淘洗干净放入碗中,加清水上屉蒸烂。取下加入白糖、桂花卤和熟猪油拌匀。把拌好的江米饭放入盛梨的碗内,用油纸封住碗口,上屉蒸1小时,取下扣入盘中。③锅中放出清水,加入适量白糖,烧开后用调稀湿淀粉勾成稀流芡,浇在江米梨上便可食用。此品香气扑鼻,入口滑润。食之能清热化痰,润肺止咳。对虚劳咳嗽、百日咳、急慢性气管炎及老年性哮喘,均有较好食疗效果。

〔酸梅藕〕 药膳甜点之一。以嫩藕、乌梅为主料合制而成。①乌梅去核取肉,按水煮提取法,提取乌梅浓缩汁若干。乘热加入白糖,搅匀溶解,呈浓稠糖浆状。②嫩藕洗净污泥,刮去皮,切成薄片,浸泡入冷开水中待用。③将泡于冷开水中的藕片捞起,沥干水分,装入盘中,随后将冷却的酸梅浓汁分装两碟,同藕片一起上席食用。本品色洁白,酸甜脆爽。食之能清热凉血,生津祛暑。适用于热病烦渴病人,并可作便血、尿血及热淋者的辅助膳食。

〔藕丝羹〕 药膳甜点之一。以嫩鲜藕为主料与蛋清、金糕、蜜枣、青梅等合制而成。①将嫩鲜藕洗净去皮,切细丝,放入开水锅氽片刻,捞出。金糕、蜜枣、青梅等均切成与藕同样的细丝。②把鸡蛋清3个放入碗中,加入相当蛋清一半的水,蛋清与水混在一起,用筷子打匀倒在大盘内。放在屉中用旺火蒸5分钟,即成3厘米厚的白色固体蛋羹。然后将各种丝分成5条摆在蛋羹上,两端为藕丝,中间为金糕、蜜枣、青梅丝。③炒锅置旺火上,放入适量开水,再倒入白糖,水开锅后,加入湿淀粉,勾成白色甜汁,浇到菜上即成。此品色泽美观,柔软爽口。食之能健脾开胃。适宜于热病后期、食欲不振或痰火咳嗽者的辅助食疗。

〔蜜汁鸭梨〕 药膳甜点之一。以鸭梨、蜂蜜为主料与青梅、京糕等合制而成。①将梨洗净削皮,切成4半,去梨核,再切滚刀块,放入开水内稍烫捞出。②青梅、京糕切筷头方丁。③锅内放香油和糖炒成金黄色,加水、蜂蜜烧开后,放入白梨用微火烤至梨烂。捞出盛盘中,撒上配料丁,锅内的蜜汁加香精,浇在梨上即可。本品梨甜烂,汁浓香。食之能养阴清热,润肺止咳。对阴虚肺燥的咳嗽、咽干音哑及热病后期的口干,均为理想的滋补食疗品。

〔江米藕〕 药膳甜点之一。以鲜藕、江米为主料焖煮而成。①藕洗净,在藕节正中开刀分段。然后在距藕节3厘米处切断,保留切下的一段做盖用。将藕倒置,使孔内的水倒尽。②江米洗净晾干,灌入藕孔内,边灌边拍,使米装得紧密。灌满后,将切下的一段藕盖对准藕孔合好,用竹杆自盖正中直戳进藕肉,不使藕盖脱落。③藕置锅内,加入清水(没过藕),加盖,置旺火上煮开后,改用文火焖煮,待藕呈紫黑色时取出。然后用刀轻轻刮去藕皮,藕肉呈淡红色。将藕切成薄片,撒上适量白糖即可食用。本品清淡糯韧,香甜可口。食之能健脾补虚。凡久嗽、久痢久泻,热病后期者食用,补而不燥,并可开胃进食。

〔葛粉汤圆〕 药膳甜点之一。以葛粉、百果馅为主料煮制而成。①将葛粉碾碎,用细筛筛一遍,放于盘中。②把百果馅心搓成一只只小丸子,放在盘中先滚上一层葛粉,后用筛子筛出丸子,放在箬篱内,然后放入温水锅中一浸,捞出,放入葛粉内滚一滚,如此反复多次后,即可滚成葛粉汤圆的生胚。③将水

和糖调好,放入锅中煮沸后,取出倒在大碗中,同时将葛粉汤圆投入沸水锅中煮熟,待其浮起时捞出,装在盛糖水的大碗中即可。此品味香甜糯。食之能生津止渴,解饥退热。适用于热病口渴,消渴患者服食。亦可作高血压、冠心病、心绞痛患者之辅助食疗。

〔三果汤〕 药膳甜点之一。以鲜藕、酥梨、荸荠为主料煮制而成。①将鲜藕洗净,去外衣,切薄片,备用。②荸荠洗净,去皮,切小块,备用。③酥梨去皮、核,切小块,备用。④将藕、荸荠加水浸没,加热煮沸后,改用文火煨至藕、荸荠八成熟时,加入去皮酥梨,混合煮至藕、荸荠、梨皆熟酥。⑤加少许糖于汤内便可食用。本品汤鲜味美。食之能养阴止血。对肺热咳嗽,吐血尿血等症有一定疗效。

〔酒酿圆子豆汤〕 药膳甜点之一。以绿豆、糯米圆子、桂花酒酿为主料合煮而成。①用糯米粉加温水揉匀,揉成细长条面团,用刀切成小段,揉圆后再滚上少许米粉,待用。②将绿豆拣去杂质,洗净,放清水中浸泡数小时,再洗净,加水煮沸,改文火焖至绿豆开花酥软,加入糯米圆子和白糖,搅匀,煮至圆子上浮,加少许冷水再煮沸即可,备用。③食时在绿豆圆子汤内加入桂花酒酿,即可食用。本品香甜软糯,解热祛暑。

〔黑木耳枣汤〕 药膳甜点之一。以黑木耳、红枣为主料煨制而成。①用温水泡开黑木耳,摘去根蒂,洗净,备用。②红枣经挑选,洗净,备用。④将黑木耳和红枣混合,加适量水,煮沸,离火即成。本品可热饮,亦可放冰箱里冷藏后饮用。具有滋养益胃之功效。适用于缺铁性贫血和妇女体虚、崩漏等患者食用。

〔油炸山楂糕〕 药膳甜点之一。以山楂糕为主料炸收而成。①山楂糕切长方条,待用。②鸡蛋磕入碗内,打散,放入淀粉和面粉,调匀成稠糊。③锅置火上烧热,倒入猪油。油热后,将山楂条放在鸡蛋糊内滚一滚,使每条均滚满鸡蛋糊,然后放入热油锅之内,炸至两面焦黄,装盘后撒上少许白糖即可。此品香脆,甜酸。食之能消食化积。适于消化不良者,尤其是小儿食积者食用。同时尚具降血脂及活血散瘀之功。乃男女老幼皆宜的食疗食品。对出血的患者忌用。

〔玫瑰枣糕〕 药膳甜点之一。以红枣、核桃仁、玫瑰等为原料蒸制而成。红枣铺于铁丝网架上,用文火将枣皮烘焦,边烧边簸动,烧至枣皮呈黑色;将红枣倒入冷水内泡约5分钟,捞出擦去枣上黑皮,去核,留枣肉待用;核桃仁用沸水泡后去皮,投入油锅中炸黄捞出;生猪油去筋,与枣肉分别剁泥;红薯煮熟去皮,压成泥状;核桃仁、瓜片、荸荠各切丁;枣泥、猪油和红薯泥装盆内,再将鸡蛋打散倒入盆内,再加核桃仁、瓜片、荸荠、白糖、玫瑰拌匀;猪网油铺于碗底,猪网油边吊于碗口外,将拌好的枣泥置于网油内,用手压平,将碗口的网油边理平,搭转在碗内的枣泥上,用湿棉纸密封,入笼蒸透取出,扣入另一盘内,揭去网油,撒上白糖即成。食之能补脾和胃,益气生津。适于肾虚喘咳、胃气痛等症。

〔拔丝山药〕 药膳甜点之一。以山药为主料与芝麻、白糖等合制而成。①山药洗净去皮，切滚刀块。②将炒勺置火上，倒入植物油。烧至五成热时，将山药放入炸半分钟，移至微火烤透。接着倒在漏勺内，滤去油。③将炒勺置旺火上，放入白糖，用手勺不断地搅炒，待白糖起花(糖的颜色以浅黄色为度)时，再将炸好的山药块投入，左手端炒勺不断颠翻，右手用手勺有节奏地配合左手不断地推动，使糖均匀地挂在山药块上。左手继续颠翻，右手取芝麻，撒在滚匀糖的山药块上，迅速装盘。盘子预先抹上油，以免粘盘。食时须备一碗冷水，供涮筷子、蘸水。此品色泽金黄，外脆里嫩，味道香甜。食之能健脾益气，补肺润燥。凡久病之后脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振、久泄久痢、痰喘咳嗽、皮肤干燥等症，均可作滋补食疗之用。

〔甜酒酿蒸鸡蛋〕 药膳甜点之一。以甜酒酿、鸡蛋为主料蒸制而成。①甜酒酿放在碗内，中间留一蛋黄大的空隙。②鸡蛋破壳磕于盛有甜酒酿的碗内，蛋黄正好落在碗中的空隙内。入屉蒸半小时左右取出，加入适量白糖及糖桂花即成。此品醇香浓郁，甜度适口。食之能滋阴养血，益气生津。对气血两亏的各种身体虚弱症，有较好的营养滋补作用。尤其是酒酿尚有活血止痛之功，特别适宜于产后气血两亏的妇女食用。

〔甜酒酿山药羹〕 药膳甜点之一。以甜酒酿、山药为主料煮制而成。①山药洗净去皮，切小丁，放入开水中烫一下。捞出放锅内，加适量开水，置火上烧开5分钟，倒入甜酒酿和白糖，再烧开，用水淀粉勾芡，煮开后盛碗中。②在碗内撒上少许糖桂花即成。此品香甜味美，食之能健脾补肺，固肾益精，益气生津。对各种身体虚弱症，如遗精、带下、小便频数、食少气怯等皆为理想的补养食品。

〔杏仁燕窝〕 药膳甜点之一。以燕窝、甜杏仁为主料与白砂糖蒸制而成。①按“清汤燕窝”发燕窝之法，将燕窝发好洗净，置于碗内，加适量清水和白糖。杏仁用开水泡一下，去皮，亦置于碗内，加入适量清水，与燕窝一起上屉蒸15分钟取出，滗去原汁，然后将燕窝放入汤碗内。②将适量清水和白糖，加热煮成糖水，用纱布滤净残渣，倒入燕窝碗内，然后将杏仁围在燕窝四周，上笼蒸5分钟即成。此品色泽银白，香甜软滑。食之能滋阴清热，润肺平喘。适用于肺结核、潮热、盗汗、干咳少痰，以及年老体弱、肠燥便秘患者食用。

〔益寿银耳汤〕 药膳甜点之一。以干银耳、枸杞子、龙眼肉为主料蒸制而成。①银耳用温水泡胀，洗净泥沙，摘去黑根，用开水氽一下，再用清水泡后，上屉蒸熟。枸杞子洗净，置小碗内，上屉蒸熟。龙眼肉切丁。②取一清洁锅，加清水适量，置火上烧沸。加入冰糖使熔化，投入银耳、枸杞子、龙眼肉，煮沸片刻，分别盛于碗内即成。此品银耳软糯，汤液酸甜适口。食之能补肾强身，养阴润肺。对肺阴不足的燥咳、干咳、热病后的津伤口渴、肠燥便秘、虚烦不眠等症有较好疗效。亦可作高血压、神经衰弱、年老体衰及病后、产后身虚者的滋补膳食。

〔雪花莲子〕 药膳甜点之一。以莲子为主料与鸡蛋清合制而成。①将莲子置于容器里,加入适量碱和少许开水,用竹炊帚反复擦洗,中间须换两次水,直擦至外皮洁白即好,并去掉莲心。将莲子用清水洗净,置碗中,加入适量水,上屉用旺火蒸酥待用。②将鸡蛋清置于汤盆中,用竹筷使劲朝一个方向搅打(不要间歇),直打到竹筷能直立于鸡蛋清中即好。③将锅置火上,加入适量清水,放入冰糖和莲子。烧开后,放入打好的鸡蛋清,用手勺将其切成大块,倒入汤碗中即可。本品洁白如雪花,味鲜甜香。食之能补肾健脾,养心安神。凡脾虚泄泻、遗精、心烦不寐、多梦易醒、心火尿赤等患者食用,有一定疗效。

〔莲子汤〕 药膳甜点之一。以干莲子为主料蒸煮而成。先将莲子用清水浸胀,去衣去心,盛于大碗中,加水浸没,再上屉,用旺火蒸至莲子酥烂,即出笼;另取一锅,注水一大碗,加上白糖和已蒸酥的莲子,置于火上煮,边煮边搅,至沸,晾凉,置于冰箱冰透即成。饮用时,兑入适量的冰水即成。本品清香可口,若加入青梅、瓜条、葡萄干、樱桃、桂圆肉、红枣、山楂糕、糖桂花等,可调成什锦莲心汤;加糖汁菠萝,则可制成菠萝莲心汤。冷饮热饮均可。此汤营养丰富,香甜可口。对年老体弱者、高血压病及动脉粥样硬化病患者很适宜。

〔龙眼莲子羹〕 药膳甜点之一。以龙眼肉、鲜莲子为主料合制而成。①将龙眼肉放入凉水中洗净,捞出控干水分。②鲜莲子去绿皮、嫩皮,并捅出莲心,洗净,投入开水锅中氽透,捞出泡入凉水中。③在锅内,加入适量清水、白糖和冰糖,烧开后撇去浮沫。把龙眼肉和莲子放入锅内,用湿淀粉勾稀流芡,锅开盛入大海碗中即成。本品莲子清鲜,龙眼味甜,营养丰富。食之能养心安神,益肾健脾。对血虚心悸、健忘、失眠、气血不足、脾虚泄泻、浮肿,以及妇女因气血两虚所致的病症,均有很好的食疗作用。此外,对病后体虚,老年体虚及青年学生因用脑过度所致的神经衰弱症,时常服用,能收良好的滋补保健疗效。

〔冰糖梅花莲子〕 药膳甜点之一。以去心莲子、银耳为主料蒸制而成。①莲子用水浸泡,胀发后用温水洗两三遍,倒入碗中加上开水,以漫过莲子为宜,上屉蒸50分钟左右,取出待用。②将银耳置碗中,用温水泡软,待其涨发后,摘去黄根,洗净,掰成小瓣,上屉蒸熟备用。③取一净锅置火上,倒入适量清水,加入冰糖、桂花卤烧开,撇净浮沫,放入银耳略烫一下,捞在大汤碗内。然后将蒸熟的莲子滗去原汤,亦倒入汤碗中,将锅内的冰糖汁浇在汤碗内即可。因成品银耳似朵朵梅花,故名。食之能滋阴润肺,补脾安神。适用于心烦失眠、干咳痰少、食少乏力等患者食用。食之能消除疲劳、促进食欲、增强体质。

〔杏仁豆腐〕 药膳甜点之一。以甜杏仁为主料与琼脂、糖水樱桃、白糖合制而成。①将杏仁置于碗中,冲入开水泡片刻,去皮,再浸入凉水中。用小磨将杏仁磨成浆,过箩滤成细浆。②将琼脂洗净,剪长段,放入碗中,加入适量清水,上屉蒸化,用布过滤待用。取一干净小锅,放入适量清水,加上白糖,烧热将糖熬化,加入琼脂液。将锅离火,待糖水降温后,将杏仁浆倒入糖水中撇开搅匀,装入汤碗内,置于阴凉处冷却,凝结成杏仁豆腐,在碗中切成象眼块。③取干

净小锅,放入适量清水,加入适量白糖,熬成糖水,晾干后浇入杏仁豆腐碗内。将樱桃切两半,置于杏仁豆腐上即可。本品甜凉爽口,杏仁味浓郁,乃夏季应时甜品。食之能止咳定喘,润肠通便。适宜急、慢性支气管炎、肺结核等患者食用。健康人食用能预防咳喘,增进健康。

〔冰糖哈士蟆〕 药膳甜点之一。以哈士蟆油为主料与金糕、冰糖合制而成。①将哈士蟆油用凉水浸泡,待发软后,摘净黑质,用清水冲洗几遍,最后用温水泡好。金糕切小丁。②取锅置火上,倒入清水烧开,放入哈士蟆油烫透,捞在汤碗内。将锅刷净,重置火上,倒入适量清水,加冰糖烧开溶化,盛在汤碗内,将金糕丁撒在上面即成。本品营养丰富,味道甘甜。食之能滋补肝肾,强筋壮骨。适用于脾肾不足、头晕眼花、视力减退、精力不足、肢软无力等患者食用。体质差者食之能使精力旺盛,防病强身。

〔冰糖百合〕 药膳甜点之一。以百合、青梅为主料与冰糖、桂花等合制而成。①将百合放入盆内,加清水洗净。再倒入碗内,加清水少许,上屉蒸透后取出,滗去水待用。②用干净锅加入适量清水,放入冰糖,桂花。待糖化、汁浓时加入百合,再放入青梅(青梅切开)。待青梅、百合漂浮时出锅即成。本品白绿相映,美观大方。食之能润肺止咳,清心安神。由于百合补益而兼清润,补无助火、清不伤正、对内有虚火之人尤为适宜。故凡热病之后的神志不宁、虚热烦扰、烦闷惊悸、宿寐不安、肺癆久嗽、干咳咽痛等症,均可食用。

〔冰糖薏仁米〕 药膳甜点之一。以薏仁米、山楂糕为主料与冰糖、桂花等合制而成。①先将薏仁米用温水洗一下,置于碗中,加清水淹没薏仁米,放入笼中蒸熟,取出滗去汤汁待用。山楂糕切小丁备用。②在锅中加适量清水,上火后加入冰糖、桂花、细盐,糖化汁浓时,将薏仁米、山楂糕丁一起倒入,待漂在汤面上即成。本品红白相映,甜而不腻。食之能清利湿热,健脾除痹。凡因湿热留滞所致的水肿、小便短少、或筋脉痹阻疼痛,或白带、消渴、肺癆、肠痹、脾虚腹泻等症患者,皆为食疗佳品。惟因阳气虚弱而致水湿停滞者,不宜多食。

〔冰糖燕窝汤〕 药膳甜点之一。以燕窝、冰糖为主料合制而成。①干燕窝胀发后滗去水分。②取锅刷净,上火,倒入适量清水,放入冰糖,化开后撇净浮沫,放入燕窝下锅略烫一下,捞在汤碗内。将锅中的汤继续烧开,起锅浇在汤碗内即成。本品汤汁甘甜,燕窝松软。食之能养阴润燥,益气补中。对久病体虚、年老体弱、羸瘦乏力、气怯食少者,乃理想的营养滋补品。加入润肺止咳的冰糖汁,对老年痰喘、咳嗽咯血及内燥吐血等症,是理想的滋补食品。

〔蜜汁山药段〕 药膳甜点之一。以山药为主料与鸭梨、苹果、葡萄干等煨制而成。①将山药去皮后,用开水氽一下,然后加工成手指一段粗细的山药段,再洗净用开水氽一遍。②将梨、苹果去核切小丁。③将白糖放入砂锅内加两小碗水,旺火烧滚,投入山药段。待再开时,移至小火上煨。此时将梨丁、苹果丁放入锅内,随山药煮半小时,将山药捞出置于大盘内。将糖汁过箩,去掉果皮杂物,再熬浓,下入桂花,将所有果料撒在山药上,浇上蜜汁即可,本品色泽鲜

艳,味道香甜。食之能润燥补肺,益气健脾,为病后体虚者理想的食补佳品。

〔蜜枣扒山药〕 药膳甜点之一。以山药、蜜枣为主料蒸制而成。①山药洗净煮熟,冷后去皮。蜜枣用热水洗净泥沙,切成两半,去核。猪网油洗净,晾干水分。樱桃去核备用。②扣碗内抹上猪油,将网油平垫碗底,放入樱桃,将蜜枣围在樱桃周围。再将山药切长段,顺长剖为四片,码在蜜枣上。码一层山药,撒一层白糖,依次将山药码完。稍淋些猪油,最上层加入桂花卤,上屉蒸熟。③上菜时,把扣碗取出,挑尽桂花渣和油渣,翻入盘内。同时锅内注入清水,下白糖烧开后溶化,用湿淀粉勾成稀芡,浇上糖汁即可。本品油润香甜,颜色美观。食之能补益脾胃,补肾养心。适宜脾胃虚弱、食欲不振、腰膝酸软等患者食用。体质差的人食之能增进食欲、养心安眠、防病健身。

〔参苓山药汤圆〕 药膳甜点之一。以人参、茯苓、山药等为主料煮制而成。①人参、茯苓、山药分别粉碎成细粉,备用。②将人参、茯苓、山药细粉与豆沙泥、白糖、猪油共同拌匀,揉搓成丸子备用。③将干江米粉置盘中,然后放上参苓山药豆沙丸子,将盘子左右摆动,让丸子粘上江米粉(粘均匀)。再将粘有江米粉的丸子逐个粘水,再放进盘中滚动,使其再粘上干江米粉,如此反复操作3~4次,使成为汤圆。④将汤圆投入沸水锅中煮熟,再放白糖水即成。本品皮薄馅软,甜糯适口。食之能补脾健胃,益气补肾。宜作消化不良、气短懒言、腰膝酸软者的日常营养食品。健康人、老年人常食用,能使精力旺盛、步履轻捷。

〔山楂元宵〕 药膳甜点之一。以江米面、面粉、鲜山楂、芝麻为主料合制而成。①山楂洗净后煮或蒸烂,晾凉后去皮去核,制成山楂泥待用(若以晶糕为原料,可直接使用)。②将糖粉、面粉、山楂泥或晶糕混合,加入擀碎的核桃仁和其他配料,再加油搅拌均匀,装入木模框中,压平、压实,脱模后切方块。③取平底容器,倒入江米面铺好,用漏勺盛馅蘸上水,倒入江米面中,滚动数次。取出后蘸水再滚动,如此连续多次地滚动即成元宵。食之酸甜可口,具有开胃消食,降底血脂之疗效。适用于消化不良、食欲不振及冠心病患者食用。

〔八宝饭〕 药膳食品之一。以江米为主料与去核蜜枣、加工莲子、核桃仁、葡萄干、金糕条、瓜子仁、松子仁等蒸制而成。①江米用清水洗净,浸泡10分钟,捞入开水锅内煮至八成熟,捞至有屉布的笼屉内,蒸熟取出,加白糖、猪油、桂花卤拌匀。②将枣、青梅、金糕分别切小丁,核桃仁、葡萄干、松子仁、瓜子仁洗净。然后取大碗一个,将各种配料(除金糕丁外)分别搭配码在碗底,将拌好的江米饭在碗内按平,上屉蒸透,取出扣在大盘内。③取锅上火,倒入适量清水,加白糖、桂花卤烧开,用水淀粉勾薄芡浇在江米饭上,撒上金糕丁即可食用。此品饭烂味香,配以各色果料,鲜艳美观。食之能养心神,补气血。适宜贫血、失眠、虚弱之人食用。体质差的人食之,能收睡眠良好、食欲增强、防病健身等疗效。

〔鸡肠饼〕 药膳食品之一。以公鸡肠、面粉为主料烙制而成。公鸡肠一具,剪开,洗净,焙干,用擀面杖擀碎,与面粉混匀,加水适量,合成面团,可稍加油

盐佐料。如常法烙成小薄饼。一顿或分顿食用。本品具缩尿止遗之功。可治小儿遗尿、老人尿频、多尿等症。

〔**益脾饼**〕 药膳食品之一。以面粉、红枣为主料与白术、干姜烙制而成。白术、干姜用纱布包扎与红枣共煮1小时，除去枣核，继续以小火煎煮，并将枣肉压拌成枣泥，冷却后与鸡内金细粉、面粉混匀，加水适量，和成面团，再擀成薄饼，以小火烙成饼。本品益脾，健胃，消食。经常随量食用，可治食欲不振、胃寒痛、消化不良和泄泻等症。

〔**龙眼淮药糕**〕 药膳食品之一。以淮药(薯蓣)、白糖、面粉、莲实、桂圆肉等为原料蒸制而成。面粉炒熟。莲实用温水泡后，再用竹帚刷去皮，除去芯。葵瓜子仁炒熟。淮药剁细末，与面粉一并置盆内，加水揉成面团。青梅切柳叶片，蛋糕切菱形片。京糕切丝备用。将淮药面团揉成圆形，置盘内，用手揪成圆饼，将莲实摆于饼周围为第一圈，樱桃摆于莲实的里圈为第二圈，依次排列，桂圆肉为第三圈，蛋糕为第四圈，瓜子仁摆在第五圈，青梅片置中央，摆成花叶形，将余下的蛋糕切小丁备用。用一张大棉纸盖在淮药饼上，上笼用武火蒸约15分钟取出，揭去棉纸，将京糕丝置于圆饼中间呈菊花形，撒上蛋糕丁作花蕊。锅内放清水、蜂蜜、白糖，用武火烧至糖溶化，撇去浮沫，下水生粉搅匀勾芡，最后加猪油，浇于淮药糕上即成。食之能补脾健胃。适用于食少便溏、脾虚、泄泻等症。

〔**莲肉糕**〕 药膳食品之一。以糯米、莲子为主料蒸制而成。净干莲肉，去心，置于普通铝锅或高压锅内，加水适量，煮熟烂，以洁净之屉布包住莲肉，揉烂碎；将糯米淘净，与莲肉渣泥拌匀，置搪瓷盆内，加水适量，蒸熟，待冷后，以洁净屉布将其压平，切块，上盘后撒白糖一层即成。本品健脾益胃，味美可口。食之可治病后体虚、食少，或泄泻等症。

〔**云豆卷**〕 药膳食品之一。以云豆、红枣为主料合制而成。云豆以水泡发后，置于普通锅或高压锅内，加水适量，煮至熟烂，待冷，放在洁净之屉布里揉搓成泥，备用；红枣洗净，以水泡发后去核，煮熟烂，趁热加入适量红沙糖、糖桂花，拌压成泥待冷，备用；将云豆泥摊在案板上，用铲或菜刀平抹为约三分厚的长片，上面再摊抹一层枣泥，纵向卷起，再用刀与糕条垂直方向切成糕块，整齐码在盘中即成。本品味、色、形、香俱佳，有健脾利湿之功效。适用于脾胃虚弱，食欲呆滞，消化不良，以及营养性水肿患者食用。

〔**春盘面**〕 药膳食品之一。以面粉、羊肉、羊肚、鸡蛋、菜苔等为原料煮制而成。羊肉、羊肚洗净，切方丁，蘑菇洗净切两升。菜苔洗净切段。韭黄洗净剁碎，待用；将鸡蛋打入面粉内，加清水适量，用筷子使劲搅，至面粉发透，放韭黄、盐，揉成面团，用擀面杖擀薄切面条；将羊肉、羊肚、姜、蘑菇置锅内，加清水以武火烧沸后，将面条下锅煮熟，放盐、黄酒、醋、胡椒粉即成。食之能补中益气。对小便不利、虚烦等症也有疗效。

〔**一品山药**〕 药膳食品之一。以面粉、生山药为主料合制而成。将生山药洗

净,蒸熟,去皮,置于大碗中,加面粉揉成面团,再放在平盘中按成圆饼状,上面摆核桃仁和什锦果料适量,上蒸锅蒸20分钟,最后在圆饼上浇一层糖蜜汁即成。本品形色美观,味香爽口,并有滋肾养阴之功。对肾虚体弱,消渴,尿频,遗精等症患者食用颇相宜。体质差的人食之,可增进营养。

〔栗子糕〕 药膳食品之一。以生板栗为主料蒸制而成。将生板栗放锅内加水煮半小时,待冷,剥去皮,置于碗内再蒸半小时,趁热放在铝盆内,加入白糖适量,用勺压拌均匀成泥。以塑料瓶盖或啤酒瓶盖为模,将栗泥填压成饼状,摆在盘内即成。本品有养胃,补肾,强筋,止血之功。连续食用,可治久病体弱、小儿筋骨不健,软弱无力,以及吐血、鼻出血、便血、创伤等症。

〔蚕豆糕〕 药膳食品之一。以蚕豆为主料煮制而成。蚕豆以水泡发后剥去皮,置于普通锅或高压锅里,加水适量,煮熟烂,趁热加入红沙糖适量,拌匀压搅成泥,待冷,以洁净的塑料瓶盖或啤酒瓶盖为模,将糕料填压成饼状,摆于盘内即可。本品健脾利湿。连续食用,可治吞咽困难,食后呃气,以及水肿等症。

〔豆蔻馒头〕 药膳食品之一,以白蔻、面粉为主料蒸制而成,白蔻去净杂质,粉碎成细末;面粉倒入盆中,加水及酵面揉匀成团,待其发酵后,再将面团揉成长条,按量切块;将坯置于屉内摆好,间隔距离合适,上旺火沸水蒸20分钟即成。本品具特有的豆蔻香味。食之能化湿,行气,健胃。适用于湿阻中焦、胸腹满闷、不思饮食等患者食用。

〔茯苓包子〕 药膳食品之一。以精白面粉、茯苓粉为主料蒸制而成。将面粉、茯苓粉、酵面、温水和好发起来,对好碱揉匀,揪成剂子。把肉剁成泥加油、五香粉、味精、酱油、葱姜末、精盐拌匀,然后边加水加搅,要顺搅,搅至发粘时成糊状,放香油拌匀成馅。将揪好的剂子擀成皮,包上馅,捏成圆形包子,置于屉上,旺火蒸至熟时即成。此品皮薄馅大,汤汁鲜美,外形美观。食之有健脾宁心、利水渗湿之效。对脾虚湿盛而腹胀、食少、小便不利或心悸失眠者,常食有益,是老少咸宜的保健食品。

〔枣糖糕〕 药膳食品之一。以发面、小枣、蜜枣为主料蒸制而成。将发面使好碱,置于盆中,将红糖用玫瑰水溶化,与小米面一起掺入面中,调搅成稀糊状。将方模子置于笼屉,把调好的面糊倒入一半,用板刮平。放上去核的小枣,再将剩下的一半面糊倒上,在上面码上蜜枣。用旺火蒸20分钟即成。食用时切成方块,凉、热均可食用。本品色泽金黄,松软香甜。食之健脾肾,益气血。适宜于贫血、食欲不振、消化不良之患者食用。常人食之能增进食欲。

〔参枣饭〕 药膳食品之一。以党参、大枣、江米为主料合制而成。党参切片,与大枣一起,按水煮提取法,提取党参、大枣浓缩液适量。将大枣置于大瓷碗底,上面放淘洗干净的江米,加水适量,上屉蒸熟,扣于盘中。将党参、大枣浓缩液,加白糖,溶化成浓汁,倒在枣饭上即成。本品香甜软糯,食之能健脾益气。适用于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振等患者食用。

〔橘红糕〕 药膳食品之一。以橘红粉、米粉为主料蒸制而成。将橘红粉与白糖混合为馅备用；米粉稍以水湿润，撒在蒸锅的屉布上，蒸熟后待冷，再摊放在洁净的屉布上，用铲或刀将其压平，撒上橘红糖馅，上面再摊放一层米粉糕，压实，把糕切小方块，装盘即成。本品有健胃，消食，化痰，止嗽之功。常食之，可治食欲不振，消化不良，咳嗽痰多等症。

〔萝卜丝饼〕 药膳食品之一。以面粉、白萝卜为主料烙制而成。白萝卜洗净，用擦刮器擦刮成丝，再用素油煸炒至五成熟，加入烧肉末，调匀为馅备用；面粉适量，如常法，加水，合面团稍软，擀片，填夹萝卜丝馅，再烙成小饼。本品有健胃，理气，消食，化痰之功。适用于食欲不振，消化不良，食后腹胀，及咳喘多痰者食用。

〔栝楼饼〕 药膳食品之一，以栝楼瓢、面粉为主料烙或蒸制而成。将栝楼瓢去子，置锅中，加水、白沙糖适量，以小火煨熬，拌压成馅备用。另取面粉适量，加水成软面团，经发酵，加碱，再擀片，填夹馅料，制成面饼，烙熟或蒸熟。本品有润肺，散结，化痰，滑肠之疗效。连续食用，可治干咳嗽，少痰，胸痛，便秘等症。

〔椒面粥〕 药粥的一种。以蜀椒、白面粉为主料合煮而成。先将蜀椒研为细末。每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥，将熟时加生姜稍煮即成。食之能暖胃散寒，温中止痛。适于脾胃虚寒，心腹冷痛，胃寒呃逆或呕吐，以及遭受寒湿引起的肠鸣腹泻等症。宋陈直《养老奉亲书（卷一）·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人脾胃虚弱，冷痛，泄痢无常，不下食，椒面粥方。蜀椒一两。熬捣为末，白面四两。只和椒拌之令匀即煮，空心食之，日一服，尤佳。”明朱橚《普济方（卷二百五十八）·食治门》：“椒面粥方，治久患冷气，心腹结痛，呕吐不能下食。蜀椒去目及闭口者一分，炒出汗，浸一宿，焙干末之，白面三两，只将椒末于面内拌匀，于豉汁中煮令熟，空腹食之。”因蜀椒为大热之品，并有强烈辛辣气味，煮粥时用量不宜过多，病愈即止，凡一切热性病者忌食。

〔生地黄粥〕 药粥的一种。以生地黄汁（或干地黄）、粳米为主料合煮而成。用新鲜地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁适量，或用干地黄适量煎取药汁。先用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁和生姜，煮成稀粥。食之清热生津，凉血止血。适用于热病后期阴液耗伤，低热不退，劳热骨蒸，或高热心烦，口鼻出血等症。明王象晋《二如亭群芳谱》卷一：“生地黄粥：睡起目赤，血热也，卧则血归于肝，故热用生地黄汁浸粳米半升，晒干，三浸三晒，每夜以米煮粥食一盞，数日而愈。”元忽思慧《饮膳正要》卷二：“生地黄粥：治虚劳骨蒸，四肢无力，渐渐羸瘦，心烦不得睡卧。生地黄汁一合，酸枣仁水绞，取汁二盞。上件，水煮同熬数沸，下米三合，煮粥。空腹食之。”此品属凉性药粥，不宜长期食用。食时忌吃葱白、韭白、薤白及萝卜。

〔滑石粥〕 药粥的一种。以滑石、瞿麦、粳米为原料合煮而成。先把滑石用布包扎，然后与瞿麦同入砂锅煎汁，去渣，入粳米煮为稀薄粥。食之能清热消

炎,通利小便。适于急慢性膀胱炎引起的小便不畅,尿频尿急,淋漓热痛等症。宋王怀隐《太平圣惠方(卷九十六)·食治烦热诸方》:“治膈上烦热多渴,导利九窍,滑石粥方:滑石二两,碎,粳米二合,上以水三大盏,煎滑石至三盏,去渣,下米煮粥,温温食之。”元邹铉《寿亲养老新书(卷二)·妇人小儿食治诸方》:“滑石粥,治产后小便不利淋涩。滑石半两别研,瞿麦穗一两,杭米三合,上以水三升,先煎瞿麦取二升半,滤去渣将汁入米煮如常粥,将熟入盐少许,葱白三寸,方入滑石末煮令稀稠,所得分作三度食之。”孕妇禁食。

〔补虚正气粥〕 药粥的一种。以炙黄芪、人参(或党参)、粳米为主料合煮而成,先将黄芪、人参(或党参)切薄片,用冷水浸泡半小时,入砂锅煎沸,后改用小火煎浓汁,取汁后,再加冷水如上法煎取二汁,去渣,将一、二煎液合并,分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后,入白糖少许,稍煮即成。食之能补正气,疗虚损,健脾胃,抗衰老。适于劳倦内伤,年老体弱,久病羸瘦,心慌气短,体虚自汗,慢性泄泻,脾虚久痢,食欲不振,气虚浮肿等一切气衰血虚之证。凡属热症,实热者忌服。《圣济总录(卷一百八十九)·食治门》:“治诸痢疾,水泄霍乱,并泄血后,困顿不识人,宜补虚正气粥饮方,黄芪细剉二两,人参一两,米二合,右三味,剉二味如麻豆大,以水三升,同煎取二升,去渣下米煮粥服。”清费伯雄《食鉴本草》:“治翻胃吐酸及病后脾弱。用人参末姜汁各五钱,粟米一合煮粥,空心食。”

〔槟榔粥〕 药粥的一种。以槟榔,粳米为原料合煮而成。先把槟榔片煎汁去渣后,加入粳米,一同煮粥。食之能下气,消积,驱虫。适用于食积气滞,脘腹胀痛,大便不爽,泻痢后重,以及多种肠寄生虫病。《圣济总录》卷一百九十:“治大肠壅滞,槟榔粥方。白槟榔一颗,水磨尽,生姜取汁半合,蜜一合,粳米淘尽三合。上四味,先以水三升,煮米作粥,将熟下槟榔等三味搅匀,更煮五七沸,空心顿食之。”又云:“治蛔虫,槟榔粥方。槟榔生用五枚,酸石榴根皮洗剉半斤,上二味,粗捣碎,分作三度用,每度以水一升半,煎至一升,后去渣,用粟米一合,净淘煮为粥,早旦乘饥顿食,得快利虫出为效。”宋王怀隐《太平圣惠方》卷九十七:“治脚气,心腹胀闷,槟榔粥方。槟榔一枚,熟水磨令尽,生姜汁半两,蜜半合,粳米二合。上以水一大盏半,先将米煮粥,欲熟,次下槟榔汁等,更煮令熟,空腹顿服。”此粥适宜短期服食,体质虚衰,脾胃薄弱者勿选用。

〔决明子粥〕 药粥的一种。以决明子、粳米为主料合煮而成。先把决明子放入锅内炒至微有香气,取出,待冷后煎汁,或与白菊花同煎取汁,去渣,放入粳米煮粥,粥将熟时,加入冰糖,再煮一、二沸即成。食之能清肝,明目,通便。适用于目赤肿痛,怕光多泪,头痛头晕,高血压病,高血脂症,肝炎,习惯性大便秘结等症。清黄云鹄《粥谱》:“决明子粥。为末入粥治失明,叶瀹过作粥明目。”清曹庭栋《老老恒言》卷五:“菊花粥:养肝血,悦颜色,清风眩,除热解渴明目。煮粥去蒂,晒干磨粉和入。”此粥宜春夏季服食,不可大量服。泄泻者

忌服。

〔**安胎鲤鱼粥**〕 药粥的一种。以苈麻根、活鲤鱼、糯米为原料合煮而成。先将鲤鱼去鳞及肠杂，洗净后切块煎汤，再煎苈麻根，取汁去渣后，入鲤鱼汤及糯米煮粥。食之能安胎、止血、消肿。适用于孕如腰酸腹痛，胎动不安，胎漏下血，妊娠浮肿等症。宋王怀隐《太平圣惠方(卷九十七)·食治妊娠诸方》：“治妊娠因伤动，腹里疼痛，宜服安胎鲤鱼粥方。鲤鱼一头，重一斤，去鳞及肠，细切，苈根一两，干者净洗，剉，糯米五合。上件药，以水三碗，先煮苈根，取汁二碗，去渣，下米并鱼煮粥，入五味，空腹食之。”元邹铉《寿亲养老新书·(卷二)·妇人小儿食治方》：“苈麻粥，治妊娠胎不安，腹中疼痛，宜常食。”此粥中鲤鱼宜选用活鲤鱼。

〔**猪蹄粥**〕 药粥的一种，以猪蹄、通草、粳米为主料合煮而成。先把猪蹄洗净后，劈开成小块煎取浓汤，再将通草、漏芦煎汁去渣，尔后，把猪蹄汤和药汁同粳米煮粥，待粥将成时，放入葱白稍煮即可。食之能通乳汁，利血脉。适用于产妇无奶，或乳汁不通等症。元邹铉《寿亲养老新书(卷二)·妇人小儿食治方》：“猪蹄粥治产后乳汁不下。母猪蹄一只，治如食法，水三盏煮取二盏去蹄，王瓜根洗切，木通剉碎，漏芦，去芦头各一两。上四味除猪蹄汁外，粗捣筛，每服三钱匕，以煮蹄汁二盏，先煎药至一盏半，去渣入葱豉五味等，并白米半合煮作粥，任意食之。”

〔**乌梅粥**〕 药粥的一种。以乌梅、粳米为主料合煮而成。先将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖少许，稍煮即可。食之能生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻，安蛔止痛。适用于慢性久咳，久泻，久痢，便血，尿血，虚热烦渴，夏季口干渴饮等症。《圣济总录(卷一百九十)·食治门·食治大肠诸疾》：“治肠风下血，烦渴，乌梅粥方。乌梅，椎碎七颗，粟米淘净，不拘多少。上二味，以水八合，浸一宿，去乌梅，取汁煮粥，每日空腹顿食之。”清黄云鹄《粥谱·粥品四·木果类》：“青梅粥敛肺止泻，乌梅粥解暑收气。”凡急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。

〔**莴苣子粥**〕 药粥的一种。以莴苣子、生甘草、糯米或粳米为原料合煮而成。先将莴苣子捣碎，与甘草同煎取汁，去渣，入米煮成稀粥。食之能补脾胃，通乳汁。适用于妇女产后体虚乳少，或乳汁不通等症。《本草纲目》：“治乳汁不行：莴苣子一合，生甘草三钱，糯米粳米各半合。煮粥频食之。”清黄云鹄《粥谱·粥口二·蔬类》：“莴苣粥：清胃，通经脉，通乳汁，乳不行用子及糯米粳米各半煮粥频食之。”

〔**芋粥**〕 药粥的一种。以芋头、粳米为主料合煮而成。将新鲜芋头洗净，去皮，切小块，与粳米煮粥，粥成后加入砂糖稍煮一、二沸即可。食之能消瘰癧，补脾胃。适用于小儿瘰癧，虚癧，慢性淋巴结炎，淋巴结核，以及淋巴腺肿等症。金李杲《食物本草》卷五：“芋粥宽肠胃，令人不饥。”清章杏云《饮食辩录》卷二：“芋粥。用生芋细切如茭实大，同米煮，主宽肠胃，益脾气，消虚肿，

气滞者忌食。”凡脘腹胀满者忌食。

〔橘皮粥〕 药粥的一种。以橘皮、粳米为原料合煮而成。取橘皮、粳米各适量。先把橘皮煎取药汁，去渣，然后加入粳米煮粥。或将橘皮晒干，研为细末，每次取适量调入已煮沸的稀粥中，再同煮为粥。食之顺气，健胃，化痰，止咳。适于脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽多痰，胸膈满闷等症。元邹铉《寿亲养老新书(卷二)·妇人小儿食治方》：“陈橘皮粥，治妊娠冷热气痛连腹不可忍。陈橘皮，汤浸去白焙一两，苎麻根，刮去土晒干一两，良姜末三钱，白粳米择净半合，合盐一钱煮作粥食之，空心一服，至晚更一服。”清章穆《饮食辩录》卷二：“橘皮粥。用陈广橘皮研末入粥，或漳州糖饴橘饼切碎同米煮，治脾气不运，食物作胀。”

〔枸杞羊肾粥〕 药粥的一种，以枸杞叶、羊肾、羊肉、粳米为主料合煮而成。取枸杞叶、羊肾、羊肉、葱白、细盐、粳米各适量。将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。食之益肾阴，补肾气，壮元阳。适用于肾虚劳损，阳气衰败，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳痿，尿频或遗尿等症。《圣济总录(卷一百八十九)·食治门》：“治阳气衰，腰脚疼痛，五劳七伤，枸杞羊肾粥方。枸杞叶一斤，羊肾一对，细切，米三合，葱白十四茎。上四味细切，加五味煮粥如常法，空腹食。”元忽思慧《饮膳正要》卷二：“治阳气衰败，腰脚痛，五劳七伤，枸杞叶一斤，羊肾二对，细切，葱白一茎，羊肉半斤，炒，上四味，拌匀入五味，煮成汁下米熬成粥空腹食之。”

〔脊肉粥〕 药粥的一种，以猪脊肉、粳米为主料合煮而成。取猪脊肉、粳米、食盐、香油、川椒粉各适量。先将猪脊瘦肉洗净，切成小块，用香油烹炒一下，然后加入粳米煮粥，待粥将成时，加入调味品细盐、川椒，再煮一、二沸即可。食之补中益气，滋养脏腑，滑润肌肤。适用于体质虚弱羸瘦，营养不良，脾胃虚寒等气血不足之症。清何克诤《养生食鉴(卷下)·食治方·燥类》：“脊肉粥。用粳米煮粥，以猪脊肉切碎入盐少许及香油、川椒、茴香调和饮食之，以此养肾，则水有所司。”

〔黄精粥〕 药粥的一种。以黄精、粳米为主料合煮而成。取黄精、粳米、白糖各适量。选用干净黄精适量煎取浓汁后，去渣。或用新鲜黄精洗净后切片，煎取浓汁，去渣，同粳米煮粥，粥成后加入白糖适量即可。食之补脾胃，润心肺。适用于脾胃虚弱，体倦乏力，饮食减少，肺虚燥咳，或干咳无痰，肺癆咳血等症。清章穆《饮食辩录》卷二：“黄精粥。切碎同米煮，主治一切诸虚百损，不拘阴阳气血衰备，无不宜之。”清黄云鹄《粥谱·粥品六·卉药类》：“黄精粥，填精益藏。”

〔白术猪肚粥〕 药粥的一种。以白术、槟榔、猪肚、粳米为主料合煮而成。洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸麻油酱油佐餐。食之补中益气，健脾和胃。适用于脾胃气弱，消化不良，

不思饮食，倦怠少气。腹部虚胀，大便泄泻不爽。《圣济总录(卷一百九十)·食治门》：“治妇人腹胁血癖气痛，冲头面焮焮，呕吐酸水，四肢烦热，腹胀，白术猪肚粥方。白术二两，槟榔一枚，生姜切炒一两半，上三味粗捣筛，以猪肚一枚，治如食法，去涎滑，纳药于肚中缝口，以水七升，煮肚令熟，取汁入粳米及五味同煮粥。空腹食之。”

〔甘蔗粥〕 药粥的一种。以甘蔗、粳米为原料合煮而成。先取新鲜甘蔗适量，榨取汁，再兑水适量，同粳米煮成稀粥。食之清热生津，养阴润燥。适用于热病恢复期，津液不足所致的心烦口渴，肺燥咳嗽，大便燥结等症。清王孟英《随息居饮食谱》：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤”。明高濂《遵生八笺》卷十一：“用甘蔗榨浆三碗，入米四合，煮粥，空心食之，治咳嗽虚热，口燥涕浓舌干。”清何克诩《养生食鉴(卷下)·食治方》：“甘蔗粥，主虚热口渴，咽干，鼻涕稠粘，止咳嗽，润心肺。用甘蔗捣汁一升，和米三合煮粥空心食之。”甘蔗粥以稀薄为好，对高热津伤，舌干口渴时，可随意服用。

〔鹿角胶粥〕 药粥的一种。以鹿角胶、粳米为主料合煮而成。取鹿角胶、粳米适量，先煮粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥。食之补肾阳，益精血。适用于肾气不足，虚劳羸瘦，男子阳痿早泄、遗精、腰痛，妇女子宫虚冷、不孕、崩漏、带下等症。《本草纲目·谷部·第二十五卷》：“鹿角胶入粥食，助元阳，治诸虚。”明朱权《髯仙神隐》卷二：“鹿角粥。鹿角味甘无毒，消痹，益气力，补精髓，强阴。用新鹿角一具，寸截流水内浸三日刷洗去腥秽，以河水入砂罐内，以桑叶塞口勿令漏气，炭火猛煮，时时看候。如汤耗旋添热汤，煮一日。候角烂似熟芋，捏得酥软即止，未软更煮，慎勿漏气，漏气则难熟。取出晒干为粉，其汁澄滤候清冷，以绵滤作胶片，碗盛风中吹干，谓之鹿角胶，可入药。每粥一碗，入角粉五钱，盐一匙，同搅，温服，大能补脑髓，益精血，固元气。”此粥为温补性药粥，适宜于冬季食用，夏季不宜选用。凡阴虚火旺，口舌干燥，尿黄便秘，或感冒发热者忌服。

〔苁蓉羊肉粥〕 药粥的一种。以肉苁蓉、精羊肉、粳米为主料合煮而成。取肉苁蓉、精羊肉适量，分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉，粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。食之补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。适用于肾阳虚衰所致的阳萎，遗精，早泄，女子不孕，腰膝冷痛，小便频数，夜间多尿，遗尿，以及平素体质羸弱，劳倦内伤，恶寒怕冷，四肢欠温，脾胃虚寒，脘腹隐痛，老人阳虚便秘。宋王怀隐《太平圣惠方(卷九十七)·食治五劳七伤诸方》：“治五劳七伤，久积虚冷，阳事都绝，肉苁蓉粥方。肉苁蓉二两，酒浸一宿刮去皱皮，细切，粳米三合，鹿角胶半两，捣碎炒令黄燥为末，羊肉四两细切。上件药，煮羊肉苁蓉粳米作粥，临熟，下鹿角胶末，以盐酱味末调和，作两顿食之。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“补益劳伤，精败面黑。用苁蓉四两，水煮令烂，薄切细研，精羊肉，分为四度，下五味，以米煮粥空心食。”苁蓉羊肉粥属温热性药粥方，适用于冬

季服食,以5~7天为一疗程。夏季不宜服食。凡大便溏薄、性机能亢进者,也不宜食用。

〔豆蔻粥〕 药粥的一种。以肉豆蔻、粳米为主料合煮而成。取肉豆蔻、粳米适量,先把肉豆蔻捣碎研为细末,用粳米煮粥,待煮沸后加入豆蔻末及生姜,同煮为粥。食之开胃消食,温中下气。适用于宿食不消,呕吐,虚泻冷痢,脘腹隐痛等症。《圣济总录(卷一百八十八)·食治门》:“治伤寒后,脾胃虚冷,呕吐不下食,豆蔻粥方。肉豆蔻去壳一枚别作末,粳米净洗二合。上二味,先将粳米如常煮作稀粥,熟后下肉豆蔻末,搅匀顿服。”宋王怀隐《太平圣惠方》:“治霍乱呕吐不止。肉豆蔻一两,去壳,人参一两,去芦头,厚朴一两,去粗皮,涂生姜汁,炙令香熟。上药捣,粗罗为散。每服三钱,以水一大盏,入生姜半分,粟米二撮,煎至五分,去渣,不计时候温服。”此粥为温中之药粥,适合虚寒病人服用,对实热病症或阴虚火旺体质者不宜食用。其中肉豆蔻用量宜小。

〔郁李仁粥〕 药粥的一种。以郁李仁、粳米为原料合煮而成。取郁李仁、粳米适量,先将郁李仁捣烂,水研绞取药汁,或捣烂后煎汁去渣,加入粳米同煮为粥。食之润肠通便,利水消肿。适用于大便干燥秘结,小便不利,水肿腹满,包括肝硬化腹水,四肢浮肿等症。唐咎殷《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》:“治小儿水气腹肚疼痛胀满,面目肿,小便不利,郁李仁粥方。郁李仁四分,以水八合研滤取汁,以白米一合煮粥,空心食之。”宋陈直《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》:“食治老人水气面肿腹胀,喘气不安,转动不得,手足不仁,身体重困或疼痛,郁李仁粥方。郁李仁2两,研以水滤取汁,薏苡仁五合淘。上以煎汁作粥,空心食之,日二服,常立功。”此粥孕妇不宜食用。

〔天花粉粥〕 药粥的一种。以栝蒌根、粳米为原料合煮而成。取干栝蒌根或鲜栝蒌根或栝蒌根粉适量,粳米适量。将栝蒌根煎汁去渣,或鲜者洗净后切片煎取浓汁,同粳米煮粥。食之清热,生津,止渴。适用于热病伤津、口渴多饮,肺热干咳,消渴。唐孙思邈《千金方》:“治大渴:深掘大栝蒌根,厚削皮至白处止,以寸切之,水浸一日一宿,易水经五日,取出烂舂碎研之,以绢袋滤之,如出粉法干之。水服方寸匕,日三、四,亦可作粉粥,乳酪中食之,不限多少,取差止。”明高濂《遵生八笺》卷十二:“栝蒌根。深掘大根削皮至白,寸切水浸一日一换,至五、七日后收起,捣为浆末,以绢滤其细浆粉,候干为粉,和粳米为粥,加以乳酪食之,甚补。”凡便溏者不宜食用。

〔益母草汁粥〕 药粥的一种。以益母草汁、生地黄汁、藕汁、生姜汁、粳米为主料合煮而成。分别用新鲜童子益母草、鲜地黄、鲜藕和生姜洗净捣烂绞汁。先以粳米煮粥,待米熟时,加入上述诸药汁及蜂蜜,煮成稀粥即可。食之滋阴,养血,调经,消瘀,解渴,除烦。适用于阴虚发热,热病后口渴,消渴病,吐血,衄血,咳血,尿血,便血,妇女月经不调,崩中漏下(功能性子宫出血症),产后血晕,恶露不净,瘀血腹痛等症。宋王怀隐《太平圣惠方》卷九十七:“治产后虚劳,血气不调,腹肚绞痛,血晕昏愤,心热烦躁,不多食,益母草汁粥方。益母草

汁一合,生地黄汁二合,藕汁二合,生姜汁半合,蜜二合,白粟米一合,水淘研令细。上先以水一大盏,煮米作粥,次入诸药汁,更煎三四沸,每服吃二合,日三服。”唐咎殷《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》:“治小儿疳疾、痔疾:益母草叶煮粥食之。”

〔**商陆粥**〕 药粥的一种,以商陆、粳米为原料合煮而成。取商陆、粳米各适量。先将商陆用水煎汁,去渣,然后加入粳米煮粥。食之通利大小便,利水消肿。适用于水肿胀满,臌胀病,包括慢性肾炎水肿、肝硬化腹水等病症。东晋葛洪《肘后备急方》卷四:“治水气,商陆根白者去皮,切如小豆许,一大盏,以水三升,煮取一升,即取粟米一大盏煮成粥,仍空心服。若一日两度服,即恐利多,每日服一顿,即微利,不得什食。”《圣济总录(卷一百八十八)·食门》:“治水气,商陆粥方。商陆去皮剉二两,上一味,以水三升,煮取二升,去渣入细粟米一合,煮成粥,空腹食之,微利为度。”此粥有小毒,须从少量开始,逐渐增加。凡孕妇忌用。

〔**附子粥**〕 药粥的一种,以制附子、干姜、粳米为主料合煮而成。取上药、粳米各适量,将附子、干姜研为极细粉末。先用粳米煮粥,待粥煮沸后,加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。或用附子、干姜煎汁,去渣后,下米、葱、糖一并煮粥。食之温中,补阳,散寒,止痛。适用于肾阳不足,命火衰微,畏寒肢冷,阳萎尿频,脾阳不振,脘腹冷痛,大便溏泄,冷痢等症。或因大汗出以及大吐大泻引起的四肢厥逆,冷汗自出,口淡不渴,舌苔白,脉微细无力,阳气衰弱的危重病人。宋王怀隐《太平圣惠方》卷九十七:“治冷痢,饮食不下,宜吃附子粥方。附子一分,炮制去皮脐,干姜一两(分),炮制,剉。上件药,捣细罗为末,每日空腹煮粥,纳药一(二)钱食之,以差为度。”附子有毒,应选用制附子,并从小剂量开始。对热证实症患者忌用。

〔**菟丝子粥**〕 药粥的一种。以菟丝子、粳米为主料合煮而成。取菟丝子适量,将菟丝子洗净后捣碎,或用新鲜菟丝子捣烂,加水煎取汁,去渣后,入米煮粥。粥将成时加入白糖,稍煮即可。食之补肾益精,养肝明目。适用于肝肺肾不足所致的腰膝酸痛,腿脚软弱无力,阳萎,遗精,早泄,小便频数,尿有余沥,头晕眼花,视物不清,耳鸣耳聋,以及妇人带下病,习惯性流产等症。清黄云鹄《粥谱·粥品六·卉药类》:“菟丝子粥补卫气。”

〔**甘松粥**〕 药粥的一种。以甘松、粳米为原料合煮而成。取甘松、粳米各适量。先煎甘松取汁,去渣,再用粳米煮粥,待粥将成时,加入甘松药汁,稍煮一、二沸即可。食之行气止痛,补脾健胃。适用于气闷胸痛,脘腹胀疼,食欲不振,胃寒呕吐等症。清代章穆《饮食辩录》卷二:“甘松粥,研末入粥主胃寒作呕,脾气不运,又最能引胃气上气,令病人思食。”因甘松含有挥发油,不宜久煮,发热病人不宜食用。

〔**枳椇粥**〕 药粥的一种。以枳椇子、粳米为原料合煮而成。取枳椇子、粳米各适量。先用枳椇子煎取浓汁,去渣,入粳米煮为稀粥。食之除烦渴,解酒毒。

适用于酒醉,烦热,口渴等症。清曹庭栋《老老恒言》卷五:“枳椇粥。除烦清热,尤解酒毒。醉后次早,空腹食此粥,颇宜。”用枳椇子煮粥,对急性、慢性酒中毒均适用。

〔神仙粥〕 药粥的一种。以生姜、连须葱白、糯米、米醋为原料合煮而成。先用糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一二沸,再放进葱白,待粥将成时,加入米醋,稍煮即可。食之发散风寒。适用于风寒感冒,头疼,发热,怕冷,浑身痠痛,鼻塞流涕,咳嗽喷嚏,以及胃寒呕恶,不思饮食等症。沈仲圭《食物疗病常识》:“神仙粥专治感冒风寒暑湿头痛,并四时疫气流行等症,初得病三日,服之即解。糯米半合,河水两碗,生姜五云片,于砂锅内煮一、二沸,次入带须大葱约五、七个,煮至半熟,再加米醋小半杯,入内和匀,乘热呷粥,或但饮汤,即于无风处睡,以出汗为度。”凡风热感冒,或高热烦躁、怕热不恶寒者忌用。

〔珠玉二宝粥〕 药粥的一种。以生山药、生薏苡仁、柿饼为原料合煮而成。先把薏仁煮至烂熟,而后将山药捣碎,柿霜饼切成小块,同煮成糊粥。具有补肺,健脾,养胃之功。适用于阴虚内热,劳嗽干咳,大便泄泻,食欲减退等一切脾肺气虚的患者。近人张锡纯《医学衷中参西录》:“珠玉二宝粥:治脾肺阴分亏损,饮食懒进,虚热劳嗽,并治一切阴虚之证。”

〔红薯粥〕 药粥的一种。以新鲜红薯、粳米为主料合煮而成。先将红薯(以红紫皮黄心者为最好)洗净,连皮切成小块,加水与粳米同煮稀粥,待粥将成时,加入白糖适量,再煮二、三沸即可。食之健脾养胃,益气通乳。适用于维生素A缺乏症,夜盲症,大便带血、便秘,湿热黄疸等患者。清黄云鹄《粥谱·粥品三·蔬实类》:“红薯粥。益充厚肠胃耐饥。”《金薯传习录》:红薯治“痢疾下血,酒积热泻,湿热黄疸,遗精淋浊,血虚经乱,小儿疳积。”

〔桑仁粥〕 药粥的一种。以桑椹子、糯米为主料合煮而成。先将桑椹子浸泡片刻,洗净后与糯米同入砂锅煮粥,粥熟加冰糖稍煮即可。或用新鲜紫黑色成熟果实,与米同煮为粥。食之补肝,滋肾,养血,明目。适用于肝肾血虚引起的头晕目眩,视力减退,耳鸣,腰膝痠软,须发早白,以及肠燥便秘。清王孟英《随息居饮食谱》:“桑椹滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息虚风,清虚火。”清黄云鹄《粥谱·粥品四·木果类》:“桑仁粥明目养肾。”凡平素大便稀溏或泄泻者不宜服。煮粥时以砂锅为好,忌用铁锅。

〔芡菱粥〕 药粥的一种。以赤小豆、粳米为主料合煮而成。取赤小豆、粳米各适量。先用砂锅把赤小豆煮烂,然后加入粳米煮粥,粥成后加入白糖,稍煮即成。食之利小便,通乳汁。适用于水肿病,包括急慢性肾炎,肝硬化腹水,脚气浮肿,小便不利,以及产妇乳汁不通。清章穆《饮食辩录》卷二:“赤小豆粥:即饭豆,主利小便,消水肿,又治脚气。用赤小豆多米二、三倍,先煮烂捞去豆,然后入米煮食。”清尤乘《寿世青编(卷下)·食治秘方》:“赤豆粥。利小便,消水肿脚气,辟邪疴。赤豆淘净,同陈仓米对配煮粥,空腹食。”

〔金樱子粥〕 药粥的一种。以金樱子、粳米或糯米为原料合煮而成。取金樱

子、粳米或糯米各适量。先煎金樱子，取浓汁，去渣，同粳米或糯米煮粥。食之收涩、固精、止泻。适用于滑精，遗精，遗尿，小便频数，脾虚久泻，妇女带下病，子宫脱垂症等。清章穆《饮食辩录》卷二：“金樱子粥，先用金樱子煮浓汁布巾滤去渣，入米煮粥，主肾虚精滑，泄痢脱肛，妇人产后子肠不收。”

〔苦楝根粥〕 药粥的一种。以苦楝根白皮、粳米为主料合煮而成。取苦楝根白皮、粳米适量。先慢火煎苦楝根皮，取汁去渣，再入粳米、冰糖煮为稀粥。食之杀虫驱蛔。适用于蛔虫病虫积腹痛。《圣济总录(卷一百九十)食治门》：“治蛔虫心痛，苦楝根粥方。苦楝根洗去土，取皮细剉半升，上一味，都以水二升半，慢火煎至八合，绞去渣，以粟米三合净淘，量水多少，并楝根汗同煮为稠粥，隔宿不食，平旦顿食之，即蛔虫尽下。”苦楝根皮有毒，用干品每次用6—10克；鲜品可用12—24克。

〔牵牛子粥〕 药粥的一种。以牵牛子末、粳米、生姜为原料合煮而成。取上药各适量。先用粳米煮粥，待煮沸后放入牵牛子粉末及生姜，煮成稀粥服食。食之泻水，消肿，通便，下气。并可驱虫。适用于水肿臃胀，腹水胀满，小便不利，大便秘结，脚气浮肿，小儿蛔虫病。宋王怀隐《太平圣惠方》卷九十六：“治水气，面目及四肢虚肿，大便不通，宜服牵牛子粥方。牵牛子一两，一半生一半炒，并为细末，粳米三合，生姜一分，细切。上将米煮粥，候熟，将牵牛子末三钱，散于粥上，并入生姜搅转，空腹食之，须臾通转，即效。”《圣济总录(卷一百九十)·食治门》：“治大便壅涩，面目虚肿，牵牛粥方。牵牛子炒熟捣取末半两，别取生者捣取末半两，同研匀旋用，白粳米淘净三合，生姜细磨二钱。上三味，先用水三升煮粥，次入牵牛末五钱匕，并入生姜搅匀，空心食，须臾转下滞物。”牵牛子用量宜由小渐增，不可超出常用量，否则出现神经症状，血尿等。因牵牛子是比较强烈的泻水药，故此粥只能短暂使用，不可长期服用。孕妇忌服。

〔川乌粥〕 药粥的一种。以生川乌头、粳米为主料合煮而成。取生川乌头、粳米适量。把川乌头捣碎，碾为极细粉末。先煮粳米粥，煮沸后加入川乌末改用小火慢煎，待熟后加入生姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮一、二沸即可。食之祛散寒湿，通利关节，温经止痛。适用于风寒湿痹，历节风痛，四肢及腰膝痠疼，风湿性关节炎等症。宋许叔微《普济本事方》卷三：“治风寒湿痹，麻木不仁，川乌粥法。川乌，生去皮尖为末。用香熟白米粥半碗，药末四钱，同米用慢火熬熟，稀薄，不要稠，下姜汁一茶脚许，蜜三大匙，搅匀，空腹啜之，温为佳。如是中湿，更入薏苡仁米二钱，增米作一中碗服。此粥人治手足四肢不随，痛重不能举者，有此症预服防之。”此粥适于风湿性关节炎，须温服。对热症疼痛、发热期间以及孕妇忌服。不可与半夏、栝蒌、贝母、白芨、白蔹等中药同时服食。川乌有大毒，不制不可用，制川乌一般用3—10克。生川乌必须经过煮沸两小时以上方可服用。

〔冬瓜粥〕 药粥的一种。以冬瓜、粳米为主料合煮而成。取新鲜连皮冬瓜，

或冬瓜子干或鲜者、粳米适量。先将冬瓜洗净,切成小块,同粳米一并煮为稀粥,随意服食。或用冬瓜子煎水,去渣,同米煮粥。食之利小便,消水肿,清热解毒,止烦渴。适用于水肿胀满,小便不利,包括急慢性肾炎,水肿,肝硬化腹水,脚气浮肿,肥胖症,暑热烦闷,口干作渴,肺热咳嗽,痰喘等症。

〔**梔子仁粥**〕 药粥的一种,以梔子仁、粳米为原料合煮而成。取梔子仁、粳米各适量。将梔子仁碾成细末,先煮粳米为稀粥,待粥将成时,调入梔子末稍煮即可。食之清热,泻火。适用于目赤肿痛,急性眼结膜炎,黄疸性肝炎,胆囊炎。宋王怀隐《太平圣惠方(卷九十七)·食治眼痛诸方》:“治发热眼赤涩痛,梔子仁粥方。梔子仁一两,捣罗为末,分为四分,用三合米煮粥,临熟时下梔子末一分,搅令匀食之。”清何克诤《养生食鉴》卷下:“梔子粥,治热眼赤痛,用米一、二合煮粥,临熟入梔子仁末一钱,调匀食之。”此粥不宜久服多食。平素大便泄泻者忌用。

〔**荆芥粥**〕 药粥的一种。以荆芥、薄荷、淡豆豉、粳米为原料合煮而成。取上药各适量将其煎沸5分钟,取汁,去渣。另将粳米煮粥,待粥将熟时,加入药汁,同煮为稀粥,食之发汗解表,清利咽喉,退热除烦。适用于伤风感冒,发热恶寒,头痛,咽痛,心烦失眠,以及面神经麻痹初期。宋陈直《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》:“食治老人中风,口面喎偏,大小便秘涩,烦热,荆芥粥方。荆芥一把,切,青粱米四合,淘,薄荷叶丰握,切,豉五合,绵裹,上以水煮取荆芥汁,下米及诸味煮作粥,入少盐醋,空心食之,常服佳。”元忽思慧《饮膳正要》卷二:“荆介粥,治中风,言语蹇涩,精神昏愤,口面喎斜。荆芥穗一两,薄荷叶一两,豉三合,白粟米三合。上件以水四升,煮取三升,去渣,下米煮粥,空腹食之。”

〔**荜拔粥**〕 药粥的一种。以荜拔、胡椒、粳米为原料合煮而成。取上药、粳米各适量。先把荜拔、胡椒研为极细粉末。用粳米煮粥,待煮沸后调入以上二味药末,再煮成粘稠稀粥即可。食之温中、散寒、止痛。适用于胃寒呕吐,食欲不振,脘腹疼痛,肠鸣泄泻。宋王怀隐《太平圣惠方(卷九十六)·食治心腹痛诸方》:“治心中冷气,往往刺痛,腹胀气满,荜拔粥方。荜拔一分,胡椒,干姜,炮制剉,槟榔,桂心,以上各一分,粟米三合。以上五味,捣罗为末,以水二大盏,水煮粥,候米熟,入药米三钱,搅令匀,每日空腹食之。”清何克诤《养生食鉴》卷下:“荜拔粥,治冷气。荜拔末二合,胡椒一合,和米四合,煮粥空心食之。”此粥属大辛大热的药粥,凡一切实热症及阴虚火旺者忌食。

〔**发汗豉粥**〕 药粥的一种。以淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山梔、生石膏、生姜葱白、粳米为原料合煮而成。取上药、粳米各适量。先将上述各药同人砂锅煎汁(煎的时间不要过长,煮沸后再煎5~10分钟即可),去渣,放入粳米,同煮为稀薄粥。食之发汗,清热。适用于感冒引起的高热不退,肺热喘急,头痛,无汗,烦躁,失眠,咽干口渴,以及病毒性感染所引起的高热无汗患者。宋王怀隐《太平圣惠方》卷九十六:“治中风,伤寒壮热头痛,初得三、二日,宜服发

汗鼓粥方。鼓一合,荆芥一握,麻黄三分,去根节,葛根一两剉,梔子仁三分,石膏三两,捣碎绵裹,葱白七茎切,生姜半两切,粳米二合。上以水三大盏,都煎至二盏,去渣,纳米煮作稀粥,服之汗出为效,如未有大汗,宜再合服之。”此粥适宜发热、无汗、头痛患者。凡汗出、恶寒者不宜服食。若服后汗出热退即止。

〔莲子粥〕 药粥的一种。以莲实、粳米或糯米合煮而成。莲实用温水浸泡后,用竹帚剥去皮,除去芯,放入竹篮内风干,然后将风干的莲实磨成莲子粉。粳米淘净,将莲子粉与粳米同放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之养心,益肾,补脾,涩肠。适用于体弱,失眠,慢性腹泻,夜间尿多等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“莲子粉粥:健脾胃,止泄痢。”

〔青小豆粥〕 药粥的一种。以青小豆、小麦、通草为主料合煮而成。通草洗净,小麦淘净,先将通草放入锅内,加清水适量,用中火煮15分钟,去渣留汁,备用。再将小麦放入锅内,加通草汁、白糖、清水(适量),用武火烧沸后,转用文火煮成粥。食之通淋利尿。适用于小便涩少,尿时淋漓等症。

〔薯蓣(山药)苜蓿粥〕 药粥的一种。以薯蓣、车前子为原料合煮而成。将薯蓣切碎、研成粉。车前子装入纱布袋内,扎紧袋口。再将山药粉末放入锅内,加清水适量调匀,再放车前子药袋,用文火煮成粥。食之健脾固肠,益肾利尿。适用于脾肾虚弱,大便滑泻,小便不利等症。近人张锡纯《医学衷中参西录》:“薯蓣苜蓿汤:治阴虚肾燥,小便不利,大便滑泻,兼治虚劳有痰咳嗽。”

〔桂心粥〕 药粥的一种。以粳米、桂心、茯苓、桑白皮为原料合煮而成。将粳米淘净。桂心、茯苓、桑白皮,放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮20分钟,滤去药渣、留汁。再将粳米、药汁放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮,至米烂成粥为度。食之温化水饮。适用于水饮停蓄胃脘,上逆犯胃引起的胸满、咳逆、痰白稀,欲呕,饮食不下等症。元邹铉《寿亲养老新书·食治噎塞诸方》:“食治老人噎病,心痛闷,膈气结,饮食不下,桂心粥方。桂心末一两,粳米四淘研。右以煮作粥,半熟次下桂末调和,空心日一服,亦破冷气殊效。”

〔鲜藕粥〕 药粥的一种。以鲜老藕、粳米为主料合煮而成。先将鲜老藕洗净,切成薄片。粳米淘净。再将粳米、藕片、红糖放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之健脾,开胃,止泻。适用于中老年人体虚,食欲不振,口干舌燥等症。

〔佛手柑粥〕 药粥的一种。以佛手柑、粳米为主料合煮而成。先将佛手柑洗净,粳米淘净。再将佛手柑放入锅内,加清水适量,用中火煎熬,去渣留汁。然后将粳米、冰糖、佛手柑汁放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥即可。食之健脾养胃,理气止痛。适用于胃弱,胸闷气滞,消化不良,食欲不振,呕吐等症。

〔胡萝卜粥〕 药粥的一种。以胡萝卜、粳米为原料合煮而成。先将胡萝卜洗净,切成颗粒状,粳米淘净。再将粳米、胡萝卜放入锅内,加清水适量,用武火

烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之健胃,补脾,助消化。适用于食欲不振,消化不良,皮肤干燥,高血压,糖尿病等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“胡萝卜粥,宽中下气。”

〔萝卜粥〕 药粥的一种。以鲜萝卜、粳米为原料合煮而成。先将萝卜洗净,切碎捣汁,去渣留汁,粳米淘净。再将粳米、萝卜汁放入锅内,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之消食利膈,化痰止咳。适用于慢性气管炎,咳嗽多疾,食积饱胀,糖尿病等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“萝卜粥:消食利膈。”

〔薯蓣(山药)半夏粥〕 药粥的一种。以山药、清半夏为主料合煮而成。先将半夏用温水(20℃)淘洗5次,去矾味。山药切碎,研成细末。再将半夏放入锅内,加清水适量,用文火煮沸5分钟后,取汁两杯,倒入薯蓣末中拌匀。最后将拌匀的薯蓣末放入锅内,加清水适量,用文火煮3~5分钟即成。食之健脾和胃,降逆止呕。适用于脾胃虚弱,气逆上冲等症。近人张锡纯《医学衷中参西录》:“薯蓣半夏粥:治胃气上逆,冲气上冲,以致呕吐不止,闻药气则呕吐益甚,诸药皆不能下咽者。”

〔藿香粥〕 药粥的一种。以藿香、粳米为原料合煮而成。将粳米淘净,藿香洗净。再将藿香放入锅内,加清水适量,用中火煎煮3分钟后,取藿香汁,待用。最后将粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮,至米烂成粥时,加藿香汁,再煮沸即成。食之解暑,开胃,止呕。适用于夏季感受暑热,发寒热,头脑昏痛,呕吐泄泻,精神不振等症。

〔柏子仁粥〕 药粥的一种。以柏子仁、粳米为主料合煮而成。取柏子仁、粳米、蜂蜜各适量。先将柏子仁去尽皮壳杂质,稍捣烂,同粳米煮粥,待粥将成时,兑入蜂蜜适量,稍煮一、二沸即可。食之润肠通便,养心发神。适于慢性便秘、心悸、失眠、健忘等症。清黄云鹄《粥谱·粥品五·植药类》:“柏子粥养心悅脾舒肝。”

〔山楂粥〕 药粥的一种。以山楂、粳米为主料合煮而成。取山楂、或鲜山楂、粳米各适量。先用山楂入砂锅煎取浓汁,去渣,然后加入粳米、沙糖煮粥。食之健脾胃,消食积,散瘀血。适用于食积停滞,肉积不消,腹痛,便泻,妇女产后瘀血痛,恶露不尽,月经过期不通,痛经,小儿乳食不消,以及高血压,冠心病,冠状动脉供血不足,心绞痛,高血脂等症。清黄云鹄《粥谱·粥品四》:“山楂粥,化食,疗疝磨肉积。”

〔沙参粥〕 药粥的一种。以沙参、粳米为主料合煮而成。取沙参、粳米、冰糖各适量。将沙参煎取药汁,去渣,入粳米煮粥,粥熟后加入冰糖同煮为稀薄粥。或用新鲜沙参洗净后切片,煎取浓汁同粳米、冰糖煮粥服食。食之润肺,养胃,祛痰,止咳。适用于肺热肺燥,干咳少痰,或肺气不足,肺胃阴虚的久咳无痰,咽干,或热病后津伤口渴等症。清黄云鹄《粥谱》粥品云:“沙参粥,补藏阴,疗肺热。”

〔**海参粥**〕 药粥的一种。以海参、粳米或糯米为原料合煮而成。取海参、粳米或糯米适量。先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂后，同米煮成稀粥。食之补肾、益精、养血。适用于精血亏损，体质虚弱，性机能减退，遗精，肾虚尿频等症。清曹庭栋《老老恒言》卷五：“海参粥滋肾补阴。”清章穆《饮食辩录》卷二：“海参粥主一切肾阴亏损之症。”

〔**天门冬粥**〕 药粥的一种。以天门冬、粳米为主料合煮而成。取天门冬、粳米、冰糖各适量。先煎天门冬取浓汁，去渣，入粳米煮粥，沸后加入冰糖适量，再煮成粥。食之滋阴、润肺、生津、止咳。适用于肾阴不足，阴虚内热，津少口干，肺阴不足，肺虚有热，干咳少痰或无痰，痰中带血，以及午后低热，夜间盗汗的肺结核患者。清章穆《饮食辩录》卷二：“天门冬粥，主润肾燥，治老人痰嗽及少年干咳，又补肾虚，治相火上炎，虚热虚汗。”清黄云鹄《粥谱·粥品六》：“天冬粥，治热咳。”

〔**落花生粥**〕 药粥的一种。以落花生、粳米、怀山药或百合为主料合煮而成。先将花生(不去红衣)洗净后捣碎，加入粳米、山药片或百合片，同煮为粥，待粥将成时，放入冰糖稍煮即可。食之健脾开胃，润肺止咳，养血通乳。适用于肺燥干咳，少痰或无痰，脾虚反胃，贫血，产后乳汁不足的患者长期食用。但腹泻患者不宜多吃，因花生有润肠通便作用。霉烂花生禁用。清黄云鹄《粥谱》：“落花生粥润肺、止咳、悦脾”。《食物与治病·副食品类》：“花生米(不去红衣)，捣烂煮大米粥，治乳少。”

〔**玉竹粥**〕 药粥的一种。以玉竹、粳米为主料合煮而成。先取新鲜肥玉竹或干玉竹适量，将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一、二沸即可。食之滋阴润肺，生津止渴。适用于肺阴受伤，肺燥咳嗽，干咳少痰或无痰，或高热病后，烦渴，口干舌燥，阴虚低热不退，并可用于各种类型心脏病心功能不全时的辅助食疗方法。玉竹又名萎蕤。清黄云鹄《粥谱·粥品六·卉药类》：“萎蕤粥。治肺虚少气，泽肌肤，疗皆烂泪出。”

〔**芹菜粥**〕 药粥的一种。以芹菜、粳米为主料合煮而成。先将连根芹菜洗净，切成六分长的段，粳米淘净。再将芹菜、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至米烂成粥，再加味精、盐搅匀即成。食之清肝热，降血压，适用于高血压，肝火头痛等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“芹菜粥：去伏热，利大小肠。”

〔**菊花粥**〕 药粥的一种。以菊花、粳米为原料合煮而成。先将菊花摘去蒂，上笼蒸后，取出晒干或阴干，然后，磨成细末，备用，粳米淘净。再把粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米半熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥。食之散风热，清肝火，降血压。适用于高血压，冠心病，肝火疼痛，风热目赤等症。脾虚，胃弱患者忌服。

〔**白茯苓粥**〕 药粥的一种。以白茯苓粉、粳米为主料合煮而成。将粳米淘净

后与白茯苓粉同放入锅内,加水适量,用武火烧沸后,转用文火炖至米烂,再加味精、盐、胡椒粉、搅匀即成。食之健脾胃,利水肿。适用于老年性浮肿、肥胖症,小便不利等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“茯苓粉粥:清上实下。”

〔鸭汁粥〕 药粥的一种。以鸭汤、粳米为原料合煮而成。先将粳米淘净,鸭汤撇去浮油。再将粳米、鸭汤放入锅内,用武火烧沸后,转用文火煮至熟即成。食之益肺肾,消水肿。适用于肺肾亏损,气化不利,水肿等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“鸭汁粥,鲤鱼汁粥,并消水肿。”

〔胡桃粥〕 药粥的一种。以胡桃、粳米为原料合煮而成。将胡桃肉捣碎,粳米淘净。将粳米、胡桃肉放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥即可。食之补肾,益肺,润肠。适用于肾亏腰痛,腿脚软弱无力,肺虚久咳,气短喘促,慢性便秘,小便不利,尿路结石等症。

〔乞丐粥〕 药粥的一种。以羊肉、高粱米为主料合煮而成。将高粱米淘洗干净,羊肉洗净,切成块。然后将高粱米、羊肉放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煨至高粱米和羊肉烂,加味精、盐、胡椒粉,搅匀即成。食之补中益气。适用于久痢不愈等症。

〔三宝粥〕 药粥的一种。以山药、三七、鸭胆子为原料合煮而成。将薯蓣切碎,研成粉,用凉开水调和成薯蓣粉浆,三七研成细末、鸭胆子去皮,待用。然后将薯蓣粉浆、三七细末、鸭胆子放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮成粥。食之健脾固肠,解毒止痢。适用于下痢不止,脓血相夹,腹痛后重,脾虚气弱等症。近人张锡纯《医学衷中参西录》:“三宝粥:治痢久,脓血腥臭,肠中欲腐,兼下焦虚惫,气虚滑脱者。”

〔紫苋粥〕 药粥的一种。以鲜紫苋、粳米为主料合煮而成。将鲜紫苋洗净,切成颗粒状,粳米淘净。再将粳米、鲜紫苋放入锅内,加盐、清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥即可。食之清热止痢。适用于老人急性细菌性痢疾和肠炎等症。元邹铉《寿亲养老新书·妇人小儿食治方》:“紫苋粥治产前后赤白痢。紫苋叶细剉一握,粳米三合。右先以水煎苋叶取汁,去滓,下米煮粥,空心食之,立瘥。”

〔荠菜粥〕 药粥的一种。以荠菜、粳米为原料合煮而成。将荠菜除去野草杂质、洗净,切成六分长的节,粳米淘净。再将粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂,再放入荠菜,煮至荠菜熟即成。食之补虚,健脾,明目,止血。适用于年老体弱,水肿,肺胃出血,便血,尿血,目赤目暗,视网膜出血以及慢性肾炎等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“荠菜粥:明目利肝。”

〔薯蓣鸡子黄粥〕 药粥的一种。以薯蓣、熟鸡蛋黄为原料合煮而成。将薯蓣切成块,再研成细粉,放入盛有凉开水的大碗内调成薯蓣浆。再将薯蓣浆倒入小锅内,用文火一边烧,一边不断用筷子搅拌,煮熟后,加鸡蛋黄,继续煮熟即成。食之健脾和中,固肠止泻。适用于脾气不足久泄不止,乏力少气等症。近人

张锡纯《医学衷中参西录》：“薯蓣鸡子黄粥：治泄泻久，而肠滑不固者。”

〔菠菜粥〕 药粥的一种。以菠菜、粳米为主料合煮而成。先将菠菜洗净，在沸水中烫一下，捞出，切成段，粳米淘净。再将粳米放入锅内炖至半熟时，将菠菜放入粥内，继续炖至米烂成粥，再放盐、味精搅匀即成。食之养血润燥。适用于痔疮便血，高血压等症。明代李时珍《本草纲目·谷部卷二十五》：“菠薐粥：和中润燥。”

〔绿豆粥〕 药粥的一种。以绿豆、粳米为主料合煮而成。将绿豆、粳米淘洗干净，放入锅内，加水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至米烂成粥。在另一锅中放入适量冰糖，加少许水，用文火熬成冰糖汁，倒入粥内，搅拌均匀即成。食之清热止渴，消水肿。适用于暑热烦渴，疮毒疗肿，预防中暑等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“绿豆粥：解热毒，止烦渴。”

〔油菜粥〕 药粥的一种。以油菜、粳米为主料合煮而成。将粳米淘净，油菜洗净，切成六分长的节。再将粳米、油菜放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥，再加盐搅匀即成。食之行血散瘀，消痈肿。适用于风毒热郁，丹毒，疮痈等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“油菜粥：调中下气。”

〔菱粉粥〕 药粥的一种。以菱粉、粳米为主料合煮而成。将粳米淘洗干净，放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮，煮至米半熟时，再用武火烧沸，加菱粉、红糖，然后，再转用文火煮至熟即成。食之健脾胃，补气血。适用于体虚、慢性泄泻，预防胃癌、食道癌的辅助疗法。《本草纲目·谷部卷二十五》：“菱实粉粥：益肠胃，解内热。”

〔枣仁粥〕 药粥的一种。以酸枣仁、粳米为原料合煮而成。将酸枣仁炒熟，放入锅内，加清水适量煎熬15~20分钟，取出酸枣仁，留药汁，备用。再将粳米淘净，与药汁一同放入锅内，用武火煮20分钟后，转用文火炖至米熟烂成粥即可。食之养肝，补心，安神。适用于心脾两虚的心烦不得卧。《本草纲目·谷部卷二十五》：“酸枣仁粥：治烦热，益胆气。”

〔狗肾粥〕 药粥的一种。以狗肾、粳米、草果、陈皮、缩砂仁为主料合煮而成。将狗肾洗净，切去脂膜腺腺。草果、陈皮、缩砂仁装入纱布袋内，扎紧袋口。再将狗肾、纱布药袋、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煨成粥。捞出纱布药袋不用。食之补肾益脾。适用于肾虚劳损，脾虚食少之症。

〔枸杞粥〕 药粥的一种。以枸杞子、粳米为原料合煮而成。将枸杞子洗净，粳米淘净后放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥即可。食之补肾益血。养阴明目。适用于肝肾不足，腰膝软弱，头晕目眩，久视昏暗，糖尿病等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“枸杞子粥：补精血，益肾气。”

〔栗子粥〕 药粥的一种。以栗子、粳米或糯米为原料合煮而成。将栗子去皮，风干后磨成粉备用。粳米淘净。再将粳米、栗子粉放入锅内，加清水适量，

用武火烧沸后,转用文火熬煮至米烂成粥。食之补肾强筋,健脾养胃。适用于肾虚,腰酸腰疼,腿脚无力,脾虚泄泻等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“栗子粥:补肾气,益腰脚。”

[薏苡米粥] 药粥的一种。以薏苡米为主料合煮而成。将薏苡米洗净,放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煨至薏苡米熟烂后,加白糖搅匀即成。食之健脾除湿。适用于脾胃虚弱,风湿性关节炎,水肿,以及皮肤扁平疣(瘰子)等症。《本草纲目·谷部卷二十三》:“薏苡仁粥:治久风湿痹,补正气,利肠胃,消水肿,除胸中邪气,治筋脉拘挛。薏苡仁为末,同粳米煮粥,日日食之,良。”

[马齿苋粥] 药粥的一种。以马齿苋、粳米为原料合煮而成。每次取新鲜马齿苋或干马齿苋适量,洗净切碎,同粳米煮粥。食之清热止痢。适用于老年人急、慢性细菌性痢疾和肠炎。可供早晚餐温热服食。慢性脾虚泄泻者忌服。《本草纲目·谷部卷二十五》:“马齿苋粥:治痢消肿。”唐孟诜《食疗本草》卷下:“马齿苋……又可细切煮粥,止痢,治腹痛。”

[猪肾粥] 药粥的一种。以猪肾、粳米为主料合煮而成。将粳米淘净。猪肾洗净,一剖两片,除去筋膜腺腺,切成颗粒状。葱白洗净,切成1寸长的段。再将粳米、猪肾、葱、姜、五香粉、盐放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之补肾强腰。适用于肾气不足,腰膝疼痛,行履艰难软弱,耳聋等症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“猪肾粥;羊肾粥;鹿肾粥:并补肾虚诸疾。”

[猪肺粥] 药粥的一种。以猪肺、薏苡仁、粳米为主料合煮而成。将猪肺洗净,加清水(适量)、黄酒,用武火烧沸后,转用文火炖至猪肺七成熟时,捞出,切成肺丁状备用。将薏仁米、粳米淘净,备用。再将薏仁米、猪肺丁放入锅内,加葱、姜、黄酒,用武火烧沸后,转用文火煨,至米烂时,放盐,味精搅匀即成。食之补肺止咳。适用于中老年人肺虚久咳、多痰、咯血等症。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六》:“猪肺。甘平。补肺,止虚嗽。治肺痿、咳血、上消诸证。用须灌洗极净,煮熟,尽去筋膜,再煮糜化食,或和米煮粥,或同苡仁米为羹,皆可。”

[山药扁豆粥] 药粥的一种。以山药、白扁豆、粳米为主料合煮而成。将粳米淘洗干净,山药切成片。白扁豆洗净。再将粳米、白扁豆放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米八成熟时,加山药片、白糖、继续煮至米烂成粥。食之补益脾胃。适用于脾胃气阴不足,乏力倦怠,气短少言,饮食无味,口干欲饮等症。

[薏米莲子粥] 药粥的一种。以薏苡仁、莲实为主料合煮而成。将薏苡米淘洗干净。莲实用温水泡后,用竹帚刷去皮,除去芯。冰糖捶成碎屑。再将薏苡米放入锅内,加清水适量,用武火煮沸后,转用文火煮至半熟,加莲实、冰糖、桂花,继续煮至熟透即成。食之健脾除湿。适用于食欲不振,大便泄泻等症。

〔猪肚粥〕 药粥的一种。以猪肚、粳米、白术、槟榔为主料合煮而成。将猪肚加盐把外面擦洗干净，再翻转将另一面也洗净、去脂，再翻回原状。白术、槟榔、姜切成细末，装入猪肚内，缝口。猪肚放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至熟，捞出猪肚另用，留猪肚汤汁适量，撇去汤汁表面的浮油。食之健脾和胃。适用于脾胃虚弱、肝脾肿大，恶心、呕吐，食少，四肢无力等症。元邹铉《寿亲养老新书·妇人小儿食治方》：“猪肚粥治妇人腹胁血癖气痛，冲头面煊煊，呕吐酸水，四肢烦热腹胀。”

〔砂仁粥〕 药粥的一种。以砂仁、粳米为原料合煮而成。先将砂仁捣成细末，粳米淘净，把粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥，再加砂仁细末，烧沸即成。食之暖脾胃，助消化，调中气。适用于脾胃虚寒性腹痛，泻痢，消化不良，脘腹胀满，食欲不振，气逆呕吐等症。

〔薄荷粥〕 药粥的一种。以薄荷、粳米为原料合煮而成。取鲜薄荷或干薄荷适量，洗净。粳米淘净。将薄荷放入锅内，加清水适量，用中火煎5~10分钟，去渣留汁，与粳米同放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。食之清热解暑，清利咽喉。适用于风热感冒，头痛目赤，咽喉肿痛等症。

〔牛蒡粥〕 药粥的一种。以牛蒡根、粳米为原料合煮而成。将粳米、牛蒡根洗净。再把牛蒡根放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮15分钟，滤去渣，留药汁与粳米合煮至米烂成粥。食之益肺清热，利咽散结。适用于肺胃虚热，复感外邪，咽喉肿痛，咳嗽，唾痰不爽，儿童麻疹未透等症。

〔苏子粥〕 药粥的一种。以苏子、粳米为主料合煮而成。先将苏子洗净，捣烂成泥状，粳米洗净，冰糖粉碎成屑，然后将粳米、苏子、冰糖放入锅内，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥即可。食之止咳平喘，养胃润肠。适于急(慢)性气管炎，咳嗽多痰，胸闷气喘，以及便秘等症。大便稀薄者忌服。《本草纲目·谷部卷二十五》：“苏子粥：下气利膈。”元邹铉《寿亲养老新书·食治老人虚损羸瘦诸方》：“食治老人脚气毒闷，身体不任，行履不能，紫苏粥方。紫苏子五合熬研细以水投取汁，粳米四合净淘。右煮作粥，临熟下苏汁调之，空心而食之，日一服，亦温中。”

〔莱菔子粥〕 药粥的一种。以莱菔子、粳米为原料合煮而成。先将粳米淘净，莱菔子炒熟后，磨成粉末。再将粳米、莱菔子粉放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥，食之化痰平喘，行气消食。适用于慢性气管炎，肺气肿，咳嗽，多痰，食欲不振等症。体弱者食用时，用量减半。

〔百合冰糖粥〕 药粥的一种。以百合粉、粳米、冰糖为原料合煮而成。先将粳米淘净，再将粳米、百合粉放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至成粥。另一锅里放入冰糖，加少许水，用文火熬成汁，倒入粥锅里，搅拌均匀即成。食之润肺止咳，养心安神。适用于肺热或肺燥干咳，涕泪过多，热病恢复期余热未消，精神恍惚，坐卧不安，以及神经衰弱，肺结核，妇女更年期综合症等。《本草纲目·谷部卷二十五》：“百合粉粥：润肺调中。”

〔**白木耳粥**〕 药粥的一种。以白木耳、大枣、粳米为主料合煮而成。先将银耳放入温水中泡发4小时,除去蒂头、杂质、撕成瓣状,大枣洗净,粳米淘净,冰糖粉碎成屑。再将银耳、大枣、冰糖、粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煨,至粳米、银耳熟透即成。适用于阴虚咽干、口干等症。

〔**贝母粥**〕 药粥的一种。以川贝母、粳米为主料合煮而成。先将川贝母洗净,去杂质,烘干研成末,粳米淘净。再将粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮,至米烂成粥时,加川贝母粉末、白糖,调匀,再煮沸片刻即成。食之滋阴润肺,化痰止咳。适用于慢性气管炎,肺气肿,咳嗽气喘等症。

〔**竹沥粥**〕 药粥的一种。以鲜竹沥、粳米为原料合煮而成。将粳米淘净,放入锅里,加竹沥水、清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之清热,化痰,开窍。适用于中风昏迷、高热烦渴、肺热咳嗽、肺炎、慢性气管炎、咳吐脓痰等症。元邹铉《寿亲养老新书·妇人小儿食治方》:“竹沥粥治妊娠常若烦闷。淡竹沥三合,粟米二合。右以水煮粟米成粥,临熟,下竹沥更煎,令稀稠得所,温食之。”

〔**柿饼粥**〕 药粥的一种。以柿饼、粳米为原料合煮而成。将柿饼切成三分见方的丁,粳米淘净。粳米、柿饼丁放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥即可。食之健脾,润肺,涩肠,止血。适用于吐血,干咳带血,久痢便血,便少,血淋,痔漏下血等出血性病证。清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·柿》:“热痢、血淋,柿饼细切,同粳米煮粥食。”

〔**珍珠母粥**〕 药粥的一种。以珍珠母、粳米为原料合煮而成。先将粳米淘净,珍珠母洗净。把珍珠母放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮25~30分钟,然后,去渣留汁,待用。最后将粳米、珍珠母汁放入另一锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。食之清热解毒,止渴除烦。适用于温病的发热、口渴、面目赤红,舌红苔黄,脉数有力等症。

〔**鸡汁粥**〕 药粥的一种。以母鸡汤、粳米为原料合煮而成。将粳米淘洗干净,鸡汤撇去浮油。把粳米、鸡汤同放入锅内,用武火烧沸后,转用文火煮至熟即成。食之滋补气血,安养五脏。适用于精血亏损,肾气不足,产妇营养不足等虚劳诸症。《本草纲目·谷部卷二十五》:“羊汁粥;鸡汁粥;并治劳损。”

〔**甜浆粥**〕 药粥的一种。以鲜豆腐浆、粳米为主料合煮而成。先将粳米淘洗干净,再将鲜豆腐浆、粳米、冰糖放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥即成。食之健脾,养胃,润肺,补虚。适用于老年人体衰,营养不良,以及血管硬化症,高血压,冠心病等症。清赵学敏《本草纲目拾遗·腐》:“陈廷庆云:……粤人以腐浆煮粥食,名甜浆粥,大能补虚羸。”

〔**玉米粉粥**〕 药粥的一种。以玉米粉、粳米为原料合煮而成。先把粳米淘净,玉米粉放入大碗内,加冷水调稀。再将粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米九成熟,将玉米粉糊倒入,边倒边搅,再转用文火煮至米烂成粥。食之益肺宁心,调中和胃。适用于高血脂症,冠心病,心血管系统

疾病以及癌症的防治等。

〔**枇杷叶粥**〕 药粥的一种。以枇杷叶、粳米为主料合煮而成。先将枇杷叶用布包入煎，取浓汁后去渣，或将新鲜枇杷叶刷尽叶背面之绒毛，切细后煎汁去渣，入粳米煮粥，粥将成时加入冰糖少许，煮成稀薄粥。食之能清肺，化痰，止咳，降气。适用于肺热咳嗽，咳吐黄色脓性痰，或咳血，衄血，以及胃热呕吐呃逆等症。清曹庭栋《老老恒言》卷五：“枇杷叶粥。疗热嗽，以蜜水涂炙，煮粥去叶食。兼降气止渴，清暑毒，凡用择经霜老叶，拭去毛，甘草汤洗净，或用姜汁炙黄。”因受凉引起的咳嗽呕吐患者忌用。枇杷叶背面绒毛在入药前务必刷净，以免绒毛刺激咽喉。

〔**真君粥**〕 药粥的一种。以杏子、粳米为主料合煮而成。选用成熟的杏子，洗净后煮烂去核。另用粳米煮粥，待粥将成时，加入杏子肉、冰糖同煮为粥。食之润肺定喘，生津止渴。适用于肺燥气喘，咳嗽无痰，干口烦渴，食欲欠佳等症。宋王怀隐《太平圣惠方（卷九十六）·食治咳嗽诸方》：“治肺气疗虚羸，喘息促急，咳嗽等，宜服杏仁粥方。杏仁二十一枚，汤浸去皮尖双仁，研以三合黄牛乳投绞取汁，枣七枚去核，粳米两合，桑根白皮一二两剉，生姜一分切。上以水三大盏，先煎桑根白皮枣姜等，取汁二盏，将末煮粥，候临熟，入杏仁汁，更煮五七沸，粥成，不计时候食之。”清费伯雄《食鉴本草》：“治上气咳嗽，用扁杏去皮尖二两，研如泥或加猪肺同米三合煮食。”

〔**拨粥**〕 药粥的一种。以薤白、葱白、白面粉或粳米为原料合煮而成。先把薤白、葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可。或改用粳米一同煮为稀粥。食之宽胸止痛，行气止痢。适用于急慢性痢疾，肠炎，胸胁刺疼，胸痹心痛，以及冠心病、心绞痛的辅助治疗。宋陈直《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人胸胃虚冷，泄痢水谷不分，薤白粥方。薤白一握细切，粳米四合，葱白三合细切。上相和作羹，下五味椒酱姜，空心食，常作取效。”明朱橚等《普济方》卷二百五十八：“拨粥方。治反胃羸弱，身不能动，气乏醋心，亦治赤白痢，及水痢。生姜三两，研取汁，白面四两，以姜汁和面，作拨粥，煮食之。”发热患者不宜食用。

〔**桃仁粥**〕 药粥的一种。以桃仁、粳米为原料合煮而成。先把桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。食之活血通经，祛瘀止痛。适用于瘀血停滞所致的妇女血滞经闭，痛经，产后瘀阻腹痛，跌打损伤，瘀血肿痛，胸胁刺痛，以及高血压，冠心病，心绞痛等症。唐昝殷《食医心鉴·论妇人妊娠诸病及产后食治诸方》：“治产后血瘀痛，恶露不多下，宜吃桃仁粥方。桃仁一两去皮尖，研以水，滤取汁，煮米作粥食之。”元忽思慧《饮膳正要》卷二：“桃仁粥，治心腹痛，上气咳嗽，胸膈胀满，喘急。桃仁三两，烫煮熟，去尖皮，研，上件取汁，和粳米同煮粥，空腹食之。”因桃仁主要成份为苦杏仁甙，能分解产生氢氰酸，故用量不宜过大。孕妇及平素大便稀薄者亦不宜食用。

〔**鸭粥**〕 药粥的一种。以青头雄鸭、粳米为主料合煮而成。青头鸭去毛及内

脏后,切细煮至酥烂,再加米、葱白煮粥。或用鸭汤煮粥。食之补虚劳,滋阴血,健脾胃,消水肿。适用于身体虚弱,骨蒸潮热及一切水肿患者。东晋葛洪《肘后备急方》卷四:“治十种水病不差垂死:青鸭头一只,治如食法,细切和米并五味煮至极熟,作粥空腹食之。”清章穆《饮食辨录》卷二:“鸭汁粥主虚劳肺热咳嗽,肺病肺痿等症,又消水肿。”清黄云鹄《粥谱·粥品八·动物类》:“鸭汁粥,治水肿,煮汁用。”此粥有良好的扶正利水消肿作用。但鸭性偏凉,凡阳虚脾弱,大便泄泻者不宜食用。

〔车前叶粥〕 药粥的一种。以新鲜车前叶、葱白、粳米为原料合煮而成。将车前叶洗净,切碎,同葱白煮汁后去渣,然后放入粳米适量,合煮成粥。食之能利尿,清热,明目,祛痰。适用于小便不通,淋漓涩痛,尿血,水肿,肠炎泻痢,黄疸病,目赤肿痛,咳嗽痰多等症。《圣济总录(卷一百九十)·食治门》:“治热淋,及小便出血,茎中痛。车前子叶,择取一斤细切,葱白一握,细切,粟米三合净淘。上三味,以致汁五升煮令沸,先下米煮熟,次下车前叶葱白和作羹,入少盐醋,空腹食之,或煮为粥亦得。”清曹庭栋《老老恒言》卷五:“车前子粥。治老人淋病,绵裹入粥煮。兼除湿,利小便明目,亦疗目赤痛,去暑湿,止泻痢。”因车前叶乃“甘滑通利”之品,故患有遗精、遗尿症者不宜食用。

〔茴香粥〕 药粥的一种。以小茴香、粳米为原料合煮而成。先煎小茴香取汁,去渣,入粳米煮为稀粥。或用小茴香适量研为细末,调入粥中煮食。食之能行气止痛,健脾开胃。适用于小肠疝气,脘腹胀气,胃寒呕吐,食欲减退,以及鞘膜积液,阴囊象皮肿,嵌闭性小肠疝,慢性胃炎,胃肠弛缓下垂,乳汁缺乏等症。清尤乘《寿世青编(卷下)·食治秘方》:“茴香粥,和胃治疝,用小茴香炒,煎汤去渣,入米煮粥食。”清章穆《饮食辨录》卷二:“茴香粥。平肝和胃,治胸胁胀痛,疝气偏坠,研末入粥。”本品属散寒止痛性药粥,对一切实热病症及阴虚火旺患者忌用。

〔防风粥〕 药粥的一种。以防风、粳米、葱白为主料合煮而成。取防风、葱白煎取药汁去渣。先用粳米煮粥,待粥将熟时加入药汁,稍煮即成。食之能祛风解表,散寒止痛。适用于感冒风寒,发热,畏冷,恶风,自汗,头疼,身痛,风寒湿痹,骨节酸楚,肠鸣泄泻等症。唐孙思邈《千金月令》:“正月防风以去四肢风:取防风二大分,煮取汁作粥。”清黄云鹄《粥谱·粥品七·并药类》:“防风粥治风邪头疼。”

〔吴茱萸粥〕 药粥的一种。以吴茱萸、粳米为主料合煮而成。将吴茱萸研细末。用粳米先煮粥,待米熟后下吴茱萸末及生姜、葱白,同煮为粥。食之补脾暖胃,温中散寒,止痛止呕。适用于脘腹冷痛,呕逆吞酸,中寒吐泻等症。唐咎殷《食医心鉴·论心腹冷痛食治诸方》:“治心腹冷气,又心刺胁痛方。吴茱萸末二分,米二合,葱白一握,切,上先煮粥熟下葱及吴萸末,和匀空腹食之。”清费伯雄《食鉴本草》:“治冷气心痛不止,腹胁胀满,坐卧不安,用吴茱萸二分,和米煮粥食之。”由于吴萸气味浓烈,温中力强,故用量宜从小剂量开始,

不宜过大。一切热证实症或阴虚火旺患者忌用。

〔**参苓粥**〕 药粥的一种。以人参(或党参)、白茯苓、粳米为主料合煮而成。先将人参(或党参)、生姜切薄片,茯苓捣碎,浸泡半小时,煎取药汁后,再煎取汁,将一、二煎汁合并,分早晚两次同粳米煮粥。食之能益气补虚,健脾养胃。适用于气虚体弱,倦怠无力,面色㿔白,饮食减少,食欲不振,反胃呕吐,大便稀薄等症。唐昝殷《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》:“治小儿肠胃虚冷,呕吐及痢,惊啼,人参粥方。人参,茯苓各三分,麦门冬四分,红米一合,上以水一升半煎三味取汁七合,去渣,下米煮粥食之。”《圣济总录(卷一百八十八)·食治门》:“治伤寒,胃气不和,全不思食,口渐虚羸,参苓粥方。人参剉一两,白茯苓去黑皮剉半两,粳米净洗二合,生姜切片二钱,上四味,先将人参茯苓生姜用水三升,煎至一升,去渣下米煮作粥,临熟时下鸡子白一枚及盐少许,搅均匀,空心食之。”本品系温和的调理脾胃方,对脾胃气虚及胃寒患者,一年四季均可间断常服。

〔**茵陈粥**〕 药粥的一种。以绵茵陈、粳米为主料合煮而成。先将绵茵陈洗净,煎汁,去渣,入粳米后加水适量煮粥,将熟时,加入白糖适量稍煮一、二沸即可。食之利湿热,退黄疸。适用于急性传染性黄疸型肝炎,小便不利,尿黄如浓茶色等症。清黄云鹄《粥谱》:“茵陈粥,逐水湿,疗黄疸。”茵陈煮粥时,宜稀薄,采用粳米,不宜选糯米。中医所说的“阴黄”或“阳黄”均可食用,对钩虫引起的“黄胖病”,不应服食。

〔**蒲公英粥**〕 药粥的一种。以蒲公英、粳米为原料合煮而成。取干蒲公英适量,或新鲜蒲公英带根的全草适量,洗净,切碎,煎取药汁,去渣,入粳米同煮为稀粥。食之清热解毒,消肿散结。适用于急性乳腺炎,乳痈肿痛,急性扁桃腺炎,疔疮热毒,尿路感染,传染性肝炎,胆囊炎,上呼吸道感染,急性眼结膜炎等症。清黄云鹄《粥谱·粥品二·蔬菜类》:“蒲公英粥,下乳,治乳痈。”此粥以稀薄为好。

〔**紫苏麻仁粥**〕 药粥的一种。以紫苏子、麻子仁、粳米为原料合煮而成。先将紫苏子、麻子仁捣烂如泥,然后加水慢研,滤汁去渣,再用粳米煮为稀粥。食之能润肠通便。适用于老人、产妇、病后、体质虚弱等大便不通,燥结难解等患者。宋许叔微《普济本事方》卷十:“妇人产后有三种疾,郁冒则多汗,多汗则大便秘。故难于用药,唯麻子苏子粥,最佳且稳。紫苏子、大麻子二味各半合,洗净研极细,用水再研取汁一盞,分二次煮粥啜之。”元朱震亨《丹溪心法附余》:“紫苏麻仁粥,老人服之能顺气,滑大便。紫苏子、麻子仁,上二味不拘多少,研烂,水滤取汁,煮粥食之。”脾虚腹泻的病人忌用。

〔**竹叶粥**〕 药粥的一种。以鲜竹叶或淡竹叶、粳米等为原料合煮而成。先将鲜竹叶或淡竹叶洗净,同石膏加水煎汁,去渣,放进粳米,煮成稀粥。食之能清心火,除烦热,利小便。适用于温热病口渴多饮,心烦,目赤,口舌生疮糜烂,小便黄赤短少,以及小儿高热惊风等症。明刘基《多能鄙事》卷四:“竹叶粥治

老人膈上风热，目赤头痛，视而不见物。竹叶五十片净洗，石膏三两，沙糖一两，粳米三合。上以水三大盏，煎竹叶石膏，去渣取一盏，澄清煮粥熟，入糖食之。”清曹庭栋《老老恒言》：“竹叶粥治内热目赤头痛，加石膏同煮，再加砂糖，此即仲景竹叶石膏汤之意，兼疗时邪发热或单用竹叶煮粥，亦能解渴除烦。”本品乃性寒清热粥，凡胃寒病人或阴虚发热者不宜服食。

〔薯蓣拔粥〕 药粥的一种。以生薯蓣、小麦面为主料合煮而成。先将生薯蓣洗净去皮，捣烂，与小麦面调入冷水中煮作粥糊，将熟时加入葱、姜和红糖，稍煮一、二沸即成。食之能养心气，健脾胃。适用于心气不足，心慌心跳，自汗盗汗，脾胃虚弱，虚劳消渴，食欲不振，腹泻久痢，男子遗精，妇女带下等症。《本草纲目》（卷二十五）·薯蓣条》：“薯蓣粥，补肾精，固肠胃。”清章杏云《饮食辩录》卷二：“薯蓣粉粥，主益气，健脾，固精滑，止久泄。气滞者、便难者皆忌食。”

〔桂浆粥〕 药粥的一种。以肉桂、粳米为主料合煮而成。将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末适量调入粥内同煮服用。食之能补阳气，暖脾胃，散寒止痛。适用于肾阳不足，畏寒怕冷，四肢发凉，阳萎，小便频数清长，脾阳不振，脘腹冷痛，饮食减少，大便稀薄，呕吐，消化不良，以及寒湿腰痛，风寒湿痹，妇人虚寒性痛经等症。宋陈直《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人噎病心痛，闷膈气结，饮食不下，桂心粥。桂心末一两，粳米四合淘研，上以煮作粥，半熟次下桂末，调和空腹日一服，亦破冷气殊功。”清黄云鹄《粥谱·粥品五》：“桂浆粥：官桂熬水煮粥，祛寒，加蜜和中，桂子粥暖藏。”本品适用于寒症，凡实证，热症，阴虚火旺者忌食。

〔陈茗粥〕 药粥的一种。以陈茶叶、粳米为原料合煮而成。先用茶叶煮汁，去渣，入粳米同煮为粥。食之消食化痰，清热止痢，除烦止渴，兴奋提神。适用于食积不消，过食油腻，饮酒过量，口干烦渴，多睡不醒，赤白痢疾等症。唐孟诜《食疗本草》：“茗叶，利大肠，去热，解痰，煮取汁，同煮粥良。”清黄云鹄《粥谱·粥品五·植药类》：“陈茗粥治食，即老陈茶。”茗粥宜稀薄，临睡前不宜吃。

〔梅花粥〕 药粥的一种。以白梅花、粳米为原料合煮而成。先煮粳米为粥，待粥将成时，加入白梅花，同煮二、三沸即成。食之舒肝理气，健脾开胃。适用于肝胃气痛，梅核气，胸闷不舒，噎气，食欲减退，以及疮毒等症。宋林洪《山家清供》：“扫落梅英，拣净洗之，用雪水同上白米煮粥，候熟入英同煮。”清曹庭栋《老老恒言》卷五：“梅花粥治诸疮毒。梅花凌寒而绽，将春而芳，得造生气之先，香带辣性，非纯寒。粥熟加入。”清黄云鹄《粥谱·粥品五·植药类》：“梅花粥：梅瓣洗净入粥即食。”

〔曲末粥〕 药粥的一种。以神曲、粳米为原料合煮而成。先将神曲捣碎，煎取药汁后，去渣，入粳米一同煮为稀粥。食之能健脾胃，助消化。适用于消化不

良，食积难消，脘闷腹胀，大便泄泻等症。明刘基《多能鄙事》卷四：“曲末粥治老人脾虚食不消化，泄痢不定。神曲，炙，捣末二两，青粱米四合，上和作粥，空腹食之，常服温中极佳。”清黄云鹄《粥谱·粥品一·谷类》：“红曲粥活血消食，神曲粥化食下气解疫，谷芽粥去壳炒研入粥，消食除闷胀。”本品宜温热食用。

〔雀儿药粥〕 药粥的一种。以麻雀、菟丝子、枸杞子、粳米等为原料合煮而成。先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去药渣；再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，将熟时，加入细盐、葱白、生姜，煮成稀粥。食之助阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。适用于肾气不足所致的阳虚羸弱、阳萎、早泄、遗精、腰膝酸痛或冷痛、头晕眼花、视物不清、小便淋沥不爽、遗尿多尿、妇女带下等症。宋王怀隐《太平圣惠方》（卷九十七）·食治虚损羸瘦诸方：“治下元虚损，阳气衰弱，筋骨不健，雀儿药粥方。雀儿十枚剥去皮毛，剥碎，菟丝子一两酒浸三日，曝干，别捣为末，复盆子一两，五味子一两，枸杞子一两，粳米二合，酒二合。上件药，捣罗为末，将雀肉先以酒炒，入水三大盏，次入米煮粥，欲熟，下药末五钱，搅转，入五味调和令匀，更煮粥空心食之。”元邹铉《寿亲养老新书》（卷一）·食治老人诸疾方第十四：“食治老人脏腑虚损，羸瘦，阳气乏弱，雀儿粥方。”发热病人和性机能亢进者忌服。

〔韭菜粥〕 药粥的一种。以新鲜韭菜或韭菜籽、粳米为主料合煮而成。取新鲜韭菜，洗净切细。（或取韭菜籽研为细末。）先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成粥。食之能补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。适用于脾肾阳虚所致的腹中冷痛，泄泻或便秘，虚寒久痢，噎膈反胃，阳萎，早泄，遗精，小便频数，小儿遗尿，妇女白带过多，腰膝酸冷，月经痛，及经漏不止等症。唐咎殷《食医心鉴》：“止水谷痢，韭作羹粥。任食之。”唐孙思邈《千金方·食治》：“治虚劳尿精，韭籽二升，稻米三升。上二味，以水一斗七升煮如粥。取汁六升，为三服。”元朱震亨《丹溪心法》：“跌扑损伤在上者，宜饮韭汁，或和粥吃。”

〔酥蜜粥〕 药粥的一种。以酥油、蜂蜜、粳米为原料合煮而成。先用粳米加水煮粥，待沸后加入酥油及蜂蜜，同煮为粥。食之能补五脏，益气血，润燥。适用于体弱羸瘦，虚劳低热，肺痿肺燥，咳嗽咯血，皮肤枯槁粗糙，大便干结难解等症。《本草纲目》：“酥蜜粥，养心肺。”清章穆《饮食辩录》卷二：“酥蜜粥。南方酥不可得，以牛羊乳代之，酥宜多蜜半之，又蜜须炼至滴水成珠，方同米煮。主养心肺，润脏腑燥调及一切津枯血少。又主肺虚久咳，平咳无痰。”清黄云鹄《粥谱·粥品八·动物类》：“酥粥，润肺补虚。”

〔山萸肉粥〕 药粥的一种。以山萸肉、粳米为主料合煮而成。先将山萸肉洗净，去核，与粳米同入砂锅煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。食之补益肝肾，涩精敛汗。适用于肝肾不足、头晕目眩、耳鸣腰酸、遗精、遗尿、小便频

数、肾虚带下等症。明高濂《遵生八笺》：“山茱萸粥。采去皮，捣研为泥粉，每用一盞，入蜜二匙，同炒令凝，揉同粥搅食。”清黄云鹄《粥谱·粥品五·植药类》：“山萸肉粥，温肝、益气、秘精。核泄精，须去净。”凡在发热期间，或小便淋涩的患者，均不宜服食。

〔小麦粥〕 药粥的一种。以小麦(淮小麦或浮小麦)、粳米、大枣合煮而成。将小麦洗净后，加水煮熟，捞出小麦取汁，再放入粳米、大枣同煮。食之能养心神，止虚汗，补脾胃。适用于心气不足、怔忡不安、失眠、自汗、盗汗、脾虚泄泻等症。《圣济总录·食治门·食治赤白痢》：“治赤白痢不止，脾胃气虚，粥食不消，小麦曲粥方。小麦曲炒黄一两，粳米淘尽二合。上二味合和，用水煮作粥，空腹食之，亦治小儿无辜痢，加減多少食之。”清黄云鹄《粥谱·粥品一·谷类》：“小麦粥：养心气，止烦渴，治五淋，平肝气，治漏血唾血。浮麦粥：益气除热，止心虚盗汗，及有汗不止。”

〔糯米阿胶粥〕 药粥的一种。以阿胶、糯米合煮而成。先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮二、三沸即可。食之能润阴补虚，养血止血，安胎，益肺。适用于血虚、虚劳咳嗽、久咳咯血、衄血、大便出血、妇女月经过少、漏下不止或崩中、孕妇胎动不安、胎漏等症。唐孙思邈《食医心鉴》：“治妊娠胎动不安，宜吃糯米阿胶粥方。糯米三合，阿胶四分捣末，上煮糯米粥投阿胶末调和空腹食之。”明朱橚《普济方(卷二五九)·食治门·食治妊娠》：“治妊娠下血：阿胶半两，龙骨末一分，艾叶末一分。上用糯米二合入药，以水煮作粥，空腹食之。”清费伯雄《食鉴本草》：“止血补虚，厚肠胃，又治胎动不安。用糯米煮粥，临熟，入阿胶末一两，和匀食之。”

〔乳粥〕 药粥的一种。以牛乳或羊乳、大米为主料合煮而成。先用大米加水煮粥，待半熟时去米汤，加乳汁、白糖同煮成粥。食之能补虚损，健脾胃。适用于虚弱劳损、气血不足、病后产后羸瘦、年老体弱、婴幼儿营养发育不良等患者。元邹铉《寿亲养老新书》卷三：“乳粥，牛羊乳皆可。先渐细秣米令精细，控令极干，乃煎乳令沸。一依用水法，乃投米煮之候熟，即挹置碗中，每碗下真酥半两，置粥上令自溶如油遍复粥上，食时旋搅，美无比。”明朱权《臞仙神隐》卷二：“牛乳味甘无毒，生咸寒，热补虚羸，止烦渴，除风热，润皮肤，养心肺，解诸热风毒。”

〔仙人粥〕 药粥的一种。以制何首乌、粳米、红枣为主料合煮而成。先将制何首乌煎取浓汁，去渣，再同粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一、二沸即可。食之能补气血、益肝肾。适用于肝肾亏损、发须早白、血虚头昏耳鸣、腰膝软弱、大便干结，以及高压脂症、神经衰弱、高血压等症。明高濂《遵生八笺》：“仙人粥。何首乌赤者为雄，白者为雌，大者为佳。采大者，不可犯铁，竹刀刮去皮切成片。收起，每日五钱，砂罐煮烂，下白米三合煮粥。”清黄云鹄《粥谱·粥品六·卉药类》：“何首乌粥。驻颜益肾宜子，治疮尤效。”由于何首乌含有致泻物，能促进肠道蠕动而呈通便作用，故

大便溏泄者忌服。食粥期间,忌吃葱蒜,煎煮时忌用铁锅。

〔龙眼肉粥〕 药粥的一种。以龙眼肉、红枣、粳米为主料合煮而成。取连壳桂圆,去果皮、核取肉同红枣、粳米一并煮粥,可加白糖少许。食之能养心,安神,健脾,补血。适用于心血不足之心悸、心慌、失眠、健忘、贫血、脾虚腹泻、浮肿以及神经衰弱、自汗盗汗等症。清曹庭栋《老老恒言》卷五:“龙眼肉粥开胃悦脾,养心益智,通神明,安五脏,其效甚大。”清章杏云《饮食辩录》卷二:“龙眼粥,主安心神,定魂魄,敛汗液。”本品每次用量不宜过大,不然会引起中满气壅。凡风寒感冒,恶寒发热,或舌苔厚腻者忌用。

〔健脾饮〕 药膳饮汁之一。以桔皮、荷叶、炒山楂、生麦芽为主料煎煮而成。桔皮、荷叶切丝,与山楂、麦芽一起,加水适量煎煮半小时,静置片刻,汁液滤过,加适量白糖即成。饮之能健脾导滞,升清化浊。对脾失健运、湿浊内蕴、食滞不化所致的厌食脘胀、倒饱嘈杂等,尤其是小儿消化不良的“疳积”症,本品为理想的食疗佳品。

〔清热化湿代茶饮〕 药膳饮汁之一。以鲜芦根、竹茹、炒谷芽、霜桑叶为原料煎煮而成。芦根切碎,与其他药物一起加清水适量,煎煮半小时,静置片刻,滤过汁液即成。饮之能清利头目,调和脾胃。适用于头昏目涩、消化功能失调所致的食少乏力、暖气吞酸者食用。本方系清代御医张仲元、姚宝生谨拟“老佛爷清热化湿代茶饮”。慈禧太后素有目疾及脾胃不和之病,须常调理。御医巧用茶饮,此种剂型药味轻且少,无煎剂荡涤难饮之弊,故深受西太后的欢迎。

〔清热代茶饮〕 药膳饮料之一。以鲜芦根、鲜青果为原料煎煮而成。青果去核,芦根切碎,加清水适量煎煮半小时,滤过汁液,加适量白糖即成。饮之能清解肺胃之热,主要用于咽喉肿痛及干涩。本方系清代御医姚宝生谨拟“老佛爷清热代茶饮”。慈禧太后素常肺胃有热、口中燥渴、粘滞不爽。鲜青果能清肺利咽,去火化痰,治肺胃热盛所致的咽喉肿痛,痰涎壅盛之症,西太后常用,效果颇佳。

〔菊花延龄饮〕 药膳饮汁之一。以鲜菊花为原料泡制而成。鲜菊花加开水沏泡,兑入少许蜂蜜。一份菊花可沏泡2次。此品能疏风、清热、明目。可作风热感冒、肝阳上亢所致头痛目赤的高血压者之常用保健饮料。本方系光绪三十一年(1905),御医张仲元、姚宝生谨拟“老佛爷菊花延龄饮”。当时,慈禧太后“肝经有火,肺胃蓄有饮热,气道欠舒,目皮艰涩”。用菊花一味药,其疏风、清热、明目之疗效较为显著。

〔鸡冠花藕汁速溶饮〕 药膳饮汁之一。以鲜鸡冠花、鲜藕汁为原料煎制而成。将鸡冠花洗净,加水适量,煎煮,每20分钟取煎液1次,加水再煎,共煎3次,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩,至近干锅时,加入鲜藕汁适量,再加热至稠粘时,停火,待温,拌入干燥白糖粉将煎液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次取适量以沸水冲化,顿服。可治妇女阴道滴虫、阴道炎、白带等症。

〔**玉竹速溶饮**〕 药膳饮汁之一。以玉竹为主料煎制而成。将玉竹洗净,先以冷水泡发后,加水适量煎煮,每20分钟取煎液一次,加水再煎,共煎3次,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩,至稠粘近干锅时,停火,待温,拌入干燥白糖粉把煎液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次取适量沸水冲化,顿服。可治风湿性心脏病、肺源性心脏病,以及冠心病心功能不全等症。

〔**罗汉果速溶饮**〕 药膳饮汁之一。以罗汉果为主料煎制而成。罗汉果洗净,打碎,加水适量煎煮。每30分钟取煎液1次,加水再煎,共煎3次,最后去渣,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩至粘稠近干锅时,停火,待冷后,拌入干燥白糖粉适量将药液洗净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次取适量,以沸水冲化,饮之,次数不限。可治急慢性咽炎、喉炎等症。

〔**罗布麻速溶饮**〕 药膳饮汁之一。以罗布麻为主料煎制而成。将洁净罗布麻叶洗净,加水适量,煎煮。每20分钟取药液1次,加水再煎,共煎3次,最后去渣,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩至近干锅时,停火,待凉,拌入干燥白糖粉将药液吸净,混匀,晒干,装瓶备用。每次取出适量,以沸水冲化,代茶频饮,可治老年慢性支气管炎、高血压、神经衰弱失眠等症。

〔**姜茶速溶饮**〕 药膳饮汁之一。以红茶、生姜汁为主料煎制而成。取红茶适量,加水煎煮。每20分钟取煎液1次,加水再煎,共煎3次,合并煎液,再继续以小火煎煮浓缩,近干锅时,加入鲜生姜汁适量,再加热至稠粘时,停火,待温。拌入干燥白糖粉将煎液吸净,混匀,晒干,压碎,装瓶备用。每次取出适量,以沸水冲化,顿服,可治肠炎、细菌性痢疾腹泻、腹痛等症。

〔**一味秘精汤**〕 药膳饮汁之一。以分心木为原料煎制而成。将分心木用清水洗净,加适量水,置火上煎半小时,放置片刻,滤去药汁即成。饮之能固肾涩精。可治遗精、尿频、白带过多及尿血崩漏等症。本品系清代御医杨际和谨拟给光绪帝的治疗遗精药方,名曰“皇上一味秘精汤”。因有一定效果,且药性平和,故光绪帝常服之。

〔**生津和胃饮**〕 药膳饮汁之一。以大梨、藕、荷梗、桔络、甘草、生姜、莲子心、元参为原料煮制而成。梨、藕及姜分别去皮捣汁;荷梗切碎,元参切片,与桔络、甘草、莲心一起,加水共煮半小时,待温,滤过药汁,与梨、藕、姜汁混合即成。饮之能清热止咳,生津和胃。适用于肺燥引起的咳嗽,胃燥伤津液所致的咽干及反胃呕逆等症。本方药力平和,宜于久服,与光绪帝脾胃虚弱、饮食不消、暖气嘈杂等病情相宜,故为清宫中常用的生津和胃食疗方。

〔**香橼饮**〕 药膳饮汁之一。以大香橼为主料与甘草、香米等合制而成。将大香橼洗净,切开,挖出瓤,剥去瓤皮及其络;另将外皮刮去白,细细切碎,放入笊篱,入沸水浸烫1~2次,待半冷取出挤干,然后将炒盐、甘草、白薏仁等与净瓤及熟皮拌匀,密封收藏备用。每用1汤匙,沸水泡饮。此为民间保健饮方,可治肝胃不和、胸膈胀满、食欲不振、咳嗽多痰,亦可消食解酒。

〔**水芝饮**〕 药膳饮汁之一。以莲子、甘草为主料合制而成。先将莲子挑选干

净,置微火上烧香熟,磨成细粉,拌入甘草,日服1次,每服1~2汤匙,沸水冲饮。本品能通心气,益精髓,补虚健脾胃。可治睡眠不安,头晕耳鸣,脾虚泄泻,胃纳不佳,白滞清稀等症。尤其熬夜工作者,每当腹中微感饥饿、精神疲倦时,饮服尤佳。

〔山楂核桃饮〕 药膳饮汁之一。以核桃仁、山楂为原料煮制而成。核桃仁加入水少许,用石磨或绞肉机将其磨(绞)成茸浆,装入容器中,再加适量凉开水调成稀浆汁;山楂去核,切片,加适量水煎煮半小时,滤过煎汁,再以同一方法煎煮1次;将两次山楂汁合一起,复置火上,加入白糖搅拌,待溶化后,再缓缓倒入核桃仁浆汁,边倒边搅匀,烧至微沸即可。食之能补肺肾,润肠燥,消食积。用于肺虚咳嗽、气喘、腰痛、便干、食积、血滞经少及腹痛等症有较好食疗作用。亦可作冠心病、高血压、高血脂症及老年便秘等患者之保健饮汁。

〔红糖姜茶〕 药膳饮汁之一。以老姜、红糖为主料煮制而成。先将老姜洗净,去皮,用刀拍碎,置砂锅中,加水煮沸后改用文火煮15分钟,加入红糖,再煮沸后即离火,滤渣留汤汁,待冷却即可饮用。本品饮用、药用兼备。姜性温辛,发表,祛风寒,生津开胃,热饮能治感冒。

〔青梅饮〕 药膳饮汁之一。以鲜青梅、甘草末等为主料泡制而成。将鲜青梅洗净,拍压去仁,放竹筛上待略干;取甘草末和炒盐拌匀,另将生姜捣烂;青、红椒切细丝,与梅肉一同搅匀,装入玻璃瓶内,略压紧待用;每取青梅适量,沸水泡饮。制作中须注意两点:一是切忌沾水;二是切勿多接触热手。不然,极易变质。本品可治烦热口渴,食欲不振,气闷不适等症,且能解暑及预防消化道传染病。

〔双花饮〕 药膳饮汁之一。以银花、菊花、山楂等原料煎煮而成。将银花、菊花及山楂(切片)一同置锅内,加适量水煎煮半小时,滤过煎汁,再以同一方法煎煮一次。合并两次煎汁,复置火上,加入蜂蜜搅匀,烧至微沸即可。食之能解暑热,助消化。适用于伤暑身热、烦渴、眩晕、咽痛、高血压、高血脂症、冠心病及化脓性感染等患者食用。同时亦为夏季暑热期间理想的清凉饮汁。

〔丝瓜花蜜饮〕 药膳饮汁之一。以丝瓜花、蜂蜜为原料冲泡而成。将丝瓜花洗净,放入茶杯内,加开水冲泡后,盖上杯盖,浸泡10分钟,再把蜂蜜倒入搅匀即成。食之清肺平喘。适用于肺热型支气管炎,咳吐黄痰,喘息,胸闷,口燥等症。食时拣去丝瓜花不用,趁热饮之。

〔荷叶饮〕 药膳饮汁之一。以鲜荷叶、红糖为原料煮汁而成。将鲜荷叶洗净,切成细丝。然后将荷叶丝放入锅内,加红糖、清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮30分钟,去渣留汁即成。食之止血安神。适用于冲脉气盛,妊娠初期出现的胎漏、下血等症。

〔姜糖苏叶饮〕 药膳饮汁之一。以老姜、苏叶、红糖冲泡而成。将老姜洗净,切成丝。苏叶洗净。姜丝、苏叶一起装入茶杯内,加开水冲泡,盖上杯盖,浸泡5~10分钟后,再加红糖搅匀即成。食之发散风寒,和胃止呕、适用于风寒感冒、

恶心呕吐、胃痛腹胀等症。

〔雪梨饮〕 药膳饮汁之一。以鸭梨、冰糖为原料浸泡而成。将鸭梨去皮、核，切成薄片，放入冰镇的凉开水内。再将冰糖放入鸭梨水中，搅匀，盖上盖，浸泡4小时即成。代茶饮之可清热止渴。适用于外感温热引起的发热而致津伤口渴等症。

〔甘蔗马蹄饮〕 药膳饮汁之一。以甘蔗、荸荠为原料压汁而成。将甘蔗去皮、压成汁一杯，再将荸荠洗净，压成汁。最后将荸荠汁倒入红皮甘蔗汁中搅匀即成。代茶饮之清热解毒，生津止渴。适用于口干舌燥、渴欲饮水、烦热等症。

〔菜根红糖饮〕 药膳饮汁之一。以干白菜根、生姜、红糖为原料煮汁而成。将白菜根、生姜洗净，切成片。再将白菜根、姜片放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮15~20分钟，去渣留汁，即成。饮之解表散风寒。适用于恶寒、发热、头痛、欲呕等症。

〔荸藕茅根饮〕 药膳饮汁之一。以荸荠、鲜藕、鲜茅根为原料煮汁而成。将荸荠洗净去皮。鲜藕洗净去皮。鲜茅根洗净。再将荸荠、藕、茅根放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮20分钟，去渣留汁，即成。代茶饮之，清热凉血，解毒。适用于疔腮、发热、舌红、面赤、口渴、小儿发热等症。

〔三汁饮〕 药膳饮汁之一。以麦门冬、生地、藕为原料煮汁而成。将麦冬、生地洗净，生地切成片。将藕洗净，切成薄片。麦冬、生地同放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮20分钟，去渣留汁。待用。藕片放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮30分钟，去渣留汁。最后将麦冬、生地汁、藕片汁一起装瓶即成。代茶饮之，生津润燥。适用于咽干、咽食艰难，反胃呕逆等症。

〔胖大海蜂蜜饮〕 药膳饮汁之一。以胖大海、蜂蜜为原料浸泡而成。将胖大海洗净。然后将蜂蜜、胖大海放入杯内，加开水，盖上盖，焐3~5分钟，再将蜂蜜拌匀即成。代茶饮之清热，利咽喉。适用于喉干肿痛、声音嘶哑、咳嗽不爽、大便干燥等症。

〔清咽饮〕 药膳饮汁之一。以乌梅肉、生甘草、沙参、寸冬、桔梗、玄参为原料冲泡而成。将乌梅肉、生甘草、沙参、寸冬、桔梗、玄参分别捣碎后，再混合均匀备用。每次服用时，取15毫升左右，放入茶杯内，用沸水冲泡1小时，代茶饮用。饮之清咽利喉。适用于急慢性咽炎、喉炎。

〔二鲜饮〕 药膳饮汁之一。以鲜藕、鲜茅根为原料煮汁而成。将鲜藕洗净，切成薄片。鲜茅根洗净、切碎。再将藕片、鲜茅根放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮20~30分钟，去渣留汁，即成。饮之凉血止血，清热化瘀。适用于火热迫血妄行而引起的咳血，痰中带血等症。

〔橘皮饮〕 药膳饮汁之一。以橘皮、杏仁、老丝瓜、白糖为原料煮汁而成。将橘皮洗净。杏仁去尖。老丝瓜洗净。然后将橘皮、杏仁、老丝瓜放入锅内，加清

水适量,用武火烧沸后,转用文火煮20分钟,去渣留汁,再加白糖拌匀即成。代茶饮之,理气祛痰。适用于湿痰内蓄所引起的咳嗽等症。

〔**定嗽定喘饮**〕 药膳饮汁之一。以山药、甘蔗汁、酸石榴汁、鸡蛋黄为原料煮汁而成。将山药洗净,去皮、切成薄片。甘蔗去皮、压成汁。再将山药放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮20~30分钟,稍凉,滤去渣。最后将山药汁、酸石榴汁、甘蔗汁一起放入壶内,加鸡蛋黄调匀即成。温热饮之润肺止咳。适用于干咳不止,口干舌燥等症。(鸡子黄为生用)。

〔**川贝杏仁饮**〕 药膳饮汁之一。以川贝母、杏仁、冰糖为原料煮汁而成。将川贝母洗净。杏仁去皮洗净。再将川贝母、杏仁放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,将冰糖屑放入,转用文火煮30分钟即成。饮之化痰止咳。适于小儿咳嗽、痰鸣等症。

〔**橘杏丝瓜饮**〕 药膳饮汁之一。以干橘皮、杏仁、老丝瓜为原料煮汁而成。将干橘皮洗净,杏仁去尖皮,老丝瓜洗净。再将干橘皮、杏仁、老丝瓜放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮20分钟,去渣留汁,即成。代茶饮之,理气化痰。适用于昏仆吐涎、抽搐不止等症。

〔**杏仁麦冬饮**〕 药膳饮汁之一。以杏仁、麦冬为原料煮汁而成。将杏仁去尖皮打碎,麦冬洗净。再将杏仁、麦冬放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮15分钟,去渣留汁,即成。代茶饮之宣肺止嗽,养阴生津。适用于小儿麻疹后期、余热未清、时有咳嗽、唇舌干燥等症。

〔**五君子饮**〕 药膳饮汁之一。以茯苓、藕、山药、百合、大枣、白糖为原料煮汁而成。将茯苓、山药、藕洗净,切成片,大枣去核,百合洗净。再将茯苓、山药、藕、大枣、百合放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮30~40分钟,去渣留汁,再加白糖搅匀即成。代茶饮之,滋肺补脾。适用于咳嗽痰中带血丝、食少、大便不实等症。

〔**清络饮**〕 药膳饮汁之一。以鲜荷叶边、鲜银花、西瓜翠衣、鲜扁豆花、丝瓜皮、鲜竹叶心为原料煮汁而成。将鲜荷叶边、鲜银花洗净,西瓜翠衣洗净,切成薄片,鲜扁豆花洗净,丝瓜皮洗净。上药同放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮沸5~10分钟,即成。饮之清热解暑。适于暑热季节、感受暑邪、头部微胀等症。

〔**人参胡桃饮**〕 药膳饮汁之一。以人参、核桃为原料煮汁而成。将人参洗净,切成片,核桃砸开,取出核桃肉。再将人参、核桃肉放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮1小时即成。饮之益气固肾。适用于喘息、气短、自汗、不能劳累、面色黄白、形体羸瘦等症。

〔**槟榔饮**〕 药膳饮汁之一。以槟榔、炒莱菔子、桔皮、白糖为原料煮汁而成。将槟榔捶碎,桔皮洗净。再将槟榔、桔皮、莱菔子放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮30分钟,去渣留汁,加白糖,搅匀即成。代茶饮之,消食导滞。适用于饮食积滞、脘腹疼痛、厌食等症。

〔五汁饮〕 药膳饮汁之一。以梨、荸荠、藕、麦门冬、鲜芦根为原料合制而成。梨、荸荠、藕、麦门冬及鲜芦根，分别绞碎如泥，用布拧汁，或压榨挤汁；若麦门冬及芦根不易挤汁时，可在绞碎后加等量凉开水，浸润半小时后再挤汁；将五汁混合均匀即可。食之能生津止渴，清热解暑。适用于因高烧后津液过伤所致的口渴等症。

〔龙眼枣仁饮〕 药膳饮汁之一。以龙眼肉、炒枣仁为主料煮制而成。炒枣仁捣碎，用纱布袋装。芡实加水适量，煮半小时后，加入龙眼肉和炒枣仁，再煮半小时；取出枣仁，加适量白糖，滤出汁液即成。饮之能养血安神，益肾固精。凡因心阴血虚而肾精不固所致的心悸、失眠、健忘、遗精者，常饮之，有良好的滋补保健作用。

〔生津代茶饮〕 药膳饮汁之一。以青果、荸荠、麦冬、鲜芦根、桑叶、竹茹、鲜藕等为原料煎煮而成。荸荠、黄梨去皮，同石斛、芦根切碎，青果掰开去核；混合，加水适量，小火煎煮1小时，静置片刻，汁液滤过即成。饮之能生津止咳、清热解暑。用于温病热盛、灼伤肺胃阴津、口中燥渴、咳唾白沫、粘滞不爽者，乃理想的生津润燥保健饮汁。

〔参桂百补膏〕 膏滋的一种。以党参、桂圆、蜂蜜等为原料熬炼而成。取党参、桂圆、山药、熟地、白芍、杜仲、枸杞、黄芪、冬术、菟丝子、桑椹子、续断、茯苓、远志、狗脊、牛膝、酸枣仁、当归、甘草、冰糖各适量。将上述药物加水适量浸泡透发3小时，加热煎煮，每隔1小时过滤取汁1次；先后取煎液3次。合并煎液，先武火后文火浓缩至稠粘状时，加入溶化之冰糖，熬至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补益气血，滋肾养肝。适于气血不足，诸虚百损，五劳七伤，脾胃虚弱，神困体倦，气短懒言，面色㿔白，头晕，心悸，怔忡，腰膝酸软等症。此方组合严谨，补气药与补血药并用，补脾药与益肝肾药同炉，旨在协调阴阳，延年益寿。

〔补阳还五膏〕 膏滋的一种。以黄芪、当归、蜂蜜等为原料熬炼而成。取黄芪、当归、赤芍、地龙、桃仁、红花、川芎、蜂蜜适量。将上述药物酌予碎断，加水适量，浸泡透发，2小时后加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，过滤，先武火后文火煎熬浓缩至稠粘状时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补气，活血，通络。适于中风所致之半身不遂、口眼歪斜、言语謇涩、口角流涎、下肢痿废、小便频数、遗尿不禁，以及四肢麻木、筋骨疼痛、筋脉拘急、屈伸不利等症。本方以补气药黄芪为主药，且用量独大，可见本方以补气为主，配合当归等活血通络之品，意在气足则血旺，气盛则血行，共奏补气活血，化瘀通络之功效。

〔八珍膏〕 膏滋的一种。以党参、熟地、蜂蜜等为原料熬炼而成。取党参、白术、茯苓、炙甘草、当归、白芍、熟地、川芎各适量。将上述药物加水浸泡透发，2小时后加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩至胶饬状时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶

备用。食之补益气血。适用于气血两虚所致之面色苍白或萎黄、心悸怔忡、食欲不振、气短懒言、四肢倦怠、头目眩晕、舌淡苔白、脉细弱或虚大无力等症。本膏方由“四君子汤”和“四物汤”组合而成。药仅八味，功专力宏，故名“八珍”。

〔**两仪膏**〕 膏滋的一种。以党参、熟地、蜂蜜为原料熬炼而成。取党参、熟地各适量。将党参、熟地加水适量浸泡透发，2小时后加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，先后共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火加热浓缩，至较稠厚时，入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补气养血，适用于气血两亏所致之身体瘦弱、气短乏力、头晕目眩、心悸失眠等症。“两仪”系指阴阳而言，气属阳，血属阴。本方党参益气，熟地补血，气血双补，故名“两仪膏”。明张景岳《景岳全书(卷五十一)·新方八阵·补阵》：“两仪膏。治精气大亏，诸药不应，或以克伐太过耗损真阴，凡虚在阳分而气不化精者，宜参术膏，若虚在阴分而精不化气者，莫妙于此，其有未至大病而素觉阴虚者，用以调元，尤称神妙。”

〔**金樱子膏**〕 膏滋的一种。以金樱子、蜂蜜为原料熬炼而成。取金樱子、蜂蜜各适量。将金樱子洗净，加水煎煮，当水量蒸发减少时，适当续水，1小时后，将汁取出，续入清水再煎，如此3~4次，取出残渣压榨，榨出汁与煎汁合并，加热浓缩；当表面起泡沫时，随时捞除；汁转浓时，改为文火，随时用勺在锅底搅动，炼成清膏，取少许滴于能吸潮的纸上检视，以不渗纸为度。加入蜂蜜，熬炼收膏。离火，冷却，装瓶备用。食之补肾固精，涩肠止泻。适用于肝肾两亏所致之精神衰弱、小便频数、遗尿、滑精、脾虚泻痢、自汗盗汗等症。明张景岳《景岳全书(卷五十三)·古方八阵·补阵》：“金樱膏，治虚劳遗精白浊最效。”

〔**还精膏**〕 膏滋的一种。以枸杞子、覆盆子、蜂蜜等药物熬炼而成。取枸杞子、覆盆子、巴戟天、生地、何首乌、地骨皮、续断、牛膝、菊花、车前子、远志、白术、细辛、菖蒲、菟丝子、蜂蜜各适量。将上述药物酌予碎断，加水浸泡2小时，加热煎煮，每隔1小时许滤取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，以文火加热慢煎，直至煎液呈稠浊状时，加入蜂蜜，改用武火，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补肝肾，和五脏，调六腑，添智慧，乌须发，强体魄，壮筋骨。适用于头目眩晕、健忘脑鸣、四肢乏力、腰膝酸楚、骨节疼痛、毛发枯焦、步行艰辛、夜寐不安、齿落发脱等症。此方最大优点是肝肾并补，脾肾双益，温而不燥，滋而不膩，温清相合，刚柔并济，适宜长期服用。

〔**斑龙膏**〕 膏滋的一种。以鹿角胶、鹿角霜、蜂蜜等为主料熬炼而成。取鹿角胶、鹿角霜、菟丝子、熟地、补骨脂、茯苓、蜂蜜各适量。先把鹿角胶烊化、备用。将其余药物加水浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时过滤取煎液1次，反复加水煎煮，反复滤取煎液，直煎至药物无味为度。合并煎液，先武火后文火加热浓缩至稠厚状时，加入蜂蜜及鹿角胶，炼熬至滴水成珠为度。离火、冷却、装瓶备用。食之温补肝肾。适用于肝肾阳虚所致的眩晕、耳鸣、健忘、形寒肢冷、腰

膝疼痛、四肢不温、男子不育、阳痿早泄、大便溏泻、小便清长等症。本方主药为鹿制品，而鹿为纯阳之物，有斑龙之美称，故名斑龙膏。明张景岳《景岳全书》(卷五十三)·古方八阵·补阵》：“仙传斑龙丸，壮精神，除百病，养气血，补百损，老人虚人常服延年益寿。”

〔青娥膏〕 膏滋的一种。以胡桃肉、补骨脂、杜仲、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药各适量。将上药碎成小块，加水浸泡透发，2小时后加水适量，上火煎煮，每隔1小时取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩至较稠厚状时，加入蜂蜜，熬至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之温补肝肾。适用于腰膝酸软、肢节冷痛、头晕耳鸣、健忘神疲、须发早白、及妇女寒湿带下等症。本膏方原为丸剂。相传唐代广州太尉张寿明得此药于岭南，服后白发转乌，有“夺得春光来在乎，青娥休笑白髭髯”之句，故得名。青娥为少女之意。明张景岳《景岳全书》(卷五十三)·古方八阵·补阵》：“局方青娥丸。治肾虚腰痛，益精助阳，乌须壮脚力，妇人随证用引吞送神效。”

〔菊花延龄膏〕 膏滋的一种。以菊花、蜂蜜为主料熬炼而成。取菊花、蜂蜜各适量。将菊花(最好采鲜菊花瓣)加水适量，浸泡2小时，加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，加水再煎，反复3次取煎液。合并煎液，先武火后文火加热浓缩至胶饴状，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补益肝肾，疏风清热，平肝明目。适用于肝阳上亢引起的头晕、目眩、头胀、头痛，肝阴不足，肝火上炎的目赤肿痛，眼目昏花，及心胸烦热，肢麻肢颤，口舌干苦等症。古有“真菊延龄”之说。相传南阳酃县山中，有甘谷水，甚为甘美。其因乃谷上左右皆生菊，菊花坠入水中，故水味为变。附近居民悉食谷水，无不高寿，低者也在八、九十，无夭亡者，正是得菊之力。民间习俗，重阳佳节饮菊花酒以强身延年，也得益于此。

〔百补增力膏〕 膏滋的一种。以党参、白术、蜂蜜等为主料熬炼而成。取党参、白术、苍术、陈皮、厚朴、神曲、麦芽、山楂、蜂蜜各适量。将上药加水适量，浸泡透发2小时，加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，共取3次。合并煎液，先武火后文火加热煎煮浓缩，至较稠粘时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之健胃，理气，消食。适用于脾胃虚弱所致之胸满腹胀、食不消化、体倦乏力、四肢浮肿等症。本方优点在于消积而不伤脾胃，补益而不留积滞，适宜于中年体弱，老年多病，虚不受补，食欲不振，腹部胀满者服用。

〔人参补膏〕 膏滋的一种。以人参、蜂蜜等为主料熬炼而成。取人参、黄芪、茯苓、莲肉、甘草、蜂蜜各适量。将人参切成薄片备用。其余药物加水适量，充分透泡浸发，加热煎煮，每隔1小时左右滤取煎液1次，加水再煎，先后3次取煎液。合并煎液，将人参放入，先武火后文火缓缓煎煮，至煎液呈稠厚状时，用纱布滤取浓缩液，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，备用。食之健脾和胃，益气补虚。适用于脾胃虚弱所致之面色萎黄、四肢乏力、身体消瘦、气短懒言、不思纳谷、大便溏泄、面肢浮肿等症。人之衰老与脾胃虚弱有密切关系。

本方重在补脾益气,养生延年,颇适宜中老年患者服用。

〔六神膏〕 膏滋的一种。以人参、白术、蜂蜜等为主料熬炼而成。取人参、白术、茯苓、甘草、扁豆、黄芪、蜂蜜各适量。先把人参泡透切成薄片,备用。将黄芪等5味药物加水浸泡2小时许,加热煎煮,每隔1小时过滤取煎液1次,直煎至药汁无味为止。合并煎液,加入泡透之人参,文火加热浓缩,至煎液去大半时,取出人参,入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补益脾胃。适用于脾胃气弱、面色萎黄、少气懒言、肢体倦怠、不思饮食、大便溏薄等症。本膏方由补气健脾方剂四君子丸加入黄芪、扁豆而组成。黄芪补中益气,升阳固表;扁豆健脾化湿。诸药合而为方,共奏益中气,健脾胃之功效。

〔参术膏〕 膏滋的一种。以人参(或党参)、白术、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药各适量。将人参加水透发,切成薄片,然后与白术分别放入两只锅中,加水煎煮,每隔1小时各取煎液1次,加水再煎,多次滤取煎液,直煎至药液无味为度。合并两种药物的所有煎液,先武火后文火加热浓缩至较稠厚状时,加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补脾益气。适用于脾气虚弱之倦怠乏力、气短懒言、食少腹胀、形体消瘦、大便泄泻、四肢浮肿等症。明张景岳《景岳全书(卷五十三)·古方八阵·补阵》:“参术膏。治中气虚弱,诸药不应;或因用药失宜,耗伤元气,虚证蜂起,但用此药补其中气,诸证自愈。”

〔鹿角胶膏〕 膏滋的一种。经鹿角胶、地黄、天冬等为主料熬炼而成。取鹿角胶、地黄、天冬、生姜、酥、蜂蜜适量。先把生姜洗净、切碎,放臼中加水少许捣烂如泥,用纱布包绞榨取姜汁备用。鹿角胶放杯中隔水炖化,备用。将地黄和天冬酌予断碎,加水适量浸泡透发,加热煎煮,每隔1小时许滤取煎液1次。加水再煎,共取煎液3次。然后合并煎液,先武火后文火煎熬浓缩至一半量时,加入生姜汁、酥、蜂蜜及鹿角胶汁,武火熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之益肺补虚。适用于肺气虚弱所致的胸闷、气短、倦怠、喘促、久咳、痰饮、自汗、脉弱等症。

〔延年益气膏〕 膏滋的一种。以黄芪、党参为主料熬炼而成。取炙黄芪、党参、胡桃肉、百合、枸杞、磁石、山药、黑芝麻、茯苓、补骨脂、鹿角片、酒炒怀牛膝、苍术、冬虫夏草、阿胶、冰糖各适量。先把阿胶、冰糖放入杯中隔水炖化,备用。将炙黄芪等14味药切成小块,加水适量浸泡透发,加热煎煮至沸,每隔1小时滤取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次。合并煎液,先武火后文火浓缩至稠厚状,再入已融化之阿胶、冰糖,熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补益肺肾。适用于肺肾气虚所致之神疲倦怠、久咳痰嗽、胸闷气喘、语声低微、不思饮食、脉弱等症。

〔琼玉膏〕 膏滋的一种。以人参(或党参代)、茯苓、地黄、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药适量。将上药酌予碎断,置于砂锅内,以适量清水浸泡2小时后,加热煎煮,每隔1小时取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次,再以纱布包绞榨

汁。最后合并煎液和榨取液，以文火煎熬浓缩，至较稠粘时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之滋肺润燥，补虚扶正。适用于肺肾阴虚之干咳、无痰、咽燥、潮热、心烦、盗汗、低热等症。明张景岳《景岳全书》(卷五十三)·古方八阵·补阵》：“琼玉膏，治虚劳干咳嗽或好酒者人嗽尤效。”

〔**人参归脾膏**〕 膏滋的一种。以人参、黄芪为主料熬炼而成。取人参、黄芪、当归、桂圆肉、白术、木香、茯苓、酸枣仁、远志、甘草各适量。将黄芪等药物加水浸泡2小时，加热煎煮，沸后每隔1小时取煎液1次；加水再煎，共取煎液3次。然后合并煎液。将人参切成薄片，加入合并后之煎液中，以文火煎熬浓缩，至较稠粘时，滤出人参药渣，加入事先溶化好的红糖，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之养心健脾，益气补血。适用于思虑过度，劳伤心脾所至之心悸、怔忡、失眠、健忘，食少体倦，面色萎黄，妇女月经不调、崩漏、带下以及皮下出血等症。

〔**心脾双补膏**〕 膏滋的一种。以西洋参、生地、麦冬等药物为原料熬炼而成。取西洋参、生地、麦冬、炒白术、茯神、龙眼肉、炒酸枣仁、柏子仁、北五味子、丹参、玄参、制香附、甘草、黄连、川贝母、桔梗、远志、硃砂各适量。先将西洋参加水浸泡后，加热煎熬，隔4小时取煎液1次，加水再煎，隔2小时再取煎液1次，过滤，合并煎液，得西洋参的煎液备用。其余药物共研碎，水煎3次，至味尽，去渣，合并滤液，浓缩，加入西洋参煎液，小火熬膏，瓷瓶收贮。食之健脾养血，宁心安神。适用于思虑过度、健忘失眠、心悸食少，及妇女月经不调属心脾两虚之患者。

〔**桑椹膏**〕 膏滋的一种。以桑椹、蜂蜜为原料熬炼而成。取上述药物适量。将桑椹洗净，加水适量，浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩，至较稠粘时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之养血润燥，止渴生津。适用于老年眩晕、目暗、目涩、便秘、夜寐不安、腰腿酸软、须发早白等症。

〔**人参固本膏**〕 膏滋的一种。以人参、生地、熟地等药物为原料熬炼而成。取人参、生地、熟地、天冬、麦冬、蜂蜜各适量。先把人参切成薄片，备用。将其余药物加水适量，浸泡透发，2小时后加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，共取3次。合并煎液，加入人参薄片，文火煎熬浓缩，至煎液稠厚状时，取出人参，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之益气、养血、滋阴补肾。适用于肝肾阴虚、气血不足之眼目昏花、心悸气短、神疲肢倦、腰痛、骨蒸劳热、自汗盗汗等症。

〔**黄精膏**〕 膏滋的一种。以黄精、当归、黄酒、蜂蜜为原料熬炼而成。取上述药物各适量。将黄精、当归加水适量浸泡透发，然后加水与药相平，再倒入黄酒，加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，共取煎液3次。合并煎液，文火煎熬浓缩至较稠厚状时，加入一倍量蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备

用。食之补益气血。适用于气血两亏所致之面色㿔白、体倦乏力、头昏眼花、自汗、心悸、失眠、多梦、食少纳呆等症。

〔**鸡血藤膏**〕 膏滋的一种。以鸡血藤、蜂蜜为原料熬炼而成。取鸡血藤、蜂蜜各适量。将鸡血藤洗净，碎成小块，加水适量浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时滤取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩，至较稠厚时，倒入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之养血和血，适用于血虚瘀阻所致之面色无华、头目眩晕、肢节疼痛、手足麻木、筋脉拘急、经血不调等症。

〔**资寿延年膏**〕 膏滋的一种。以何首乌、黄精、蜂蜜等药物熬炼而成。取何首乌、黄精、丹参、山楂、泽泻、蜂蜜各适量。将上述药物碎成小块，加水适量浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，加水再煎，反复煎煮，直至药液无味为度。合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩至稠厚状时，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补益肝肾，活血化瘀。适用于心肾两亏、脑失所养而致之眩晕、健忘、胸闷、心痛、心悸、气短及血脂增高、血管硬化等症。

〔**茸桂百补膏**〕 膏滋的一种。以鹿茸、肉桂、蜂蜜等药物熬炼而成。取鹿茸、肉桂、山萸肉、冬术、茯神、牛膝、熟地、菟丝子、枸杞、杜仲、当归、巴戟天、白芍、苁蓉、甘草、人参、蜂蜜各适量。将人参、鹿茸和余药分开，分别加水适量，浸泡透发，加热煎煮1小时后滤取煎液，加水再煎，直煎至药淡无味为度。合并两种煎液，加热浓缩，至较稠厚时加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之温肾壮阳，添精补髓。适用于肝肾不足、诸虚百损、五劳七伤、脾胃虚弱、腰膝酸软、筋骨萎弱、元阳衰弱等症。

〔**右归膏**〕 膏滋的一种。以熟地、山药、蜂蜜等药物熬炼而成。取熟地、山药、枸杞、杜仲、鹿角胶、菟丝子、山萸肉、当归、附片、肉桂、蜂蜜各适量。将鹿角胶先隔水烊化，备用。再将其余药物碎成小块，放水适量浸泡2小时许，加热煎煮，每隔1小时左右取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩至稠厚状，加入已烊化之鹿角胶及蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之温补肾阳，填充精血。适用于肾阳不足而致命门火衰、气弱神疲、畏寒肢冷、大便溏薄、阳萎、滑精、腰膝酸软等症。此膏原为丸剂。明张景岳《景岳全书(卷五十一)·新方八阵·补阵》：“右归丸，治元阳不足或先天稟衰或劳伤过度以致命门火衰，不能生土，而为脾胃虚寒，饮食少进，或呕恶膨胀，或翻胃噎膈，或怯寒畏冷，或脐腹多痛，或大便不实泻痢频作，或小水自遗，虚淋寒疝，或寒侵谿谷而肢节痹痛。或寒在下焦而水邪浮肿，总之真阳不足者必神疲气怯，或心跳不宁，或四体不收，或眼见邪祟，或阳衰无子等证，俱速宜益火之原以培右肾之元阳而神气自强矣，此方主之。”

〔**二至膏**〕 膏滋的一种。以女贞子、旱莲草、红糖为主料熬炼而成。取上述药物各适量。将女贞子、旱莲草加水适量浸泡透发，2小时后加热煎煮，每隔1

小时滤取煎液1次，共取3次，最后以纱布包绞药渣榨取药汁。合并药液，以文火煎熬浓缩，至较稠粘时，加入溶化之红糖，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补益肝肾，滋阴养血。适用于肝肾阴虚所致之头目眩晕、失眠多梦、腰背酸痛、下肢萎软、吐血衄血、须发早白、口舌干燥等症。根据采集季节，夏至日旱莲草采叶，冬至日女贞子采实，方仅用此二药，故名“二至”。

〔七宝美髯膏〕 膏滋的一种。以首乌、牛膝、蜂蜜等药为主料熬炼而成。取首乌、牛膝、菟丝子、当归、补骨脂、枸杞、茯苓、蜂蜜各适量。将上药加水适量，浸泡透发2小时，加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。然后合并煎液，以文火加热浓缩至稠厚状，加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火冷却，装瓶备用。食之补肝肾，益精血。适用于肝肾亏虚、精血不足所致之须发早白、头晕耳鸣、目涩目障、牙齿松动、梦遗滑精、筋骨无力及健忘早衰等症。明张景岳《景岳全书(卷下)·古方八阵·固阵》：“七宝美髯丹，补肾元，乌须发，延年益寿”。

〔集灵膏〕 膏滋的一种。以人参、枸杞、蜂蜜等药为主料熬炼而成。取人参、枸杞、天冬、麦冬、生地、熟地、牛膝、蜂蜜各适量。将人参泡透切成薄片，备用。把上述药物加水适量，浸泡透发2小时，加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，共取3次。合并煎液，先武火后文火煎煮浓缩，同时放入人参，待煎液浓缩后取出人参，加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之滋养肝肾，补益气血。适用于肝肾亏虚、气血不足之头目眩晕、气短、健忘、身倦、腰膝酸软、须发早白、耳聋目障、肢麻肢颤、齿落发脱等症。此方补气血，益精髓，虚人皆可服之。

〔坤髓膏〕 膏滋的一种。以山药、黄牛脊髓、蜂蜜为主料熬炼而成。取上药各适量。先将山药研为细末备用。把鲜牛脊骨砸碎，剔出脊髓，置锅中熬炼成油，滤油弃渣。把蜂蜜和牛脊髓油一同放入锅中煮沸，边煮边搅，至稠厚状时，加入用水和匀之山药末，搅和均匀，熬炼三五沸。离火，冷却，装瓶备用。食之补精填髓，润肺宁嗽，补中益气。适用于肺脾两亏、形体消瘦、肢倦身重、久咳痰饮、喘促、气短、食少、自汗、脉弱等症。《何氏虚劳心传》称其“补精填髓，润肺宁嗽之剂，诚简便之良方，虚损之神药”。

〔黄芪膏〕 膏滋的一种。以黄芪、蜂蜜为原料熬炼而成。取黄芪、蜂蜜各适量。将黄芪加水适量浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时取煎液1次，先后取煎液3次。然后合并煎液，先武火后文火煎熬浓缩至较稠厚状，加入蜂蜜，熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之补中益气，固表御邪。适用于气虚衰弱、倦怠乏力、或中气下陷之脱肛、子宫脱垂、表虚自汗、体虚外感等症。黄芪居补气药之最，生用益卫固表，利水消肿，生肌长肉；炙用功专补益中气。故用黄芪膏作为强壮补养之药可以祛病延寿。

〔补精膏〕 膏滋的一种。以牛髓、蜂蜜为主料熬炼而成。取牛髓、胡桃肉、杏仁、山药、蜂蜜各适量。将鲜牛骨砸碎后剔除骨髓，把骨髓放在锅中加水少许

煎煮,1小时后用纱布过滤取汁。胡桃肉、杏仁和山药酌予碎断,加水适量煎煮,每隔1小时滤取煎液1次,共取煎液3次。合并煎液,入牛髓滤液。先武火后文火煎熬浓缩,至较稠粘时,加入蜂蜜,继续熬炼收膏。离火,冷却,装瓶备用。食之温润肺肾,壮阳助胃。适用于肺肾气虚所致之眩晕、健忘、耳鸣、腰脊酸楚、畏寒肢冷、久咳痰嗽,以及脾胃虚弱所致之饮食不香等症。

〔参芪膏〕 膏滋的一种。以黄芪、党参、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药适量。将黄芪、党参加水适量浸泡2小时,加热煎煮,每隔1小时取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次。合并煎液,先武火后文火煎熬浓缩,至较稠粘时,加入蜂蜜,熬至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补中益气。适用于气虚所致之面肢虚浮、周身无力、倦怠少食、大便溏薄等症。

〔灵芝膏〕 膏滋的一种。以灵芝、大枣、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药适量。先以适量清水浸泡透发灵芝和大枣,加热煎煮,每隔1小时取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次,用纱布包绞过滤。然后合并煎液,以文火煎熬浓缩,至稠粘时加入蜂蜜,熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之养心益肺,强肝悦脾。适用于虚劳体弱咳嗽、多痰、哮喘、胸闷、气短、失眠、健忘、消化不良等症。

〔八仙长寿膏〕 膏滋的一种。以熟地、山萸肉、茯苓、丹皮、山药、泽泻、麦冬、五味子、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药适量。将熟地等8味药物加水浸泡透发,2小时后加热煎煮,每隔1小时过滤取煎液1次;加水再煎,共取煎液3次;合并煎液,先武火、后文火加热煎煮至较稠粘状时,入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补肺敛气,滋阴养肾。适用于肺肾两亏,阴虚内热引起的久咳、气逆、盗汗、潮热、咽干、口燥,或干咳少痰,或咳嗽吐血等症。

〔杞圆膏〕 膏滋的一种,以枸杞子、桂圆肉、冰糖为原料熬炼而成。取上药适量。将枸杞、桂圆肉加水浸泡2小时,加热煎煮,每隔1小时取液1次;加水再煎,直煎至药物无味为止。然后合并煎液,先武火后文火加热煎熬浓缩,至较稠粘时,加入事先溶化的冰糖,熬炼到滴水成珠为度。离火、冷却,装瓶备用。食之滋阴壮阳,养血安神,益心智,强筋骨,泽肌肤,驻颜色。适用于阴阳气血不足的头昏、目暗、心悸、胸闷、气短、健忘、失眠、腰膝酸软、须发早白等症。

〔人参蛤蚧膏〕 膏滋的一种。以人参(或党参)、蛤蚧、沙苑子、菟丝子、紫菀、胡桃肉、紫河车、茯苓、五味子、甘草、蜂蜜为原料熬炼而成。取上药适量。将人参研为细末。把蛤蚧等药物切成小块状,加水浸泡2小时,加热煎煮,每隔1小时取煎液1次,直煎至药物无味为度。然后合并煎液,先武火后文火煎熬浓缩至较稠粘时,入蜂蜜和人参粉,熬炼至滴水成珠为度。冷却,装瓶备用。食之补肺益肾,止咳平喘。适用于久病咳嗽、痰吐清稀、上气喘满、动则喘甚、不能平卧等症。

〔玉竹膏〕 膏滋的一种。以玉竹、蜂蜜为原料熬炼而成。取玉竹、蜂蜜适量。将玉竹加水适量浸泡2小时,然后加热煎煮,每隔1小时取煎液1次;加水再煎,

共取3次；合并煎液，文火浓缩至较稠厚状时，加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却后装瓶备用。食之益气宁心，滋阴润肺。适用于心气不足的心悸、气短、胸闷、胸痛，及肺热阴虚的干咳烦躁、津伤口渴等症。每日清晨及临睡前，温开水冲化送服两汤匙。

〔资生健脾膏〕 膏滋的一种。以党参、茯苓、山药、蜂蜜等药物熬炼而成。取党参、茯苓、山药、於术、柏子仁、川朴、砂仁、木香、枳实、陈皮、焦三仙、炙甘草各适量。将上药酌予碎断，加水适量，浸泡透发，加热煎煮，每隔1小时许滤取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，先武火后文火加热浓缩至稠厚状时，加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之健脾益胃。适用于脾胃虚弱所致之面色萎黄、神疲气短、食少乏力、脘腹胀满、舌淡苔白、脉细弱等症。

〔二仙膏〕 膏滋的一种。以仙茅、仙灵脾等药为原料熬炼而成。取仙茅、仙灵脾、巴戟天、知母、黄柏、当归各适量。共研粗末，加水浸泡后，加热煎煮，约2小时左右，取煎液1次，加水再煎，共煎3次，分次过滤，合并滤液，先武火后文火煎熬浓缩至较稠厚状时，加炼蜜适量熬至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。食之温肾补精，调理冲任。适用于妇女更年期综合征，肾炎、肾盂肾炎、尿路感染、原发性高血压等症。凡肾阴、阳俱虚者，均可酌情选用。

〔葆真膏〕 膏滋的一种。以鹿角胶、炒杜仲、炼蜜等药物为原料熬炼而成。取鹿角胶、炒杜仲、山药、茯苓、熟地黄、菟丝子、山萸肉、北五味子、川牛膝、益智仁、远志、小茴香、川楝子、巴戟天、破故纸、葫芦巴、柏子仁、穿山甲、沉香、炙全蝎各适量。先将鹿角胶锤如豆大，以鹿角霜拌炒成珠。其余药物研为细末，加水浸泡后，加热煎熬，约2小时后滤取煎液，再加水煎，共取3次煎液，合并滤液，先武火后文火加热煎煮浓缩。加入鹿角胶珠和炼蜜，和匀，浓缩，收膏。食之四肢光泽，手足温暖，面目滋润，消食开胃，语言清亮，久服轻身延年。

〔长生神芝膏〕 膏滋的一种。以白术、苍术、人参为原料熬炼而成。取上述药物适量。将白术、苍术捣碎入缸中，用水浸一日，次日入砂锅煎汁，约2小时取煎汁1次，共煎3次，绢滤去渣，合并药汁，用桑柴火缓缓炼之熬成膏。人参用水煎汁，煎5次，浓缩煎汁，熬膏入前膏，和匀，煎透，瓷瓶盛贮。食之大补元气。适用于男女一切虚证、食少倦怠、虚咳气喘、失眠健忘，少气懒言、大便不实、阳痿等症。久服轻身延年，悦泽颜色。

〔加味固本膏〕 膏滋的一种。以生地、熟地、白蜜等药为原料熬炼而成。取生地、熟地、白茯苓、天冬肉、玄参、百合、麦冬肉、阿胶、桔梗、甘草、川贝母、炙紫菀各适量。将阿胶切碎，用蛤粉炒成阿胶珠，川贝母研成粉。其余药物共锉粗末，加水煎3次，过滤，合并滤液，加入阿胶珠、川贝粉和匀，溶化，浓缩，加白蜜适量收膏。此膏具有滋阴降火，润肺化痰之功效。适用于午后低热、咳嗽痰中带血、盗汗等症。

〔调元百补膏〕 膏滋的一种。以党参、熟地等药物为原料熬炼而成。取酒洗

当归身、熟地、党参、地骨皮、炒白术、莲肉、生地、枸杞子、炒白芍、麦冬(去心)、山药、白茯苓、川贝母、甘草、炒薏苡仁、五味子、琥珀各适量。将上述药物共锉细末,加水煎熬,约2小时左右取煎液1次,再加水煎,共取3次煎液,滤去渣,合并煎液,先武火后文火煎熬浓缩至膏状,加入炼蜜适量,熬炼至滴水成珠为度。适用于面色萎黄、食少便溏、病后体虚、身倦乏力等症。

〔清芬耐岁膏〕 膏滋的一种。以青松针、侧柏叶等药物为原料熬炼而成。取青松针、侧柏叶、藕、天门冬、生地黄、玉竹、女贞子、墨旱莲各适量。将上药共锉粗末,加水浸泡后,加热煎熬,约2小时左右取煎液1次,加水再煎,取3次煎液,去渣,先武火后文火加热浓缩至稠厚状时,加白蜜适量,熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之养精血,清虚热,适用于室女虚劳、干咳痰少、夜寐不安、心悸盗汗、经水衍期等症。

〔代参膏〕 膏滋的一种。以黄芪、当归身等药物为原料熬炼而成。取黄芪、当归身、玉竹、化桔红各适量。共研碎,加水浸泡后,加热煎熬,约2小时左右取煎液1次,加水再煎,共煎3次,合并煎液,去渣,先武火后文火加热浓缩至稠厚状时,加炼蜜适量,熬炼至滴水成珠为度。离火,冷却,装瓶备用。食之补益气血,适用于气血两虚之体倦乏力、食少便溏、面色萎黄等症。

〔白术膏〕 膏滋的一种。以白术为原料熬炼而成。取白术适量。将炒白术切片,加水浸泡后,加热煎熬,约隔2小时左右,取1次煎液,共取3次煎液,去渣,合并滤液,先武火后文火加热浓缩,炼成清膏,加炼蜜适量,熬炼收膏。食之健脾益胃。适用于脾胃虚弱所致之慢性腹泻、消化不良、食少胀满、倦怠乏力等症。

〔补益膏〕 膏滋的一种。以党参、茯苓、山药等药物为原料熬炼而成。取党参、茯苓、山药、熟地黄、当归、地骨皮各适量。上药共研粗末,加水浸泡后,加热煎熬,约隔2小时左右煎取药汁1次,反复煎取3次,滤过去渣,合并药液,先武火后文火加热浓缩炼成清膏,加入炼蜜适量以收膏。离火、冷却、装瓶备用。食之补气血,退虚热。适用于气血亏虚而致之周身无力、面色㿔白、并伴有虚热心烦者。

〔苹果膏〕 膏滋的一种。以苹果、炼蜜为原料熬炼而成。取鲜苹果、炼蜜各适量。先将鲜苹果去皮心,切碎,捣烂,加炼蜜和匀,隔水炖熟即成。苹果,乃果中仙品,可润肺悦心,生津开胃。适用于口干舌燥、肺热咳嗽等症。

〔参竹膏〕 膏滋的一种。以党参、玉竹为原料熬炼而成。取党参、玉竹各适量,共研粗末。加水浸泡后,加热煎熬,约隔2小时左右,取煎液1次,加水再煎,共煎3次。滤液去渣,合并煎液,先武火后文火加热浓缩,加炼蜜适量收膏。食之益气养阴。适用于气阴两虚型的冠心病心绞痛。

〔党参膏〕 膏滋的一种,以党参为原料熬炼而成。取党参适量,加水浸泡后,加热煎熬,约2小时左右,取煎液1次。加水再煎,共煎3次,榨净去渣,合并3次药汁,澄清过滤,加冰糖半斤炼透,滤清收膏。食之大补元气,开心益智,健

胃消谷，为补益脾气第一要药。凡年老虚弱，诸药不应，或因用药失宜，耗伤元气，虚证蜂起，但用此膏，补其中气，使脾健气生，则诸恙自愈。

〔**葡萄膏**〕 膏滋的一种。以鲜葡萄为原料熬炼而成。取新鲜葡萄适量。将其挤汁，以陶器熬稠，加蜂蜜适量，和匀，成膏。葡萄味甘汁多，食之除烦解渴。适用于病后体弱、食欲不振、心烦口渴、咽干津少等症。

〔**胎盘膏**〕 膏滋的一种。以胎盘为原料熬炼而成。取新鲜胎盘适量。将胎盘洗净、漂至水清为度，切碎，加水煮烂，加炼蜜适量收膏。食之益气养血，补精益肾。适用于男女一切虚损劳极、下元衰竭、及骨蒸羸弱喘嗽等症，对肺结核痰中带血，再生障碍性贫血，不孕症等均有良效。此药能大补气血，故可单独使用。

〔**鹿鞭膏**〕 膏滋的一种。以鹿鞭、阿胶为主料熬炼而成。取鹿鞭、阿胶各适量。先将鹿鞭洗净，温水浸润，切片，干燥。再将药片放入炒热的砂子中，炒至松泡，取出研末，备用。将阿胶用清水漂净，研成细末，放在碗内，加入水适量及黄酒适量，再放在锅内隔水蒸煮，等到开始溶化时，加入鹿鞭末及冰糖适量，拌匀，熬透即成。食之补肾壮阳，益肾暖宫。适用于肾阴虚所致之阳痿、腰膝酸痛、耳鸣耳聋、妇女宫寒不孕、男子慢性睾丸炎等症。

〔**参鹿补膏**〕 膏滋的一种。以红参、鹿肉、玉竹等药物熬炼而成。取红参、鹿肉、玉竹、仙灵脾、狗脊、炒白术、鸡血藤、党参、锁阳、川断、墨旱莲、仙鹤草、熟地、制女贞子各适量。先将红参加水浸泡，再加热煎熬，约3小时许取煎液1次，再加水煎熬，3小时后取煎液，滤去渣，合并煎液，待用；将鹿肉洗净后，加水煎煮4小时，滤去渣；再将参渣、鹿肉渣与余药同煎，每3小时取煎液1次，反复2次煎液。参汁、鹿肉汁、药汁分别滤清，和匀浓缩，得清膏。取砂糖、饴糖适量，加水加热溶解，滤过，加入清膏，两者和匀浓缩收膏。食之益气补脾，养血温肾。适用于老年人阳虚畏寒、精神疲乏、气血不足、腰膝酸软等症。

〔**补血膏**〕 膏滋的一种。以鸡血藤、丹参等药物为原料熬炼而成。取鸡血藤、童子益母草、丹参各适量。将上药加水浸泡后，加热煎熬，每隔2小时取煎液1次，加水再煎，共取3次煎液，去渣滤清，合并滤液，加入白糖，浓缩，收膏。食之养血活血，祛瘀通络。适用于血瘀经闭、痛经、四肢麻木、筋骨疼痛等症。

〔**当归养血膏**〕 膏滋的一种。以当归、阿胶为主料熬炼而成。取当归、阿胶各适量。先将当归加水浸泡后，加热煎熬，约隔2小时左右取煎液1次，加水再煎，共煎3次，过滤，合并滤液，待用。再将阿胶研碎成细末，用黄酒浸一宿，滤去黄酒。在当归滤液内加入阿胶，用小火煎熬，和匀。食之补血活血。适用于面色萎黄、月经量少、肌肉消瘦患者。

〔**二山膏**〕 膏滋的一种。以山药、山萸肉等药物为原料熬炼而成。取山药、山萸肉、熟地、茯苓、泽泻、丹皮、怀牛膝、车前子(包)、太子参、炒白术各适量。上药共研粗末，加水浸泡后，加热煎熬，约隔2小时取煎液1次，加水再煎，共取3次煎液，滤清去渣，加冰糖适量煎熬拌匀收膏。食之生津止消渴。适用于老年

糖尿病。

〔**天冬膏**〕 膏滋的一种。以天冬为原料熬炼而成。取天冬适量。用水洗净，浸泡后去皮心，捣烂取汁，放入少量水，再捣，取汁，再放少量水，反复5次。合并药汁，用砂锅文火煎熬，加炼蜜适量，和匀，浓缩收膏。瓷瓶收贮。食之滋阴润肺。适用于肺阴不足所致之干咳少痰、痰中带血、津枯口渴等症。久服可润五脏，补益身体。天冬性味甘苦大寒，具有镇心，润五脏，补五劳七伤，治嗽消痰，去风热烦闷之功效。

〔**五汁膏**〕 膏滋的一种。以天冬、麦冬、梨汁等药物熬炼而成。取天冬、麦冬、川贝母、丹皮、阿胶、生地、薄荷、茯苓、犀角、羚羊角、梨汁、藕汁、莱菔汁、人乳、甘蔗汁各适量。将上述药物共研末，加水煎熬，去渣，加五汁再熬，加炼蜜适量，和匀，隔水煮2小时后用。适用于老年津伤久咳、低热咽痛、痰中带血、语音不出等症。具有滋阴润肺，养胃生津，凉血止血之功效。

〔**滋荣养液膏**〕 膏滋的一种。以女贞子、旱莲草、桑叶等药物为原料熬炼而成。取女贞子、旱莲草、桑叶、黑芝麻、鲜菊花、枸杞子、当归身、白芍、熟地、黑豆、白茯苓、玉竹、桔红、沙苑蒺藜、炙甘草各适量。上药共粉碎，加水浸泡后，加热煎熬，水煎至味尽去渣，合并滤液，浓缩，加入阿胶、炼蜜适量收膏。食之益脾肾，补气血。适用于病后体虚、食少腹胀、头晕目眩等症。

〔**海参膏**〕 膏滋的一种。以海参、珍珠层粉为主料熬炼而成。取海参、珍珠层粉适量。将海参煮溶后加炼蜜、白糖各适量，再加珍珠层粉，熬匀，即可。适用于阳萎梦遗、小便频数、肠燥便秘，也适用于肝炎、早期肝硬化等症。

〔**四汁膏**〕 膏滋的一种。以雪梨、甘蔗、泥藕、薄荷为原料熬炼而成。取上料各等分。将其捣汁，入瓦锅慢火熬膏，瓷瓶收贮。食之清热化痰，下气止血。凡久病体弱，或肺阴不足所致之干咳无痰，或咳痰带血，咽喉干痒，声音嘶哑，舌红少津等证，均宜选用。方中四物梨汁清肺，蔗汁生津润燥，藕汁清热止渴，薄荷宣肺利咽。采用鲜汁，意在甘寒退热，生津润燥。

〔**母冬膏**〕 膏滋的一种。以川贝母、天冬、麦冬为主料熬炼而成。取川贝母、天冬、麦冬、冰糖各适量。将川贝母研极细末，备用。再将天冬、麦冬煎汁滤清，加冰糖熬膏，令冷，加入川贝母粉，和匀，瓷瓶收贮。食之润肺化痰。适用于肺胃燥热、干咳痰稠、咽喉干燥而渴、舌红少津等症。

〔**宁嗽膏**〕 膏滋的一种。以天冬、款冬等药物为原料熬炼而成。取天冬、款冬、光杏仁、白茯苓、川贝母粉、百部、百合、阿胶、紫菀各适量。将阿胶研碎，用黄酒浸泡一宿，待用。其余药锉碎，加水煎熬，取汁，加饴糖、炼蜜各适量，再熬，加阿胶、川贝母粉，和匀、溶化收膏。食之润肺止咳。适用于阴虚咳嗽、咯血吐血等症。

〔**桔饼膏**〕 膏滋的一种。以桔饼、南沙参等药物为原料熬炼而成。取桔饼、南沙参、麦冬、天冬、花粉、枇杷叶(去毛)、甜杏仁、核桃、冰糖、川贝母粉、白蜜各适量。将前八味药加水煎熬，共煎3次，去渣，合并煎液，浓缩，加入川贝母

粉、冰糖、白蜜，煎透收膏。瓷瓶收贮。食之养阴润肺，止咳化痰。适用于慢性支气管炎、咽痒干咳、痰稠难咯。

〔**助胃膏**〕 膏滋的一种。以党参、白术、白茯苓等药物熬炼而成。取党参、白术、白茯苓、炙甘草、丁香、缩砂仁、木香、白豆蔻、山药、煨肉豆蔻各适量。共研粗末，加水煎熬，共煎3次，去渣，合并滤液，浓缩为膏。食之温中健胃，适用于脾胃虚寒吐泻等症。

〔**健脾阳和膏**〕 膏滋的一种。以党参、茯苓、枇杷叶等药物为原料熬炼而成。取党参、茯苓、枇杷叶、白术、桔梗、木香、辛荑、炒枳壳、陈皮、苏叶、羌活、草豆蔻、神曲、谷麦芽各适量。将枇杷叶去毛，上药共切碎，加水熬透，取煎液，加水再煎，反复3次，去渣滤清，合并滤液，浓缩，加炼蜜适量收膏。食之温运脾阳，行气止痛。适用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、面色萎黄等症。

〔**楂梨膏**〕 膏滋的一种。以山楂、甜梨为原料熬炼而成。取鲜肥山楂、甜梨各等分。均去核，共捣取汁，入锅煎熬，加炼蜜适量收膏。任意服之，消食化痰。适用于饮食过度、恣食酒肉油腻所致之食积停滞、胸脘痞闷、暖腐吞酸、呕吐恶心、痰多胶粘难咯等症。

〔**佛手膏**〕 膏滋的一种。以佛手片、白芍等药物为原料熬炼而成。取佛手片、白芍、白术、党参、川芎、茯苓、生地、当归、冰糖、甘草各适量。将上药切碎，加水浸泡后，加热煎熬，约隔2小时左右取煎液1次，加水再煎，共煎3次，分次过滤去渣，滤液合并，小火煎熬，浓缩，加冰糖收膏。适用于胸痛、胁肋胀痛、呕吐、暖气少食等症。

〔**钩藤膏**〕 膏滋的一种。以钩藤、当归等药物为原料熬炼而成。取钩藤、当归、川芎、生地、白芍、阿胶各适量。将前五味药物共研碎成细末，加水浸泡后，加热煎熬，取汁，加阿胶烊尽，和匀。食之柔肝养血，熄风和络。适用于头目眩晕、视物模糊、面色萎黄、经常手臂发麻，或手足抽搐等患者服用。

〔**冠心二号膏**〕 膏滋的一种。以赤芍、川芎等药物为原料熬炼而成。取赤芍、川芎、红花、降香、丹参各适量。上药共研粗末，加水浸泡后，加热煎熬，约隔2小时左右取1次煎液，加水再煎，反复3次，过滤，去渣，滤液浓缩，加炼蜜适量收膏。食之活血祛瘀，通脉止痛。适用于冠心病、心绞痛、胸闷胸痛、心悸失眠等症及老年患者久服。

〔**天地膏**〕 膏滋的一种。以天冬、生地黄为主料熬炼而成。取上药各适量。共捣取汁，入温开水再捣，又取汁，反复多次，直至味尽为止，去渣滤液，合并滤液，浓缩，加炼蜜适量收膏。食之养血润肠。适用于老年津亏、大便干结、肛裂出血等症。

〔**天池膏**〕 膏滋的一种。以天花粉、黄连等药物熬炼而成。取天花粉、黄连、党参、知母、炒白术、五味子、麦冬、藕汁、生地汁、人乳、牛乳、生姜汁各适量。先将天花粉等7味药切片，用米泔水浸半天，洗净，用水煎取汁，加生地等汁及白蜜适量，煎去沫，熬成膏。食之清热生津。适用于老年糖尿病患者。

〔**清空膏**〕 膏滋的一种。以柴胡、川芎等药为原料熬炼而成。取黄芩、柴胡、黄连、川芎、羌活、防风、甘草各适量。将上药共研粗末，用水煎透，去渣，浓缩，加炼蜜适量收膏。食之清肝胆火。适用于慢性胆囊炎、偏头痛等患者服用。

〔**乌蛇膏**〕 膏滋的一种。以乌梢蛇、炮白附子等药物为原料熬炼而成。取乌梢蛇、炮白附子、熟附子、天麻、炙全蝎、炒羌活、炙乳香、炙僵蚕、苦参、槐花各适量。将上药共研细末，加水煎熬，煎至味尽为止，去渣，合并滤液，浓缩，加生姜汁、白蜜各适量，同煎成膏。适用于风湿性关节疼痛、四肢拘挛、屈伸不利、多年不愈患者服用，具有祛风通络之功。

〔**茸参膏**〕 膏滋的一种。以鹿茸、鹿筋等药物为原料熬炼而成。取鹿茸、鹿筋、生晒参、枸杞子、五味子、熟附片、白茯苓、党参、炒白术、熟地、山萸肉、当归、黄芪、远志、麦冬、肉桂、山药、杜仲、甘草、肉苁蓉各适量。先将鹿茸、人参研为粉，备用。再将余药用水煎透，滤过去渣，加冰糖适量溶化，并将人参、鹿茸粉和入膏内拌匀。食之祛风胜湿，散寒止痛，补益气血。适用于风湿痹痛久治不愈、关节隐痛、气血虚弱等患者。

〔**女贞子膏**〕 膏滋的一种。以女贞子为主料熬炼而成。取女贞子适量。将其研为粗末，加水浸泡后，加热煎熬，共3次，合并滤液，浓缩，加白糖适量，和匀，溶化收膏。食之补肾乌发。适用于肝肾不足之头发早白、目眩耳鸣及体虚阴亏、大便秘结、夜寐不安、腰腿酸软等症。

〔**首乌延寿膏**〕 膏滋的一种。以首乌、稀莪草等药为原料熬炼而成。取首乌、稀莪草、菟丝子、炒杜仲、怀牛膝、女贞子、桑叶、忍冬藤、细生地、桑椹膏、黑芝麻膏、金樱子膏、旱莲草膏各适量。将前9味药粉碎，用水浸泡后，加热煎熬，过滤，共3次，滤液合并，浓缩，加入上述各膏，和匀，加炼蜜适量收膏。对头发变白、脱发有效，并可预防、治疗冠心病，动脉硬化等症。久服须发白变黑。

〔**葆真止泄膏**〕 膏滋的一种。以熟地、生晒参等药为原料熬炼而成。取熟地、生晒参、龙骨、枸杞子、五味子、山药、茯神、牛膝炭各适量。先煎取人参汁，备用。其余各药研碎，加水煎3次，过滤，合并药液，兑入人参汁，浓缩，加炼蜜适量收膏。食之滋阴益肾，纳阳葆真。适用于房室劳伤、遗精滑精等症。

〔**益母膏**〕 膏滋的一种。以益母草为主料熬炼而成。取益母草、红糖各适量。先将益母草切碎，加水煎熬，过滤，去渣，浓缩，加红糖和匀，熬为稠膏。食之活血化瘀，适用于妇女痛经、月经不调、产后瘀滞腹痛及恶露过多等症。

〔**夏枯草膏**〕 膏滋的一种。以夏枯草等药为原料熬炼而成。取夏枯草、当归、酒炒白芍、玄参、乌药、浙贝母、炒僵蚕、昆布、桔梗、陈皮、川芎、甘草、酒炒香附、红花各适量。上药共研粗末，水煎浓汁，过滤取汁，文火熬浓，加白蜜适量，收膏。食之消积化痰。适用于甲状腺肿大、淋巴结核等症。

〔**二冬膏**〕 药膳蜜膏之一。以天冬、麦冬、川贝为原料合制而成。①天冬切碎，和麦冬一起加清水适量煮沸1小时，过滤药液。加水再煮沸半小时，过滤药液。合并两次药液，置小火上浓缩至稀流膏状。另取蜂蜜加热，乘热用铜丝细

罗过滤,先滤去死蜂等杂质,再置较大容器中继续加热至沸,捞除浮沫及杂质,此时蜜之温度约在 $105\sim 110^{\circ}\text{C}$,蜜之颜色并无明显变化,只须稍带粘性即可。②将川贝母粉碎成细面。先将川贝面倒入稀流膏内,拌匀,再将等量炼好的蜂蜜,边搅边加热,缓缓地倒入,煮沸后即成。食之能润肺、生津、止咳。对肺阴不足所致的咳嗽、咽喉疼痛、声哑失音,或痰中带血等症,有较好食疗作用。

〔冰糖玉竹膏〕 药膳蜜膏之一。以玉竹、冰糖为原料合制而成。玉竹切片,按二冬膏之提取法,制备玉竹浓缩汁。另取冰糖适量捣碎,与部分玉竹浓缩汁混合,加热使溶化,并过细罗,除去杂质。合并两汁,用小火加热,沸腾约半小时即成。食之能滋阴润肺,生津止渴。用于肺胃阴虚燥热之症,如燥热咳嗽,阴虚劳嗽,热病伤阴燥渴,或平素胃阴不足、舌干口渴等症,皆具有较好疗效。

〔羊脂蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以熟羊脂、熟羊骨髓、蜂蜜为主料合制而成。生姜去皮,地黄捣碎,分别挤汁或压榨取汁。熬羊脂熔化后,加入羊骨髓,再加蜂蜜、地黄汁、生姜汁不断搅拌,微火熬炼成膏。食之能补肺益肾,润燥泽肌,滋阴退热。适用于虚劳所致的腰痛、咳嗽、骨蒸潮热等症。

〔枸杞蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以枸杞子、白酒为原料合制而成。将枸杞子用白酒分3次浸泡,每次冬浸6日,夏浸3日,浸泡后的枸杞子,捣烂后以纱布挤取汁。酒液与汁合并,用小火熬成流膏,并加等量炼好的蜂蜜即成。食之能填精补髓,乌发益寿。凡属肝肾阴血亏损所致的眩晕、健忘、发枯变白、夜间口干舌燥等症,辅食此膏皆有补益作用。

〔秋梨蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以秋梨、麦冬、款冬花、百合、贝母为原料合制而成。梨切碎,先压榨取汁,梨渣加适量清水再煎煮1次,过滤梨液,并与梨汁合并。麦冬等按二冬膏之煎煮法,煎煮取汁,与梨汁合并,又用小火浓缩,至稀流膏时加入捣碎的冰糖末,搅拌并使冰糖完全溶化,再煮沸片刻即可。食之能养阴清肺,生津润燥,止咳祛痰。适用于阴虚肺热所致的咳嗽无痰,或痰少而粘稠、甚至胸闷喘促、口干咽燥、心烦音哑等症。亦为老年肺阴不足及肺结核患者之食疗佳品。

〔桑椹蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以桑椹、蜂蜜为原料合制而成。将桑椹洗净,加水适量煎煮,每半小时取煎液1次,加水再煎,共取煎液2次,合并煎液,再以小火煎熬浓缩,至较稠粘时,加蜂蜜适量,至沸停火即成。食之能滋补肝肾,养血润燥。适用于肝肾虚弱所致的头晕、目暗、眼花、失眠健忘、精神疲倦及须发早白等症。亦可作老年血虚肠燥便秘者之补益食品。

〔石榴皮蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以鲜石榴皮、蜂蜜为原料合制而成。将石榴皮洗净,切碎,加水适量煎煮。每半小时取煎液1次,加水再煮,共取煎液2次,合并煎液,再以小火煎熬浓缩,至较稠粘时,加蜂蜜适量,至沸停火即可。食之可治消化不良性泄泻和肠炎腹痛泄泻等症。

〔土豆蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以鲜土豆、蜂蜜为原料合制而成。将鲜土豆洗净,用擦刮刀擦成细丝,捣烂,以洁净纱布绞汁,取土豆汁置于锅中先以大火,

继以小火煎熬浓缩至稠粘时,加入蜂蜜一倍,再煎至稠粘如蜜时,停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙直接食用,空腹时用。本品可治胃和十二指肠溃疡、习惯性便秘等症。

〔青柿汁蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以青柿子,蜂蜜为原料合制而成。将未成熟的青柿子洗净,去柄,切碎捣烂,以洁净纱布绞汁,取青柿汁置于锅中先以大火,继以小火煎熬浓缩至稠粘时,加入蜂蜜1倍,再煎至稠粘如蜜时,停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙以沸水冲化饮用。本品可治地方性甲状腺肿和甲状腺机能亢进等症。

〔薤汁蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以薤菜、蜂蜜为原料合制而成。薤菜洗净,切碎,捣汁。菜汁放入锅内加清水适量,先以大火后以小火加热煎煮浓缩,至煎液较稠厚时加入适量蜂蜜,再煎至稠粘如蜜时,停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化饮用。可治疗外痔。

〔乌梅蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以乌梅、蜂蜜为原料合制而成。乌梅以冷水泡发,去核,加水适量,先以大火,后以小火煎煮,每20分钟取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次,合并煎液,继续以小火加热煎熬成稠膏状时,兑入1倍量蜂蜜,至沸,停火,待冷后装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化饮用。可治月经过多和肠炎、菌痢泄泻等症。

〔葡萄藕蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以生地、葡萄汁及鲜藕汁为原料合制而成。生地洗净,加水适量浸泡透发,再加热煎煮,每20分钟取煎液1次,加水再煎,共取煎液3次,合并煎液,再以小火加热煎熬浓缩,至较稠粘时,加入葡萄汁和鲜藕汁各适量,再继续煎熬成膏状,加入蜂蜜1倍,至沸后停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化顿服。可治泌尿系统感染尿急、尿痛、小便赤热,以及尿血等症。

〔陈草蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以陈皮、甘草、蜂蜜为原料合制而成。陈皮、甘草洗净,加水适量浸泡透发,再加热煎煮,每20分钟取煎液1次,加水再煎,共取3次,合并煎液,再以小火煎熬浓缩成稠膏时,加蜂蜜1倍,至沸停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙,直接食用。对胃、十二指肠溃疡有较好疗效。

〔藕汁糖蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以鲜藕、红糖、蜂蜜为原料合制而成。鲜藕洗净,用擦刮刀擦丝,以洁净纱布绞汁,将藕汁倒入锅内,加红糖适量,先以大火,后以小火,加热煎熬成膏状时,加蜂蜜1倍,至沸停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化顿饮。可治细菌性痢疾。

〔萝卜蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以红皮白心萝卜、明矾、蜂蜜为原料合制而成。萝卜洗净,用擦刮刀擦刮成细丝,以洁净纱布绞汁。把萝卜汁放在锅内先以大火,后以小火煎煮,至较稠粘时加入以水溶化的明矾,调匀后再加蜂蜜适量,至沸停火,待冷装瓶备用。每次1汤匙,空腹时食用。对肺结核咯血症有一定疗效。

〔桂圆参蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以党参、沙参、桂圆肉、蜂蜜为原料合制而

成。党参、沙参、桂圆肉，先以适量水浸泡透发后，加热煎煮。每20分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加蜂蜜1倍，至沸停火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化顿饮。可补元气，清肺热，开声音，助筋力。适用于体质虚弱、消瘦、烦渴、干咳少痰、声音嘶哑、乏力疲倦等症。

〔五汁蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以鸭梨、白萝卜、生姜、炼乳、蜂蜜为原料合制而成。鸭梨去核，白萝卜、生姜，洗净，切碎，分别以洁净纱布绞汁，取梨汁、萝卜汁倒入锅中，先以大火，后以小火煎熬浓缩如膏状时，加入姜汁、炼乳和蜂蜜，搅匀，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许顿饮。对虚劳，肺结核低热、久咳不止等症有较好疗效。

〔乌发蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以何首乌、茯苓、当归、枸杞、补骨脂等为原料合制而成。何首乌、茯苓、当归、枸杞、牛膝、补骨脂、菟丝子、黑芝麻加水适量浸泡透发，再置于铝锅内加热煎煮。每20分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎液3次。合并煎液，先以大火，后以小火加热煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加蜂蜜1倍，调匀，加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化顿饮。有补血、养阴之功，适用于治疗须发早白或脱发症。

〔葡萄蜜膏〕 药膳蜜膏之一。以鲜葡萄汁与蜂蜜为原料合制而成。葡萄汁以小火煎熬浓缩至稠粘如膏时，加蜂蜜1倍，加热至沸，停火待冷，装瓶备用。每次1汤匙，以沸水化开代茶饮用。可治热病烦渴，或食欲不振等症。

〔逡巡酒〕 药酒的一种。以桃花、马兰花、米酒等为原料浸泡而成。取桃花、马兰花、脂麻花、黄菊花、光桃仁各适量，切碎，置瓷坛中，加米酒浸泡10天即成。饮之能活血润燥，益气养神，适宜中老年人气虚血燥者，及精力衰减、健忘失眠、四肢痹痛、大便秘结者。阳虚内寒，脾虚便溏者禁用。明宁原《食鉴本草》正方：“三月三日收桃花三两五钱，五月五日收马兰花五两五钱，六月六日收脂麻花六两六钱，九月九日收黄甘菊九两九钱，以上俱阴干。十二月八日取脂水三斗，待春分取桃仁四十九粒去皮尖，白面一斤，同前化和作曲，纸包阴干四十九日听用。欲造酒煮米饭一升，白水一瓶，曲一丸，用曲一块封良久，酒即成矣，如淡再加曲一丸。补虚益气，去一切风痹湿气，耐老延年，久服自效。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“逡巡酒补虚益气，去一切风痹湿气。久服益寿耐老，好颜色。”

〔天门冬酒〕 药酒的一种。以天门冬、米酒为原料浸泡而成。取天门冬适量，研粗末，加入米酒适量，浸泡15日后即成。饮之能滋肾清肺。适用于津枯口渴，燥咳痰稠，痰中带血等阴虚火旺患者。阳虚之人忌服。唐王焘《外台秘要》正方：“天门冬，捣取汁一斗，入曲二升，糯米二斗，候曲发佳，按家法酿之。春夏凉服，秋冬温服，每服一盏，常令酒气相接，勿致醉吐，慎生冷酷滑鸡猪鱼蒜，特忌鲤鱼，亦忌油腻。疗五脏六腑大风，洞泄虚弱，五劳七伤，症结滞气，冷热诸风痼恶疾，耳聋头风，四肢拘挛猥退，历节风，万病皆主之，久服延

年轻身，齿落更生发。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“天门冬酒润五脏，和血脉。久服除五劳七伤，癰痼恶疾。常令酒气相接，勿令大醉，忌生冷。十日当出风疹毒气，三十日乃已，五十日不知风吹也。冬月用天门冬去心煮汁，同曲、米酿成。初熟微酸，久乃味佳。”

〔史国公药酒〕 药酒的一种。以当归、羌活、白酒等为原料浸泡而成。取当归、羌活、鳖甲、萆薢、防风、川牛膝、松节、晚蚕砂、枸杞子、干茄根、虎胫骨各适量，先将虎胫骨用酒浸1天，焙干，炙酥。干茄根蒸熟。共研粗末，绢袋装，放入白酒中浸泡100天即成。饮之能祛寒胜湿，通利关节。适用于关节酸冷，腰膝疼痛等症。明张景岳《景岳全书》：“史国公浸酒方，一名万病无忧酒。治诸风五痹，左瘫右痪，四肢顽麻，口眼歪斜，骨节酸疼，诸般寒湿风气效难尽述。当归，鳖甲(炙)，羌活，萆薢，秦艽，防风(去芦)，牛膝，晚蚕沙，松节各二两；枸杞五两，干茄根八两，饭上蒸熟；虎胫骨酒浸一日，焙干酥炙；用无灰酒一斗，绢袋盛，药入酒内封十日可服，取饮时不可面向罈口，恐药气冲人头面，饮酒不可间连饮尽，将药渣晒干，为末，米糊丸桐子大，空心酒下五十丸，忌发风动气等物。”

〔长春酒〕 药酒的一种。以黄芪、人参、白术(去芦)、白茯苓(去皮)、当归、川芎、白芍、熟地黄、官桂、南星、半夏(姜炒)、厚朴(姜炒)、砂仁、草果仁、青皮(去穰)、槟榔、丁香、木香、沉香、藿香、木瓜、杜仲、枇杷叶、桑白皮(蜜炙)、神曲、麦芽、炙甘草、白酒等为原料浸泡而成。将上药用绢袋盛之，扎紧袋口，置坛中，加上等白酒浸泡。春天用，浸泡7日；夏天用，浸泡3日；秋天用，浸泡5日；冬天用，浸泡10日。饮之能补气养血，兼以健脾和胃，止咳化痰，强壮筋骨。适用于气血两虚之面色萎黄、形体消瘦，疲乏少力，头晕气短、心悸心慌、动则喘促，以及痰湿内阻所致的胸脘痞闷、食少纳呆、便溏腹泻、咳嗽痰多等症。明龚廷贤《寿世保元》：“长春酒大补气血，壮筋骨，和脾胃，宽胸膈，进饮食，祛痰涎，行滞气，消酒食，除湿痹。”

〔桑椹酒〕 药酒的一种。以桑椹、糯米为主料泡制而成。将鲜桑椹洗净，捣取汁。糯米蒸煮成饭，加桑椹和酒曲拌匀，置于瓷坛，密封，保温，约6天即成。饮之补肝益肾，养血明目。适用于血虚体亏，头晕目眩，失眠健忘，大便秘结等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“桑椹酒补五脏，明耳目。治水肿，不下则满，下之则虚，入腹则十无一活。用桑椹捣汁煎过，同曲、米如常酿酒饮。”

〔松节酒〕 药酒的一种。以松节、糯米为主料酿制而成。取松节适量，将其锯成1寸条子，用水浸润，切片，晒干或阴干。加水煎熬，共3次，去渣滤清，合并药汁浓缩。糯米蒸煮成饭加松节汁和酒曲拌匀，置于瓷坛内，密封，保暖，约6天即成。饮之能祛风燥湿。适用于筋骨关节风湿痹痛。元忽思慧《饮膳正要》：“松节酒仙方，以五月五日采松节，剉碎，煮水，酿酒，治冷风虚骨弱脚，不能履地。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“松节酒治冷风虚弱，筋骨挛痛，脚气缓痹。松节煮汁，同曲、米酿酒饮。松节煮汁即可。”

〔茯苓酒〕 药酒的一种。以白茯苓、米酒为原料浸泡而成。将白茯苓研碎，加米酒适量，浸泡7天即成。饮之能补虚健脾。适用于病后体虚、周身无力、慢性腹泻、慢性胃炎等症。元忽思慧《饮膳正要》：“茯苓酒仙方，依法茯苓酿酒，治虚劳，壮筋骨，延年益寿。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“茯苓酒治头风虚眩，暖腰膝，主五劳七伤。用茯苓粉同曲、米酿酒，饮之。”

〔人参酒〕 药酒的一种。以生晒参、白酒为主料浸泡而成。取生晒参适量，锉成粗末，装细口瓶中，加白酒适量，密封瓶口，半月后即成。饮毕可再加白酒浸泡1次。饮之能大补元气，通治诸虚。适用于头晕心悸、身倦肢乏、食少便溏、病后体虚等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“人参酒补中益气，通治诸虚。用人参末同曲、米酿酒。或袋盛浸酒煮饮。”

〔生地酒〕 药酒的一种。以生地黄、米酒为原料浸泡而成。取生地黄适量，切碎，用米酒浸泡半月即可。饮之凉血止血，养阴生津。适用于热邪入营、舌绛口渴，及吐血、衄血等症。元忽思慧《饮膳正要》：“地黄酒，以生地黄绞汁酿酒，治虚弱，壮筋骨，通血脉，治腹内痛。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“地黄酒补虚弱，壮筋骨，通血脉，治腹痛，变白发。用生肥地黄绞汁，同曲、米封密器中。春夏三七日、秋冬五七日启之，中有绿汁，真精英也，宜先饮之，乃滤汁藏貯，加牛膝汁效更速，亦有加群药者。”

〔忍冬酒〕 药酒的一种。以忍冬藤、大甘草节、黄酒等为原料浸泡而成。取生忍冬藤、大甘草节各适量，研细，入水煎沸，加黄酒适量，再煎数沸，去渣即成。饮之清热解毒。适用于急性化脓性感染，急性阑尾炎，乳腺炎等症。明张景岳《景岳全书》：“忍冬酒，解诸痈毒。忍冬藤鲜者四五两，若干者止用一两捣。大甘草节，一两生用。二味入砂锅中，以水二钟，再入无灰酒一钟，又煎数沸去渣分三服，病重者，昼夜两剂至大小便通利为度，另用忍冬藤研烂，入酒少许罨患处。”

〔当归酒〕 药酒的一种。以当归、白酒为主料浸泡而成。取当归、红花各适量，共研粗末，用白酒浸泡7天即成。饮之能活血调经。适用于月经不调、痛经、子宫发育不全等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“当归酒和血脉，坚筋骨，止诸痛，调经水。当归煎汁，或酿或浸，并如上法。”明张景岳《景岳全书》：“当归酒，治血虚头痛欲裂。当归一两，好酒一升，煮取六合服之。”

〔虎骨木瓜酒〕 药酒的一种。以虎骨胶、木瓜等为原料浸泡而成。取虎骨胶、川芎、川断、天麻、枸杞子、桑寄生、木瓜、当归、怀牛膝、桑枝、红花、独活、油松节、官桂、制没药、玉竹各适量，共研粗末，入白酒中浸泡，30天后即成。饮之能活血祛风。适用于气血不和、关节疼痛、手足拘挛等症。元忽思慧《饮膳正要》：“虎骨酒，以酥炙虎骨捣碎，酿酒，治骨节疼痛，风症冷痹痛。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“虎骨酒治臂胫疼痛，历节风，肾虚，膀胱寒痛。虎胫骨一具，炙黄捶碎，同曲、米如常酿酒饮。亦可浸酒。”

〔五加皮酒〕 药酒的一种。以五加皮、熟地、白酒等为原料浸泡而成。取五

加皮、熟地、丹参、杜仲、蛇床子、干姜、地骨皮、天冬、钟乳石各适量，共研粗末，以绢袋盛，浸入酒中，7天后滤清，加冰糖适量，和匀熔化即成。饮之能祛风湿，强筋骨。适用于筋脉拘急等症。元忽思慧《饮膳正要》：“五加皮酒，五加皮浸酒或依法酿酒，治骨弱不能行走，久服壮筋骨，延年不老。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“五加皮酒去一切风湿痿痹，壮筋骨，填精髓。用五加皮洗刮去骨煎汁，和曲、米酿成，饮之。或切碎袋盛，浸酒煮饮。或加当归、牛膝、地榆诸药。”

〔仙灵脾酒〕 药酒的一种。以仙灵脾、米酒为原料浸泡而成。取仙灵脾适量，切碎，浸入米酒中，半月后即成。饮之能壮阳益肾，祛风除湿。适用于肾阳不足、阳萎不举、小便淋漓及风湿疼痛、四肢拘挛麻木等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“仙灵脾酒治偏风不遂，强筋坚骨。仙灵脾一斤，袋盛，浸无灰酒二斗，密封三日，饮之。”

〔羊羔酒〕 药酒的一种。以羊肉、米酒等为主料浸泡而成。取羊肉适量，切小块，蒸熟，用米酒浸一宿，加入梨7只，同捣取汁，然后和曲米酿酒。随意饮之，能大补元气，健脾胃，益腰肾。适用于疲劳瘦弱，腰膝酸软，腰痛寒症，中虚反胃，产后虚冷等症。元忽思慧《饮膳正要》：“羊羔酒，依法作酒，大补益人。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“羊羔酒大补元气，健脾胃，益腰肾。宣和化成殿真方：用米一石，如常浸蒸，嫩肥羊肉七斤，曲十四两，杏仁一斤，同煮烂，连汁拌米，入木香一两同酿，勿犯水，十日熟，极甘滑。一法：羊肉五斤蒸烂，酒浸一宿，入消梨七个，同捣取汁，和曲、米酿酒饮之。”凡热性病、疟疾病后不宜饮，妊娠时慎用。

〔菖蒲酒〕 药酒的一种。以石菖蒲、糯米为主料泡制而成。取鲜九节菖蒲适量，洗净，捣取汁；糯米蒸煮成饭，将菖蒲汁、酒曲和饭拌匀，置瓷坛内，密封，保暖，约6天即成。饮之能聪耳开窍，化湿和胃。适用于湿浊上蒙清窍所致的神志昏乱、健忘、耳鸣、胸腹胀满、风寒湿痹等症。元邹铉《寿亲养老新书》：“菖蒲酒：通血脉，调荣卫，主风痹，治骨立痿黄，臣所不治者，服一剂，经百日，颜色丰足，气力倍常，耳目聪明，行及奔马，发白更黑，齿落再生，昼夜有光，延年益寿，久服得与神通。菖蒲，右捣绞取汁五斗，糯米五斗炊熟，细面五斤捣碎，相拌令匀，入瓷器密盖，三七日即开，每温服一中盏，日三。”《本草纲目·谷部卷二十五》：“菖蒲酒治三十六风，一十二痹，通血脉，治骨痿，久服耳目聪明。石菖蒲煎叶，或酿或浸，并如上法。”

〔百部酒〕 药酒的一种。以百部、米酒为原料浸泡而成。取百部适量，去须根、洗净、润透后切碎，研为粗米，用布袋装，浸入米酒中，15天后即成。饮之能润肺止咳。适用于新久咳嗽、百日咳、肺癆咳嗽等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“百部酒治一切久近咳嗽。百部根切炒，袋装浸酒，频频饮之。”

〔山药酒〕 即薯蓣酒。药酒的一种。以山药、山萸肉、酒等为原料浸泡而成。取山药、山萸肉、五味子、灵芝各适量，浸入白酒中，一月后即成。饮之能生津

养阴,滋补肝肾。适用于肺肾阴亏所致之虚劳痰嗽、口干津少、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精等症。元邹铉《寿亲养老新书》:“山药酒:补虚损、益颜色,用薯蕷于砂盆中细研,然后下于铫中,先以酥一大匙,熬令香,次旋添酒一盏,搅令匀,空腹饮之。”《本草纲目·谷部卷二十五》:“薯蕷酒治诸风眩运,益精髓,壮脾胃。用薯蕷粉同曲、米酿酒或同山茱萸、五味子、人参诸药浸酒煮饮。”

〔枸杞酒〕 药酒的一种。以枸杞子、生地、白酒为原料浸泡而成。先将枸杞子用酒浸泡5~7天,然后将鲜生地洗净捣烂,用干净纱布包裹绞汁,兑入酒中,密封1~3个月即成。饮之能滋补肝肾,益精养血。适用于肝肾阴虚所致的精力衰减、形体消瘦、须发早白等症。阳虚患者当慎用或忌用。元忽思慧《饮膳正要》:“枸杞酒,以甘州枸杞依法酿酒,补虚弱,长肌肉,益精气,去冷风,壮阳道。”《本草纲目·谷部卷二十五》:“枸杞酒补虚弱,益精气,去冷风,壮阳道,止目泪,健腰脚。用甘州枸杞子煮烂捣汁,和曲、米酿酒。或以子同生地黄袋盛,浸酒煮饮。”

〔黄精酒〕 药酒的一种。以黄精、炒苍术、枸杞根、柏叶、糯米为主料泡制而成。取上药各适量,切碎,加水煎汁,取汁拌糯米饭,加酒曲和匀酿酒。饮之能补肾益精,乌须黑发。适用于头发早白、体弱多病患者。《本草纲目·谷部卷二十五》:“黄精酒壮筋骨,益精髓,变白发,治百病。用黄精、苍术各四斤,枸杞根、柏叶各五斤,天门冬三斤,煮汁一石,用曲十斤,糯米一石,如常酿酒饮。”

〔中国养生酒〕 药酒的一种。采用优质粮黍,配以河南道地药材——山药、生地、牛膝、红花,以及人参、复蛇、金钗、北芪、杜仲、菟丝子、肉苁蓉、淫羊藿、枸杞子、山萸肉等二十多种名贵药材浸制、精酿而成。饮之能促进血液循环,调整全身机能,对阳萎不起、未老先衰、腰脊酸痛、脾肾虚亏等症有良效,常饮可提神补血,乌发驻颜,身康体泰,益寿延年。传说唐玄宗李隆基醉色贵妃,面黄肌瘦,四肢倦怠。准太医面奏,携臣东游,闻伏牛山中一老翁,已140余岁,有子女54人,长子已123岁,而幼女年方两周。玄宗奇而召,见乃翁乌发童颜,举止若壮。询其奥妙,方知系采百花之精,万药之神,五泉之水酿造美酒,常饮所致。遂献帝饮,玄宗喜,命酒为“养生酒”,名翁为“长寿翁”。

〔神仙延寿酒〕 药酒的一种。以天门冬、破故纸、糯米、白酒等为原料合酿而成。取天门冬、破故纸、肉苁蓉(麸炒)、牛膝(去苗)、杜仲(麸炒)、大附子(水煮)、川椒(去目)、粉甘草、淫羊藿(米泔水浸,再用羊脂适量拌炒,至变为黑色)、当归、红花(捣烂,晒干)、五加皮、地骨皮、缩砂仁、白豆蔻、木香、丁香各适量。先将糯米淘净,用水浸泡一昼夜,蒸熟后兑入酒曲末适量,再与前13味药掺和均匀,然后装入绢袋中,置于坛内,加酒,封固坛口,17天后榨取澄清液,再将澄清液与砂仁、木香、白豆蔻、丁香入坛内,煮6小时,然后埋土中3日。饮之温肾壮阳,强壮筋骨。适用于中老年人肾阳虚衰之阳痿不举、腰膝酸痛、须发早白者服用。阴虚火旺患者忌用。

〔九制豨莶草药酒〕 药酒的一种。以豨莶草、防己、白酒、红糖等浸泡而成。

取稀莖草、防己、海风藤、炒苍术、千年健、陈皮、威灵仙、杜仲、油松节、当归、川牛膝、伸筋草、川断、熟地黄、桑寄生、茜草、炒白术、防风、狗脊、木瓜、秦艽、玉竹、独活、地枫皮、川芎、制乳没、红花、肉桂、麻黄各适量。将稀莖草用黄酒拌和，再蒸熟，反复共9次，再与其余药物浸入白酒中，每天搅拌1次。1周后每周搅拌1次，30天后滤取上清液，药渣压榨过滤，合并滤液；取红糖适量，用少量白酒加热溶化，过滤，和入药酒内，搅匀，静置10天，取上清液，滤过即成。饮之补肾活血，祛风除湿。适用于肝肾不足、骨痛膝弱、四肢麻痹、腰酸腿痛、手足无力、口眼歪斜、语言蹇涩等症。

〔养元如意酒〕 药酒的一种。以党参、生地、高粱烧酒等浸泡而成。取党参、生地、黄芪、破故纸、胡桃肉、大熟地、全当归、白茯苓、川杜仲、甘杞子、炙虎骨、沙苑子、川断肉、楮实子、白术、何首乌、麦冬、天冬、山药、肉苁蓉、怀牛膝、复盆子、菟丝子、鹿角、锁阳、海马、熟附片、蛤蚧、仙灵脾、肉桂、桑螵蛸、白芍、红花、川芎、甘草、巴戟肉、陈皮、砂仁、沉香、公丁香、乳香、没药、桂圆肉各适量。将上药共研细末，加高粱烧酒浸泡半月即成。饮之保元固本，生精育血，强筋益髓，驻颜增寿。适用于阳痿、腰膝酸软等症。

〔状元红酒〕 药酒的一种。以当归、广陈皮、白酒等浸泡而成。取当归、广陈皮、青皮、红曲、砂仁、川朴、丁香、白豆蔻、山栀麦芽、枳壳、藿香、木香各适量。将上药共研碎，布袋盛，用白酒浸泡，加入冰糖适量，置瓷罐中，隔水煮1小时即成。饮之健脾和胃，消食化滞。适用于年老消化不良者服用。孕妇忌服。

〔种子药酒〕 药酒的一种。以白茯苓、红枣肉、白酒等浸泡而成。取白茯苓、红枣肉、胡桃肉、黄芪、党参、白术、当归、川芎、炒白芍、生地、熟地、小茴香、复盆子、陈皮、沉香、木香、枸杞子、官桂、砂仁、乳香、没药、北五味子、甘草各适量。上药共研细末，加白蜜、白酒、米酒适量，入瓷罐内和匀，浸泡15天即成。饮之调经保元，生精种子。适用于男子不育，女子不孕。久服安魂定魄，美容易颜，发白返黑，目视有光，心力无倦，延年益寿。

〔熙春酒〕 药酒的一种。以枸杞子、龙眼肉、猪油、烧酒等合酿而成。取枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵脾、绿豆、猪油、烧酒各适量。将女贞子九蒸九晒、生地洗净晒干，仙灵脾去边毛，绿豆洗净晒干。上述药物共装入绢袋内，扎紧，瓷瓶装烧酒适量，再放入药袋，严密封口，浸泡一月。若不吃猪油者，可不用猪板油，加柿饼即可。饮之健步驻颜，温肾补肺。久服可使容颜少壮，毛发润泽，并疗老年久嗽等症。

〔青木香酒〕 药酒的一种。以青木香、黄酒为原料浸泡而成。取青木香、黄酒适量。将青木香切片，用黄酒浸3天后服。饮之行气止痛。对溃疡病、胃炎、胃痉挛等引起的胃痛有较好的止痛作用。

〔徐长卿酒〕 药酒的一种。以徐长卿、月月红、川芎、黄酒为原料浸泡而成。取上药各适量，共切碎，用黄酒浸泡7天后服用。饮之理气止痛。适用于胆道蛔虫症、肠炎、胆石症腹痛等症。

〔**天麻酒**〕 药酒的一种。以天麻、怀牛膝、炒杜仲、黄酒为原料浸泡而成。取上药各适量。将前3味药锉细末，绢袋盛，用黄酒浸泡7天。饮之熄风镇痉。适用于肢体麻木、手足屈伸不利等症。

〔**定风酒**〕 药酒的一种。以天冬、麦冬、白酒等药浸泡而成。取天冬、麦冬、生地、熟地、川芎、牛膝、秦艽、五加皮、桂枝、白蜂蜜、红砂糖、陈米醋、白酒各适量。将上药研为粗末，绢袋盛，把酒、蜜、糖、醋装入瓷坛内，搅匀，放入药袋，封口，隔水蒸煮3小时即成。饮之滋养肝肾，补血熄风，强筋壮骨。适用于肝肾阴虚所致之肢体麻木、筋骨疼痛、上重下轻、下肢软弱无力等症。

〔**蒲黄酒**〕 药酒的一种。以炒蒲黄、炒槐花、黄酒为原料浸泡而成。取上药适量，研碎，绢袋盛，用黄酒浸15天。饮之凉血止血。适用于吐血衄血、崩中漏下及便血等症。

〔**夏枯草酒**〕 药酒的一种。以夏枯草、黄酒为原料浸泡而成。取上药适量，将夏枯草切碎，加冷开水适量浸泡，再加黄酒隔水蒸至无酒味时过滤，去渣滤清。饮之清热止血。对肺结核咯血，有良好的止血效果。对浸润型、慢性纤维空洞型肺结核等服后咳嗽、胸痛、咯痰、发热、咯血症状均见减轻或消失，X光下病灶亦见不同程度的吸收好转。

〔**竹叶酒**〕 药酒的一种。以淡竹叶、糯米为原料合酿而成。取淡竹叶、糯米适量。先将淡竹叶洗净，加水煎煮3次，合并煎汁，浓缩。糯米蒸煮成饭，加竹叶汁和酒曲拌匀，置于干净的容器内，加盖，应尽量少与空气接触，保持一定的温度，约6天即成。饮之清心畅意。适用于心热烦闷、小便不利、口舌生疮，或热病后余热未清、体虚乏力等症。

〔**青蒿酒**〕 药酒的一种。以青蒿、糯米为原料合酿而成。取青蒿、糯米适量。先将青蒿取汁或采集鲜青蒿，洗净，捣烂，用干净纱布绞汁，煎过。糯米蒸煮成饭，加青蒿汁、酒曲拌匀，置于干净的容器内，加盖，尽量少与空气接触，保持一定的温度，约6天即成。饮之清热凉血。适用于盘状红斑狼疮。《本草纲目·谷部卷二十五》：“青蒿酒：治虚劳久疟。青蒿捣汁，如常酿酒饮。”

〔**无忧酒**〕 药酒的一种。以防风、怀牛膝、米酒等药浸泡而成。取防风、怀牛膝、羌活、鳖甲、炙虎骨、松节、蚕砂(包)、炒白术、当归、萆薢、秦艽、枸杞子、苍耳子、茄根皮、杜仲、红花、藁本、香蛇各适量。将上药放入米酒中浸泡，置瓷坛中，隔水蒸煮1时。饮之可散风胜湿，活络止痛，强筋健骨，故名无忧。适用于湿痹、关节疼痛、甚或肿胀变形等症。

〔**雪莲药酒**〕 药酒的一种。以雪莲花、木瓜、白酒等药物浸泡而成。取雪莲花、木瓜、桑寄生、党参、芡实、黄芪、当归、杜仲、独活、秦艽、巴戟天、补骨脂、香附、黄柏、鹿茸、五味子各适量。将上药共研粗粉，加白酒适量，密闭浸泡30天，去渣，加冰糖适量，过滤。饮之祛风除湿，养血生精，补肾强身。适用于关节疼痛、肾虚腰痛、痛经等症。孕妇忌服。

〔**万应愈风酒**〕 药酒的一种。以狗脊、川牛膝、大枣、红糖、白糖、白酒浸泡

而成。取狗脊、川牛膝、海风藤、木香、桂枝、秦艽、熟地、补骨脂、炒杜仲、千年健、地风、红花、枸杞子、玉竹、羌活、独活、制川乌、官桂、炙黄芪、党参、肉桂、天麻、广陈皮、女贞子、熟附片、威灵仙、当归、松节、桑枝、红曲大枣、龙眼肉、鹿角胶、白糖、红糖、白酒各适量。将药炖透，再合白酒装入坛内封固，半月后取用。饮之疏筋通络，温化寒湿，补益肝肾。适用于身体虚弱、感受风寒、手足麻木、腰膝疼痛等症。孕妇忌服。

〔**首乌苡仁酒**〕 药酒的一种。以制首乌、生苡仁、白酒为原料浸泡而成。取制首乌、生苡仁适量，共研碎，用白酒浸泡15天，密封。饮之养血和血，祛风除湿。适用于血虚风湿腰痛、面色㿔白、腰痛隐隐、转侧不利、四肢麻木、头晕目眩、舌淡尺脉弱等症。

〔**祛风活血酒**〕 药酒的一种。以红花、当归、黄酒等药物浸泡而成。取红花、当归、川牛膝、木瓜、桑枝、独活、松节、川芎、桑寄生、鸡血藤、续断、官桂、制乳香、制没药、枸杞、红曲、玉竹各适量。将上药共研粗粉，加入黄酒、白酒适量浸泡，密封(冬季30天，夏季15天)，滤取上清液，药渣压榨过滤后，合并滤液，静置7天，滤过。饮之活血祛风，强筋健骨。适用于气血不和、风寒湿痹、筋骨疼痛、手足拘挛等症。

〔**追风露药酒**〕 药酒的一种。以虎骨胶、丁香、白酒等药物浸泡而成。取虎骨胶、丁香、独天活、乌药、肉桂、川断、桂枝、没药、陈皮、青皮、枸杞、苍术、赤芍、杜仲、生地、木香、补骨脂、狗脊、海风藤、地枫、当归、油松节、千年健、木瓜、红花、晚蚕砂、怀牛膝、白花蛇各适量。将上药共研碎，布袋盛，用白酒浸，小火煮15分钟，去渣，然后加冰糖适量溶化即成。饮之活血舒筋，祛寒止痛。适用于痛痹，筋骨疼痛。孕妇禁用。

〔**延年酒**〕 药酒的一种。以黄精、苍术、白酒等药物浸泡而成。取黄精、苍术、天门冬、松叶、枸杞子各适量。将上药置于罐内，加白酒适量，盖严，置水浴锅内，使水淹至罐的五分之四左右，用直火或蒸气加热，燉煮7~10分钟，待酒沸后用木棒搅拌1次，再兑入蜂蜜，继续燉至酒花迅速集中时撤离火源。然后用油蜡纸将罐包裹密封，放置3~4个月，即可服用。适用于须发早白、视物昏花、风湿痹痛、四肢麻木、腰膝酸软等症服用。

〔**保元延寿酒**〕 药酒的一种。以龙眼肉、桂花、白糖、好白酒为原料浸泡而成。取上料适量。将龙眼肉、桂花、白糖、与酒同入于坛中，将坛口封固，放置年余(时间愈久愈好)，取上清液饮用。饮之补益心脾、益智安神、宽胸开胃。适用于心脾两虚之健忘失眠、精力衰减，以及食少纳差、头目昏沉等症。

〔**仙酒方**〕 药酒的一种。以牛蒡根、牛膝、白酒等药为原料浸泡而成。取牛蒡根、牛膝、秦艽、牛蒡子、枸杞子(炒)、苍术(蒸烂)、防风、蚕砂、火麻仁(炒去壳，研碎)、桔梗、羌活各适量。先将上药剉为粗末，与酒同置于瓷器中，密封，7日后取其上清液饮用。适用于肝肾阴虚、宿有风痰之证，证见：头晕目眩，头重脚弱，半身麻木，以及高血压、高血脂症、动脉硬化、脑中风等。

〔八仙庆寿酒〕 药酒的一种。以川乌、草乌、烧酒等合酿而成。取川乌、草乌、薄荷、炮姜、当归、竹叶、陈皮、生草、醋、红糖、河水、井水、烧酒各适量。将前8味药共研细末，装入粗布袋内，投入酒醋水瓷坛内，浸7天，然后把瓷坛放在有水的蒸锅中加热炖2小时。每日饭前服一小杯。饮之活血祛风，散寒健脾。久服筋骨灵活，血液流通。适用于风寒筋骨酸痛、屈伸不利、左瘫右痪、半身不遂等症。

〔百益长春酒〕 药酒的一种。以党参、生地、高粱酒等合酿而成。取党参、生地、茯苓、白术、白芍、当归、川芎、桂花、桂圆肉各适量。上药共研为粗末，绢袋装，用高粱酒浸15天滤清，加冰糖适量，随意服之。久服舒筋活络，青春长驻。适用于虚损劳伤、筋骨疼痛等症。

〔延年薯蓣酒〕 药酒的一种，以山药、白术、米酒等合酿而成。取山药、白术、五味子、山茱萸、防风、党参、丹参、生姜各适量。上药共研粗末，以绢袋盛，用米酒浸7天。随意饮之，常服可强壮身体，健康长寿。适用于体弱多病之中老年人服用。

〔周公百岁酒〕 药酒的一种。以炙黄芪、茯神、白酒等浸泡而成。取炙黄芪、茯神、熟地、生地、当归、党参、炒白、麦冬、茯苓、陈皮、枸杞子、山萸肉、川芎、防风、龟板胶、制五味子、羌活、肉桂各适量。将上药共研粗末，布袋装。浸入白酒中，装坛，封好口，然后把瓷坛隔水煮沸2小时。饮之补气生血，益精壮骨。适用于气血衰弱等虚损病症。孕妇忌服。

〔固本遐龄酒〕 药酒的一种。以当归、巴戟天、烧酒等浸泡而成。取当归、巴戟天、肉苁蓉、炒杜仲、生晒参、沉香、小茴香、破故纸、石菖蒲、青盐、木通、山茱萸、川石斛、天冬、熟地黄、陈皮、狗脊、菟丝子、怀牛膝、酸枣仁、复盆子、枸杞子、酥炙虎胫骨、生姜汁、仙灵脾、山药、炒神曲、大枣、远志、缩砂仁、大茴香、益智仁、乳香、白豆蔻、木香、川椒适量。将上药共锉为末，用烧酒浸泡21天。饮之补精润肺，壮阳助胃。对内环境平衡失调及机能不全的中老年人，可望却疾延年。

〔百花如意酣春酒〕 药酒的一种。以沉香、玫瑰花、烧酒等浸泡而成。取沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花、核桃肉、米酒、烧酒各适量。前7味药用绢袋盛，悬于坛中，再入米酒、烧酒，封固一月后服，随意饮之，益肾固精，强阳起痿。适用于肾阳不足、阳痿不举、小便淋沥、女子阴衰不育等病症，久服效佳。

〔白术酒〕 药酒的一种。以白术、米酒为原料浸泡而成。取炒白术、米酒各适量。将炒白术研成粗末，以绢袋盛，加入米酒，浸泡15天，不拘时频服，饮之补脾燥湿。适用于水湿停留所致之水肿等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“术酒治一切风湿筋骨诸病，驻颜色，耐寒暑。用术三十斤，去皮捣，以东流水三石，渍三十日，取汁，露一夜，浸曲、米酿成饮。”

〔大补药酒〕 药酒的一种。以党参、炙黄芪等药物为原料浸泡而成。取党

参、炙黄芪、山药、炒白术、当归身、茯苓、盐水炒杜仲、炒白芍、制黄精、玉竹、川芎、炙甘草、白酒各适量。将上述药物共研粗末，用布袋装，浸入白酒中，密闭，浸一月，浸出液加蔗糖适量搅溶，滤过。饮之益气补血。适用于面色萎黄、倦怠乏力、食少眠差等症。

〔十全大补酒〕 药酒的一种。以熟地、党参等药物为原料浸泡而成。取熟地、当归、党参、炙黄芪、炒白芍、茯苓、炒白术、川芎、炙甘草、肉桂、蔗糖、白酒各适量。将上述药物共研粗末，用白酒浸泡，浸出药酒加入蔗糖，和匀溶化，密闭、静置，滤过即得。饮之大补气血，强壮筋骨。适用于气血不足之体瘦面黄、头晕目眩、神疲乏力、饮食不思、动则自汗等症。养生之道，以补养气血为先。故久服此酒可身体健康，延年增寿。

〔红颜酒〕 药酒的一种。以胡桃仁、小红枣、烧酒等药合酿而成。取胡桃仁、小红枣、白蜜、光杏仁、酥油、烧酒各适量。先以白蜜、酥油溶化，入酒和匀，随将其余3药研碎，入酒内，密封，浸21天。久服疗腰痛，令人面色红润，为老年摄生保健之良药。

〔灵芝酒〕 药酒的一种。以灵芝、黄酒为原料合酿而成。取灵芝、黄酒各适量。将灵芝切碎，装细口瓶中，加入黄酒，封紧瓶口，浸1周。食之益精悦颜。适用于神经衰弱、失眠、消化不良、老年慢性气管炎、咳嗽气喘等症。

〔延寿酒〕 药酒的一种。以黄精、苍术、黄酒等合酿而成。取黄精、苍术、天冬、松叶、枸杞子、黄酒各适量。将上药共切碎，置瓷罐中，加入黄酒，加盖密封，浸泡7天。食之助精神，开胃口。适用于长期服用，作为身体虚弱、病后调养药品。

〔钟乳酒〕 药酒的一种。以钟乳石、石斛、黄酒等药物合酿而成。取钟乳石、石斛、肉苁蓉、熟附片、甘菊花、黄酒各适量。将上药共研粗末，置瓷器内，加黄酒浸泡，浸7日即成。每次服一小杯，1日服2次，并逐渐稍增饮量。饮之温肾壮阳，明目益精。适用于虚劳喘咳、寒嗽、阳痿、腰脚冷痛，乳汁不通等症。

〔仙茅酒〕 药酒的一种。以仙茅、仙灵脾、南五加皮、烧酒为原料浸泡而成。取上药适量。将其锉细末，绢袋装，浸入烧酒中，21天后服用。饮之温肾壮阳、祛寒除湿。适用于阳痿精冷、风湿腰膝冷痛等症，并可增进食欲。

〔虫草酒〕 药酒的一种。以冬虫夏草、白酒为原料浸泡而成。取上药适量，研碎，浸入白酒内，半月后服，饮完可再加酒适量。饮之能补肾阳，滋肺阴。适用于阳痿遗精、劳嗽痰血、盗汗、病后虚损不复等症。久服效佳。

〔肉桂酒〕 药酒的一种。以肉桂、白酒为原料浸泡而成。取上药适量。研粗末，用白酒浸泡半月后服。饮之温中止痛。适用于虚寒性胃痛、腹痛，及妇女血寒痛经等症。也可用于暑天伤于寒冷，或饮水过多而致之腹痛腹泻等症。

〔杜仲酒〕 药酒的一种。以杜仲、炒丹参、川芎、米酒为原料浸泡而成。取上药适量。共切碎，用米酒浸泡7天。饮之滋补肝肾，活血行滞。适用于年老体弱、腰膝酸痛，或兼有眩晕等高血压症状者服用。

〔蛤蚧酒〕 药酒的一种。以蛤蚧、黄酒为原料浸泡而成。取蛤蚧适量，去头足及鳞，切成小块，放入黄酒中，浸泡7天。饮之补肺益肾，纳气定喘。适用于虚劳、动则气喘、咳嗽少气、阳痿等症。

〔巴戟天酒〕 药酒的一种。以巴戟天、怀牛膝、米酒等药物浸泡而成。取巴戟天、怀牛膝、枸杞根皮、麦冬、生地、防风各适量。上药均生用，切碎，用米酒浸7天后服。随量温饮，勿醉。饮之温肾壮阳。适用于性功能衰退。慎生、冷、猪、鱼、油、蒜。

〔海狗肾酒〕 药酒的一种。以海狗肾、生晒参、山药、米酒为原料浸泡而成。取上述药物适量。先将海狗肾酒浸后，切片，再把人参和山药锉为末，加入米酒浸7天。适用于畏寒肢冷、阳痿滑精、精神不振、腰膝冷痛、男女不育等症。具有暖肾壮阳，益精补髓之效。

〔八珍酒〕 药酒的一种。以当归、白芍、糯米酒等药物为原料浸泡而成。取当归、白芍、白茯苓、生地、红枣、核桃仁、五加皮、白术、川芎、粉甘草各适量。将上述药物共研粗末，绢袋装，取糯米酒适量，煮20分钟，再浸泡5天。饮之养血健脾。适用于贫血、食少头晕等症。

〔鹿血酒〕 药酒的一种。以鹿血、白酒为原料浸制而成。从鹿颈静脉内取血放入白酒中，制成30%的鹿血酒。饮之大补虚损，益精血。适用于血小板减少症、白细胞减少症、再生障碍性贫血、慢性苯中毒引起的血液病等症。

〔熟地酒〕 药酒的一种。以熟地、沉香、枸杞子、白酒为原料浸泡而成。取上述药物适量，共切碎，用白酒浸泡，21天后服用。服完再加酒，浸半月后服用。饮之补血养阴。适用于精血不足之脱发、健忘、不孕、腰膝酸软等症。

〔归圆仙酒〕 药酒的一种。以当归身、圆眼肉、白酒为原料浸泡而成。取上药适量，切碎，入白酒浸泡，20天后服用。服完后可再加白酒适量，浸半月后服用。饮之养血益阴。适用于阴血不足之失眠、健忘、惊悸怔忡、体虚老弱、脑力衰退等症，久服效佳。

〔参桂养荣酒〕 药酒的一种。以生晒参、糖参、桂圆肉、白酒等药物浸泡而成。取生晒参、糖参、桂圆肉、玉竹、砂糖、白酒各适量。将前4味药切碎，浸入白酒约14天。去渣，得药酒。取砂糖用水适量，加热溶解，过滤，与药酒合并，搅匀，静置14天，过滤。适用于气血两亏、体倦乏力、食少眠差等症。

〔五精酒〕 药酒的一种。以黄精、炒白术、米酒等药物浸泡而成。取黄精、炒白术、天冬(去心)、枸杞子、松叶各适量，共研粗末，浸入米酒中，约30天，滤清去渣。饮之补精益髓。可使白发返黑，抗老延年。

〔桑白皮酒〕 药酒的一种。以桑白皮、米酒为原料浸泡而成。取桑白皮、米酒适量。将桑白皮洗净，润透后切丝，晒干，浸于米酒中，7天后服用。饮之泻肺平喘。适用于肺热咳喘，尤其是肺气肿合并感染，以及急性支气管炎之咳喘等症。

〔紫苏子酒〕 药酒的一种。以紫苏子、黄酒为原料浸泡而成。取紫苏子、黄

酒适量。将紫苏子微炒、研碎，绢袋盛，浸于黄酒中，7天后服。饮之下气定喘，止咳化痰。适用于痰涎壅盛、肺气上逆作喘之症。因紫苏子滑肠耗气，故阴虚喘逆及脾虚便溏者忌用。

〔**神曲酒**〕 药酒的一种。以神曲、米酒为原料浸泡而成。取神曲、米酒适量。将神曲研碎，用米酒浸泡7天后服。饮之和胃消食。适于饮食积滞、消化不良之症及闪仆腰痛之症。胃酸过多及孕妇忌用。《本草纲目·谷部卷二十五》：“神曲酒治闪肭腰痛。神曲烧赤，淬酒饮之。”

〔**缩砂酒**〕 药酒的一种。以缩砂红、白酒为原料浸泡而成。将缩砂仁除去杂质及果壳，小火炒，研为细末，绢袋装，浸于白酒中15天。饮之消食和中，理气止痛。适于虚寒性脘腹疼痛，以及消化不良等症。《本草纲目·谷部卷二十五》：“缩砂酒消食和中，下气，止心腹痛。砂仁炒研，袋盛浸酒，煮饮。”

〔**白玉露药酒**〕 药酒的一种。以当归、广陈皮、白酒等药物浸泡而成。取当归、广陈皮、肉桂、木香、公丁香、佛手各适量。将上药切碎，布袋装，浸于白酒内，置瓷罐中，隔水煮1小时后，加冰糖和匀。饮之理气开胃，祛寒消食。

〔**青皮核桃酒**〕 药酒的一种。以青皮核桃、白酒为原料浸泡而成。取青皮核桃、白酒各适量。将青皮核桃洗净，打碎，装入瓶内，加入白酒，密封曝晒20天。待酒与核桃均呈黑色，过滤，加入单糖浆675毫升。对于胃、十二指肠溃疡及胃炎的疼痛有明显的止痛作用。

〔**十二红药酒**〕 药酒的一种。以红花、甘草、白酒为原料浸泡而成。取红花、甘草、山药、当归、龙眼肉、茯苓、制首乌、党参、杜仲、黄芪、怀牛膝、地黄、川断、大枣各适量。上药锉碎，以白酒适量分2次浸泡，每次浸泡2周，分别滤过，合并滤液，另取砂糖适量，用少量白酒加热溶化后，加入药酒内搅匀，静置沉淀3周，取上清液，滤过。饮之健脾益肾，补气养血。适用于气血两虚等症。

〔**木香酒**〕 药酒的一种。以木香、白酒为原料浸泡而成。取木香、白酒适量。将木香切碎，用白酒浸泡15天。饮之行气止痛。适用于消化不良、食欲减退、腹胀腹痛等症。另在服补剂时，适当服点木香酒，能开胃健脾，有助于补药的吸收，减轻补药的腻滞。

〔**红茅药酒**〕 药酒的一种。以公丁香、白豆蔻、烧酒等药物浸泡而成。取公丁香、白豆蔻、红豆蔻、肉豆蔻、草豆蔻、高良姜、零陵香、桂枝、山药、木香、檀香、陈皮、肉桂、沉香、砂仁、白芷、枸杞、佛手、当归、红曲各适量。将上药共研碎，用布袋装，浸于酒内，隔水煮沸，去渣滤清，加入蜜、糖和匀，溶化。饮之舒肝理气，祛寒和胃。适用于脾胃虚寒、肝胃气滞、胸腹疼痛、呕吐、腹胀等症。

〔**玫瑰花酒**〕 药酒的一种。以玫瑰花、米酒为原料浸泡而成。取初开玫瑰花、米酒适量。将玫瑰花阴干，焙为末，用米酒浸泡15天。饮之理气解郁，和血散瘀。适用于肝胃气痛、咯血吐血、月经不调、赤白带下等症。

益寿食物

〔青粱米〕 养生食物。性微寒，味甘。含蛋白质、淀粉、维生素等成分。有益中补气，止痢消渴之功。适宜于脾胃虚弱，中气不足，泻痢等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·青粱米》：“主胃痹，热中消渴，止泄痢，利小便，益气补中，轻身长年。”五代吴越日华子《日华子本草·米部·青粱米》：“健脾，治泄精。”《本草纲目·谷部(卷二十三)·粱·青粱》：“宜病人。”

〔粳米〕 又名硬米、大米、秈米。养生食物。性平，味甘。含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素等成分。有益五脏，壮气力，强肌肉之功。尤适宜老人及脾虚烦闷、消渴纳呆、泄痢、虚证等患者。本品与人参、黄芪、山药、黄精等煮粥食用，对人体大有裨益，久食，亦有延年益寿之功。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·粳米》：“主益气，止烦，止泄。”五代吴越日华子《日华子本草·米部(卷二十)·粳米》：“补中，壮筋骨，益肠胃。”《本草纲目·谷部(卷二十二)·粳·粳米》：“通血脉，和五脏，好颜色。”清王士雄《随息居饮食谱·谷食类第二·秈米》：“贫人患虚证，以浓米饮代参汤，每收奇绩。……病人、产妇粥养最宜。”

〔高粱〕 又名稷米、蜀黍、蜀秫。养生食物。性温，味甘、涩。含蛋白质、碳水化合物、磷等成分。有温中，固肠胃，补虚，止吐泻之功。适宜于脾胃虚劳、霍乱吐泻、自汗、消化不良等患者。唐孙思邈《备急千金要方(卷二十六)·谷米第四·稷米》：“益气安中，补虚和胃宜脾。”《本草纲目·谷部(卷二十三)·蜀黍》：“温中，涩肠胃，止霍乱。”清汪昂《本草备要(卷四)·稷》：“芦稷最能和中，煎汤温服，治霍乱吐泻如神。”

〔蜀黍〕 即高粱。见该条。

〔稷米〕 即高粱。见该条。

〔糯米〕 又名元米、江米。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、核黄素、尼克酸等成分。有补脾胃，益肺气，暖脏，止汗之功。适宜于脾胃虚寒、胃脘隐痛、脾虚泄泻、久泻食减、自汗不止等患者。脾肺虚寒者尤为适宜。小儿患者忌食。勿频食。五代吴越《日华子本草·米部(卷二十)·糯米》：“补中益气。”唐孙思邈《备急千金要方(卷二十六)·谷米第四·糯米》：“温中，令人能食。多热。”《本草纲目·谷部(卷二十二卷)·稻》：“(糯米)暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”清王士雄《随息居饮食谱·谷食类第二·糯米》：“补肺气，充胃津。”

〔粟米〕 又名小米、粟谷、白粱粟。养生食物。性微寒，味甘。含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素B等成分。有益肾气，健脾胃，清虚热，止消渴，利

小便之功。煮粥食之尤佳。脾胃虚热及消渴(糖尿病)者,宜用陈粟米蒸饭常食。《本草纲目·谷部(卷二十三)·粟·粟米》:“治反胃热痢。煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·粟米》:“主养肾气,去胃脾中热,益气。陈者,……主治胃热、消渴、利小便。”

〔小米〕 即粟米。见该条。

〔米油〕 又名粥油。养生食物。为小米煮粥儿沸之后,上面浮出的一层膏油。性平,味甘。营养丰富,滋阴长力。尤适宜老人,有延年益寿之功。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·诸谷部·米油》:“其力能实毛窍,最肥人。……越医全丹若云:‘黑瘦者食之,百日即肥白。以其滋阴之功,胜于熟地也。每日能撇出一碗,淡服最佳’”;“滋阴长力,肥五脏百窍,利小便通淋。”清王士雄《随息居饮食谱·谷食类第二·秠米》:“大锅煮粥时,俟粥锅滚起沫团,酃滑如膏者,名曰米油,亦曰粥油。撇取淡服,或加炼过食盐少许服亦可,大能补液填精,有裨羸老。至病人、产妇,粥养最宜。”

〔大麦〕 又名牟麦、糯麦。养生食物。性微寒,味甘。含蛋白质、碳水化合物、钙、磷等成分。有益气调中,除热消渴,消积进食之功。胃与十二指肠溃疡、胃炎等患者,宜常进面食。夏季以焦大麦泡水代茶饮,可清暑热。唐孙思邈《备急千金要方(卷二十六)·谷部第四·大麦》:“宜心,主消渴,除热。久食令人多力健行。”《本草纲目·谷部(卷二十二)·大麦》:“宽胸下气,凉血,消积进食。”唐孟诜《食疗本草(卷下)·大麦》:“久食之,头发不白。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·麻麦稻类·大麦》:“补虚劣,壮血脉,益颜色,实五脏。”

〔小麦〕 又名淮小麦。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、淀粉、淀粉酶、钙、磷、铁、硫胺素等成分。有厚肠益脾,养心安神,消肿止痛之功。入药用,适宜于神志不安、夜寐不宁、精神恍惚、心悸失眠、妇女脏燥、自汗、胃弱腹泻、体虚多汗等症。能供给人体多种营养成分和热量,常食使人体健。唐孙思邈《备急千金要方(卷二十六)·谷米第四·小麦》:“养肝气,去客热,止烦渴咽燥,利小便,止漏血唾血。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·麻麦稻类·小麦》:“养心除烦,利溲止血。面,……补虚养气,助五脏,厚肠胃。”

〔雀麦〕 又名燕麦、野麦。养生食物。性平,味甘。含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素等成分。有补虚损,止虚汗,降低血清胆固醇之功。适宜于虚汗、盗汗、肺结核、血崩等患者。本品营养丰富,尤适宜肺结核及血清胆固醇偏高者,可用其粉作面及饼常食之。

〔燕麦〕 即雀麦。见该条。

〔野麦〕 即雀麦。见该条。

〔玉米〕 又称玉蜀黍、苞米、苞谷。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁等成分。有调中开胃,降脂之功。适宜于慢性肾炎水肿、高血脂症等患者。本品营养丰富,久食,可益胃健脾,对预防冠心病、降低胆固醇有一定辅助疗效。《本草纲目·谷部(卷二十三)·玉蜀黍》:“调中开胃。”

〔玉蜀黍〕 即玉米。见该条。

〔玉米须〕 养生食物。为玉蜀黍的花柱及柱头。性平，味甘。含维生素A、 β -谷甾醇、葡萄糖、苹果酸、玉蜀黍酸、酒石酸等成分。有益肾利胆，止血利尿，降压延寿之功。适宜于慢性肾炎、肾性水肿、尿急尿频、膀胱炎、尿路疾患、糖尿病、黄疸性肝炎等患者。受粉前割下本品，阴干存放，熬水代茶，对肾炎、风湿痛、膀胱炎、胆囊炎、高血压、肥胖病等均有疗效。老人常饮，能益寿延年。

〔薏苡仁〕 又称苡仁、薏仁、薏米、薏仁米。养生食物。性微寒，味甘、淡。含脂肪油、氨基酸类、糖类、三萜化合物、维生素等成分。有清热健肺，益脾利湿，除痹排脓之功。适用于肺痈、肺痿吐脓咯血、阑尾炎、慢性肠炎、腹泻、四肢酸重、风湿痹痛、拘急挛痛、淋浊带下、脾胃虚弱、湿邪阻滞、胃癌等患者。孕妇及大便燥结者忌用。《神农本草经(上品)·薏苡仁》：“主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气。久服轻身益气。”《本草纲目·谷部(卷二十三)·薏苡》：“(薏苡仁)健脾益胃，补肺清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便热淋。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·薏苡人(仁)》：“主除筋骨邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。”

〔甘薯〕 又名甜薯、番薯。养生食物。性平，味甘。含糖类、淀粉、粘液质、钙、磷、维生素A、C等成分。有健脾胃，养心神，补虚乏，益气力，消疮肿之功。适用于维生素A缺乏症、湿热黄疸、血痢等症。本品含碳水化合物量较多，目前已直接用其淀粉生产葡萄糖注射液。作菜常食，令人体健。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·诸蔬部·甘薯》：“补中和血暖胃，肥五脏。白皮白肉者，益肺气，生津。中满者，不宜多食。能壅气。煮时加生姜一片，调中与姜、枣同功。”

〔番薯〕 即甘薯。见该条。

〔黑豆〕 又称马料豆、料豆。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、糖类、维生素等成分。有补肾活血，益精乌发，祛风解毒之功。适用于病后体虚、年老体弱、头昏目眩、自汗盗汗、肾虚阴亏、腰腿酸软、消渴、虚证中风、痞积等患者。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·诸谷部·黑豆》：“壮筋骨，止盗汗，补肾活血，明目益精，入肾经血分。同青盐、旱莲草、何首乌蒸熟，但食黑豆，则须发不白，其补肾之功可知。”

〔黄豆〕 又名黄大豆。养生食物。性微温，味甘。含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等成分。有健脾宽中，益精健骨，润燥消水之功。适宜于缺铁性贫血、腹胀羸瘦、湿痹膝痛、筋痛拘挛、痈疮肿毒、痞积泻痢、妊娠中毒等患者。本品因营养丰富，故有“豆中之王”、“植物肉”及“绿色乳牛”之誉。对预防小儿佝偻病及易患骨质脱钙之老人颇为适宜，对神经衰弱、体虚者及孕妇、儿童大有裨益。《本草纲目·谷部(卷二十四)·黄大豆》：“宽中下气，利大肠，消水胀肿毒。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·黄大豆》：“按书既言味甘，服多壅气生痰动嗽。又曰，宽中下气。利大肠，消水胀肿毒，其理似属两岐。诂知书言甘壅而滞，是即炒熟而气不泄之意也；书言宽中下气利肠，是即生冷

未炒之意也。凡物生则疎泄,熟则壅滞,大豆其味虽甘,其性虽温,然生则水气未泄,服之多有疎泄之害,故豆须分生熟,而治则有补泻之别耳。……用补则须假以炒熟,然必少食则宜,若使多服不节,则必见有生痰壅气动嗽之弊矣。”

〔黄大豆〕 即黄豆。见该条。

〔豌豆〕 又名寒豆、回回豆。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、胡萝卜素、尼克酸、核黄素、硫胺素等成分。有和中益气,生津止渴,调营卫,利小便,止泄痢,消肿毒之功。适宜于糖尿病、痈肿、乳汁不下胀痛、湿热胀满消渴、热中吐逆泄泻等患者。《本草纲目·谷部(卷二十四)·豌豆》:“煮、炒皆佳,磨粉面甚白细腻。百谷之中,最为先登。……煮饮,杀鬼毒心病。……研末,涂痈肿痘疮。作澡豆,去黥黯,令人面光泽。”“所主病多系脾胃。元时饮膳,每用此豆捣去皮,同羊肉治食,云补中益气。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·菽豆类·豌豆》:“治吐逆泄痢,消渴腹胀。”清王士雄《随息居饮食谱·谷食类第二·豌豆》:“煮食和中,生津止渴,下气,通乳消胀。”

〔豇豆〕 又名豆角、饭豆。养生食物。性平,味甘、咸。含淀粉,蛋白质,维生素B₁、B₂、C,磷,烟酸,粗纤维等成分。有理中益气,补肾健脾,益精止渴之功。适宜于脾肾虚弱、糖尿病、口渴、尿多、食积腹胀、血带、白浊等症。水肿者忌多食。《本草纲目·谷部(卷二十四)·豇豆》:“此豆可菜、可果、可谷,备用最多,乃豆中之上品。……理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓,止消渴,吐逆泄痢,小便数,解鼠莽毒。”“昔卢廉夫教人补肾气,每日空心煮豇豆,入少盐食之。……与诸疾无禁,但水肿忌补肾,不宜多食耳。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·菽豆类·豇豆》:“散血消肿,清热解毒。”

〔刀豆〕 又名刀豆子。养生食物。为豆科植物刀豆的种子。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、铁、磷、维生素B、烟酸等成分。有温中下气,益肾补元,利肠胃,止呃逆之功。适宜于肾虚腰痛、气滞呃逆、膈闷不适、虚寒久痢、百日咳等患者。因其营养丰富,故可作为滋补食品,久食能强体健力,益寿延年。《本草纲目·谷部(卷二十四)·刀豆》:“温中下气,利肠胃,止呃逆,益肾补元。”“暖而补元阳也。又有人病后呃逆不止,声闻邻家。或令取刀豆子烧存性,白汤调服二钱即止。此亦取其下气归元,而逆自止也。”

〔蚕豆〕 又名胡豆。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、磷、钙、铁、胆碱、尼克酸、维生素等成分。有利脏腑,健脾胃,益肾,祛湿,消肿之功。适宜于慢性肾炎、脾胃虚弱、水肿、膈食、秃疮、胎漏等患者。先天性缺乏葡萄糖—6—磷酸脱氢酶(G—6—PD)者忌食,否则会导致蚕豆黄病。明兰茂《滇南本草(卷二)·蚕豆》:“开胃健脾,强精益智,多服则下气,眼热。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·菽豆类·蚕豆》:“补中益气,涩精实肠。”

〔绿豆〕 又称青小豆。养生食物。性寒,味甘。含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。有清热解毒,利水消肿,补益元气,安和五脏之功。适宜于中暑、赤痢不止、老人淋痛、糖尿病、肠

炎、痈肿热毒、食物中毒等症。亦适用于高血压患者。本品营养丰富,食用价值高,夏日作粥、汤久食,可润燥生津,和调五脏,使人轻身健体。脾胃虚寒滑泄者忌之。唐孟诜《食疗本草(卷下)·莱豆》:“补益,和五脏,安精神,行十二经脉,此最为良。”《本草纲目·谷部(卷二十四)·绿豆》:“可作豆粥、豆饭、豆酒,炒食,磨而为面,澄滤取粉,可以作饵顿糕,……为食中要物。以水浸湿生白芽,又为菜中佳品。……真济世之良谷也。”清吴仪洛《本草从新(卷十二)·菽豆类·绿豆》:“清热毒而解渴,去浮风而润肤,利小便以治胀,厚肠胃以和脾。胃寒者不宜食。”

〔青小豆〕 即绿豆。见该条。

〔赤小豆〕 又名赤豆、红小豆。养生食物。性平,味甘、酸。含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、菸酸、皂素等成分。有健脾祛湿,清热解毒,行津利水,和血消肿之功。适宜于湿气伤脾所致水肿、胀满、泄泻,肾炎水肿,肝硬化腹水,疔疮肿毒,痔疮下血,黄疸型肝炎,肝脓肿,痈肿,血丝虫病,小便不利等症。本品营养价值高,其滋补功用不在绿豆之下。唐孟诜《食疗本草(卷下)·赤小豆》:“散气,去关节烦热。令人心孔开,止小便数。”唐甄权《药性论·果菜米类(卷四)·赤小豆》:“能消热毒痈肿,散恶血不尽烦满,治水肿,皮肤胀满。……令人美食。……通气,健脾胃。”《本草纲目·谷部(卷二十四)·赤小豆》:“行津液,利小便,消胀除肿止吐,而治下痢肠澼,解酒毒,除寒热痈肿,排脓散血。”“久服则降令太过,津血渗泄,所以令人肌瘦身重也。”

〔赤豆〕 即赤小豆。见该条。

〔红小豆〕 即赤小豆。见该条。

〔黑大豆〕 又名黑豆、乌豆。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、糖类、异黄酮类、维生素、烟酸、叶酸、胆碱等成分。有滋补阴气,祛风活血,利水解毒,强壮延寿之功。适用于气血两虚、自汗盗汗、年老体虚、病后羸瘦、风湿性关节炎、黄疸浮肿、风毒脚气、痈肿疮毒等患者。久服,能滋阴强壮,延年益寿。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷·大豆》:“明目镇心,温补。久服,好颜色,变白不老。”《本草纲目·谷部(卷二十四)·大豆·黑大豆》:“治肾病,利水下气,制诸风热,活血,解毒也。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·黑大豆》:“服此令人泽肌补骨,止渴生津,非其补肾之力欤?身面浮肿,水痢不止,痘疮湿烂,得此则消,非其入肾去水之力欤?头项强痛,卒中失音,得此则除,非其制风之力欤?”

〔黑豆〕 即黑大豆。见该条。

〔白扁豆〕 又名扁豆、藊豆。养生食物。性微温,味甘。以饱满色白者为佳。含脂肪油、蛋白质、糖类、生物碱、氨基酸、腈甙等成分。有和胃化湿,健脾止泻,消暑和中,解酒止毒之功。适用于脾虚腹泻、体倦乏力、呕吐、带下、暑毒、胸闷头晕等患者。健脾止泻宜炒用,消暑宜生用。寒热病患者忌用。唐孟诜《食疗本草(卷下)·藊豆》:“主呕逆,久食头不白。”《本草纲目·谷部(卷二

十四)·菽豆》：“止泄痢，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·平补·扁豆》：“能于脾而有益也。脾得香而能舒，扁豆禀气芬芳，故能于脾而克舒也；脾苦湿而喜燥，扁豆得性之温，故能于脾而克燥也。脾土既实，则水道自通、三焦不混，而太阴暑湿之邪自尔自消，安能复藏于脾而有渴泻之病乎。”

〔扁豆〕 即白扁豆。见该条。

〔淡豆豉〕 又名淡豉、香豉、豆豉。养生食物。为豆科植物大豆的种子经蒸罨加工而成。性寒，味苦。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素等成分。有解表，除烦，宣郁，止血，止汗，解毒之功。适宜于伤寒不解、胸中闷郁、滞痢腹痛、感冒、盗汗不止、血痢不止、肿毒等患者。南朝梁陶弘景《名医别录(中品)·豉》：“主治伤寒、头痛、寒热、……烦躁、满闷、虚劳、喘吸、两脚疼冷。”《本草纲目·谷部(卷二十五)·大豆豉·淡豉》：“下气调中，治伤寒温毒发癰呕逆。”“得葱则发汗，得盐则能吐，得酒则治风，得薤则治痢，得蒜则止血，炒熟则又能止汗。”

〔淡豉〕 即淡豆豉。见该条。

〔大豆黄卷〕 又名大豆卷、黄卷、黄卷皮、豆蘗。养生食物。为黑大豆发芽后晒干而成。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B、异黄酮类、皂甙、胆碱、叶酸、烟酸等成分。有补五脏，益筋骨，解表邪，利湿热之功。适宜于胃中积热，五脏虚损，湿热不化，水肿胀满，小便不利，湿痹，筋挛，骨节烦疼，胸痹等患者。本品营养丰富，为益气、补肾、润肤、延年之佳品。唐孙思邈《备急千金要方(卷二十六)·谷米第四·大豆黄卷》：“主久风湿痹筋挛膝痛，除五脏胃气结积，益气止毒，去黑痣面黥，润泽皮毛，宜肾。”《本草纲目·谷部(卷二十四)·大豆黄卷》：“除胃中积热，消水病胀满。”

〔豆腐皮〕 又称豆腐衣。养生食物。为豆腐浆煮沸后，浆面所凝结之薄膜。性平，味甘、淡。含蛋白质、糖类、脂肪等成分。有清肺热，养胃脏，补虚羸，消痰积，增年寿之功。适宜于肺热咳嗽、妊娠热咳、胃脏虚弱、肺病肺痿、自汗等患者。为老人、孕妇、产妇及病后体虚者营养之佳品，老人久食可益寿延年。清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·豆腐》：“浆面凝结之衣，揭起晾干为腐皮，充饥入馔，最宜老人。”

〔豆腐浆〕 又名豆浆。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、钙、磷等成分。有补虚润燥，清肺化痰，宁嗽补血，通淋解毒之功。适宜于五脏虚羸、肺病肺痿、白带血崩、痰火吼喘、淋症、急性妊娠中毒、胃及十二指肠溃疡等患者。尤适宜老人，久食有降压利尿，强身健体，延年益寿之功。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·诸谷部·腐·腐浆》：“清咽祛腻，解盐卤毒。……《回生集方》：……凡人每日清晨吃黑豆腐浆，大有补益。可以免痼病之患。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·豆腐》：“其浆煮熟，未点者为腐浆。清肺补胃，润燥化痰。”

〔豆浆〕 即豆腐浆。见该条。

〔豆腐〕 养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、糖类、烟酸、维生素B、磷、钙等成分。有宽中益气，润燥生津，消胀利水，清热解毒之功。适宜于肺痿肺癰、肺脓疡、痰火吼喘、急性支气管哮喘、产后恶露、白带腰酸、痢疾下血、贫血、脾肾阳虚、月经不调等患者。本品营养丰富。可与牛乳、羔羊肉媲美，备受古人推崇。现代研究证明，本品含钙和镁盐较多，对孕妇、小儿骨骼生长、老年心肌虚弱及冠心病患者均有其特殊作用。《本草纲目·谷部(卷二十五)·豆腐》：“清热散血”。清黄宫绣《本草求真(卷七)·豆腐》：“有胃火冲击，……消渴胀满，并休息久痢，赤眼肿痛，杖疮青肿，烧酒醉死者，则当用此以投。至云能和脾胃，正是火去热除以后安和之语，并非里虚无热无火温补之谓也。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·豆腐》：“清热，润燥生津，解毒，补中，宽肠，降浊。”

〔紫菜〕 又名索菜、紫莢。养生食物。性寒，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、钙、磷、铁、碘、胡萝卜素、维生素B、C等成分。有养心补肾，清热利水、化痰软坚，消散癭瘤之功。适宜于甲状腺肿大、淋巴结核、脚气病、水肿、慢性气管炎等症。本品为优良营养软坚及变质之解凝药，煎汤常饮，对癭瘤、淋病等有较好的辅助疗效。脾胃虚寒者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·紫菜》：“若热气塞咽喉，煎汁饮之。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·紫菜》：“和血养心，清烦涤热。治不寐，利咽喉，除脚气、癭瘤，主时行泻痢，析醒开胃。”

〔蔊菜〕 又名辣米菜、塘葛菜、田葛菜。养生食物。性温，味辛。含蔊菜素、维生素、磷、铁、碳水化合物等成分。有清热利水，通经活血，祛痰止咳之功。适用于慢性支气管炎、水肿、热咳、头目眩晕、风寒感冒、关节风湿痛、牙痛、胃脘痛、咳血等患者。外用治疗疮、痈肿、乳痈等。忌与黄荆叶同用。《本草纲目·菜部(卷二十六)·蔊菜》：“利胸膈，豁冷痰，心腹痛。”

〔香菜〕 又名芫荽、胡荽、香荽。养生食物。性温，味辛。含蛋白质、维生素C、钾、钙、挥发油、脂肪油、黄酮类、甘露醇等成分。有健胃消食，驱风解毒，发汗透疹之功。适宜于胃弱消化不良、流感、小儿麻疹初期、痔痛、脱肛、肉食中毒等患者。勿多食久食。忌与补药同食。《本草纲目·菜部(卷二十六)·胡荽》：“内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气。”清黄宫绣《本草求真(卷三)·温散·胡荽》：“散风寒，……是以发热头痛能除；谷食停滞俱消；痘疮不齐，煎酒喷之即出；目翳不退，塞之鼻中即祛。然多食久食，损人精神，令人多忘。”

〔土豆〕 又名马铃薯、土芋。养生食物。性平，味甘、辛。含淀粉、蛋白质、胶质、维生素、柠檬酸、乳酸、钾、钙、磷、铁、龙葵素等成分。有和胃健脾，调中益气，消炎通便，解诸药毒之功。适宜于胃及十二指肠溃疡，习惯性便秘，药物中毒等患者。外用可治腮腺炎、烫火伤、皮肤湿疹等症。但发芽、皮色发青、变紫者含龙葵素较多，食之，会导致人体中毒，轻则恶心呕吐、头晕腹泻，重则死

亡,应禁食。清吴仪洛《本草从新·菜部(卷十一)·柔滑类·土芋》:“煮熟食,厚肠胃,止热嗽。生研水服,解诸药毒。”

〔马铃薯〕 即土豆。见该条。

〔菠菜〕 又名菠薐。养生食物。性凉,味甘。含蛋白质、草酸、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素、抗坏血酸等成分。有通利肠胃,止渴润燥,下气调中,养血止血之功。适用于慢性便秘、高血压、糖尿病、夜盲症、痔疾、头晕目眩、肺结核等症。煮汤食之,能通小便,利肠胃,清积热,促进胰腺分泌。尤适宜大便涩滞及痔疾者。唐孟诜《食疗本草(卷下)·菠薐》:“利五脏,通肠胃热,解酒毒。”《本草纲目·菜部(卷二十七)·菠薐》:“通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥。根尤良。”“按张从正《儒门事亲》云:凡人久病,大便涩滞不通,及痔漏之人,宜常服菠薐、葵菜之类,滑以养窍,自然通利。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·菠薐》:“凡因痈肿毒发,并因酒湿成毒者,须宜用此以服。”

〔莴苣〕 又名莴菜、莴笋、苣笋。养生食物。性寒,味苦。含钙、磷、铁、多种维生素、碳水化合物等成分。有利五脏,通经脉,利水通乳之功。适宜于小便不利、尿血、肿毒、乳汁不下等患者。脾胃虚寒者忌多食。《本草纲目·菜部(卷二十七)·莴苣》:“通乳汁,利小便,杀虫、蛇毒。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·莴苣》:“凡人病因热湿,而见胸膈填胀、眼目昏暗、乳汁不通、小便闭塞等症,用此治无不效。”

〔恭菜〕 又名菥达菜。养生食物。性凉,味甘、苦。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等成分。有补中下气,益脾祛风,行瘀止血,清热解毒之功。适宜于胃脘气滞不适、肠风头风、肛门肿痛、经闭瘀停、热毒痢等患者。脾虚泄泻者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·恭菜》:“主时行壮热,解风热毒。”唐陈藏器《本草拾遗·果菜米部(卷七)·菥达》:“补中下气,理脾气,去头风,利五脏。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·恭菜》:“夏月以菜作粥,及或捣汁,亦能解热治毒,止痢止血生肌。……若使脾虚人服之,则有腹痛之患;气虚人服之,则有动气之忧;与滑肠人服之,则有泄泻之虞。”

〔菥达菜〕 即恭菜。见该条。

〔韭菜〕 又名起阳草、韭。养生食物。性温,味甘、辛。含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、维生素C、挥发油、硫化物、钙、磷、钾等成分。有温肾壮阳,活血消炎,健胃提神,理气降逆之功。适宜于肾虚梦遗滑精、肠炎、痢疾、噎膈、反胃、盗汗、淋巴结核、肺结核等患者。因其温补肝肾、助阳固精作用突出,故有“起阳草”之称。现代研究证明,本品对高血脂和冠心病患者能起一定的辅助疗效。火盛阴虚者忌食。南朝梁陶弘景《名医别录(中品)·韭》:“归心,安五脏,除胃中热,利病人,可久食。”唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(三)·韭》:“温中下气,补虚,调和脏腑,令人能食,益阳。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·韭》:“饮生汁,主上气喘息欲绝,解肉脯毒。煮汁饮,止消渴盗汗。”“生则辛而散血,熟则甘而补中。”清黄宫绣《本草求真(卷五)·温血·韭菜》:“服此气行

血散,肝补肾固,而病安有不愈乎?故书有云韭味最利病人。凡一切血瘀气滞等症,俱能使之立效。……久病下痢不止,同鲫鱼煮食即止。但火甚阴虚,用之为最忌焉。忌蜜牛肉。”

〔韭〕 即韭菜。见该条。

〔甘蓝〕 又名蓝菜、包心菜。养生食物。性平,味甘。含多种维生素、蛋白质、花白甙、绿原酸、黄酮醇、钙、磷等成分。有益肾健脾,益髓明目,益智延年之功。可作菜食用,适宜于因脾肾不足所致的胸闷胸痛、头晕目眩、咳喘、健忘、泄泻、浮肿、失眠等病症。尤适宜老人,久服,对气管炎、哮喘、肺气肿、高血压、晕眩、神经衰弱、冠心病等老年常见病有一定辅助疗效。现代研究证明,绿叶甘蓝青汁,对促进儿童智力发育效果明显;长期服用,对老年人抗衰老作用显著。唐陈藏器《本草拾遗·果菜米部(卷七)·甘蓝》:“补骨髓,利五脏六腑,利关节,通经络中结气,明耳目,健人,益心力,壮筋骨。”

〔包心菜〕 即甘蓝。见该条。

〔茄子〕 又名落苏、茄瓜、矮瓜。以色区分有白茄、紫茄、黄茄等。养生食物。性凉,味甘。含蛋白质、多种维生素、糖类、胡萝卜素、菸酸、钙、磷、生物碱等成分。有清热活血,祛风通络,消肿止痛,利尿解毒,抗老延寿之功。适用于黄疸肝炎、肠风便血、无名肿、年久咳嗽、白带如崩等患者。外用可治乳房皲裂、乳腺炎、皮肤溃烂、老烂脚、牙痛等。本品营养丰富,所含维生素P有提高微血管抵抗力、防止小血管出血等保护作用,常食,可使血液中胆甾醇水平不致增高,因而不宜患肝脏肿大、黄疸病及动脉硬化等症。为菜中之佳蔬。脾虚泄泻、中焦虚寒者不宜多食。唐孟诜《食疗本草(卷下)·落苏》:“主寒热,五藏劳。”宋苏颂《本草图经·菜部(卷十七)·茄子》:“疗大风热痰,……治坠扑内损,散败血,止痛,及恶疮发背等。”《本草纲目·菜部(卷二十八)·茄·茄子》:“散血止痛,消肿宽肠。”

〔芹菜〕 养生食物。有水芹、旱芹两种。水芹又名水英、水蕲。旱芹亦称香芹、药芹、野芹。其含有成分及性能相近。性凉,味甘、苦。含蛋白质、挥发油、钙、磷、铁等成分。有清热利水,降压祛脂之功。适宜于高血压病、高血脂症、头晕头痛、月经不调、赤白带下、小便不利等患者。脾胃虚寒者忌食。《神农本草经(下品)·水蕲》:“主女子赤沃,止血养精,保血脉,益气令人肥健,嗜食。”五代吴越日华子《日华子本草·菜部·水蕲》:“治烦渴,崩中带下,五种黄病。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·芹(菜)》:“清胃、涤热、祛风,利口齿、咽喉、头目,治崩带、淋浊、诸黄。”

〔苋菜〕 又名刺苋菜。养生食物。以其茎色分,有红苋、绿苋两种。性凉,味甘。含甜菜碱、草酸盐、蛋白质、碳水化合物、维生素、钙、磷、铁等成分。有清热解毒,收敛止痢,止血消肿,抗菌消炎之功。适宜于急性肠炎、咽喉炎、扁桃体炎、尿道炎、痢疾、腹泻、淋症等患者。药用以红苋为佳。脾弱便溏者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷下)·苋菜》:“补气,除热。”《本草纲目·菜部(卷二十七)·

苋》：“(苋菜)利大小肠，治初痢，滑胎。”清吴仪洛《本草从新(卷十一)·柔滑类·苋菜》：“除热，通九窍，利肠滑胎，……忌与鳖同食。子，祛肝风客热，明目，治青盲，及眼见黑花。”

〔刺苋菜〕 即苋菜。见该条。

〔金针菜〕 又名萱草花、忘忧、黄花菜。养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素等成分。有清热养心，利湿利尿，消食，止血，下乳之功。适宜于忧忿失眠、小便不利、全身水肿、发热口渴、咯血吐血、内痔出血、乳汁不下等患者。用本品煎汤代茶常饮，可治小便赤涩，尿血，忧愁太过，忽忽不乐，洒淅寒热，痰气不清等症。因有解愁之效，故古人以“忘忧”名之。《本草纲目·草部(卷十六)·萱草·苗花》：“吴人谓之疗愁。董子云：欲忘人之忧，则赠之以丹棘，一名忘忧故也。”“消食，利湿热。”清吴仪洛《本草从新(卷三)·隰草类·萱草》：“煮食，治小便赤涩，去烦热，利湿热，除酒疸。作菹利胸膈，安五脏，令人欢乐忘忧，轻身明目。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·萱萼》：“利膈，清热，养心，解忧释忿，醒酒，除黄。荤素宜之。与病无忌。”

〔萱草花〕 即金针菜。见该条。

〔黄花菜〕 即金针菜。见该条。

〔油菜〕 又称芸薹、薹菜。养生食物。性温，味辛。含蛋白质、维生素、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。有清热解毒、散血消肿之功。适宜于乳腺炎、痈肿、丹毒、疮疮、项疽、产后恶露不下、血气刺痛、产后心腹诸疾等患者。《本草纲目·菜部(卷二十六)·芸苔》：“散血消肿。”“藏器(唐陈藏器)曰：‘芸苔破血，故产妇宜食之。’”清黄宫绣《本草求真(卷七)·油菜》：“其用长于行血破气，如产后一切气痛血痛，并诸逆风丹毒，热肿疮痔等症。”

〔芸薹〕 即油菜。见该条。

〔白菜〕 又称菘、青菜、菘菜。养生食物。性平，味甘。含维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素、纤维素、蛋白质等成分。有通利肠胃，解热除烦、消食下气，和中，利大小便，解毒醒酒之功。常食，强身健体。《本草纲目·菜部(卷二十六)·菘》：“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。”清吴仪洛《本草从新(卷十一)·荤辛类·白菜》：“消食下气，治瘴气，止热气嗽，和中，利大小便。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·菘》：“养胃，解渴生津。荤素皆宜，蔬中美品。……喻氏尝曰：‘白饭青蔬，养生妙法。’”

〔荠菜〕 又名荠。养生食物。性平，味甘、淡。含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、纤维素、钙、磷、有机酸、生物碱等成分。有和脾利水，益肾明目，清热解毒，止血，降压之功。适宜于肾炎水肿、肾结核、肿满腹大、暴赤眼痛、痢疾、内伤吐血、产后出血、乳糜血尿、高血压等症。现代药学研究证明，荠菜煎剂具有促进呼吸，兴奋神经，缩短动物体内凝血时间，降低血压之作用。故尤适宜老人。南朝梁陶弘景《名医别录(上品)·荠》：“主利肝气，和中。”五代吴越日华子《日

华子本草·菜部(卷十九)·芥菜》：“利五脏。根，疗目疼。”《本草纲目·谷部(卷二十七)·芥》：“明目益胃。”

〔茼蒿〕 又称同蒿。养生食物。性平，味甘、辛。含蛋白质、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素C、磷、铁、钙、多种氨基酸等成分。有和养脾胃，清血益心，润肺消痰之功。适宜于肺热咳嗽、睡眠不安、烦热头昏、高血压性头晕脑胀等患者。本品营养丰富，一般营养成分无所不备，尤以胡萝卜素含量为高。另含挥发性精油及胆碱等物质，故有开胃健脾、降压补脑之效能。常食对咳嗽痰多、脾胃不和、记忆力衰退、习惯性便秘者大有裨益。泄泻者忌用。唐孙思邈《备急千金要方·食治·茼蒿》：“安心气，养脾胃，消痰饮。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·同蒿》：“清心养胃，利膈化痰。荤素咸宜。大叶者胜。”

〔芥菜〕 又名芥、雪里蕻。养生食物。因品种不同，有白芥、青芥(刺芥)、大芥(皱叶芥)、马芥、花芥、紫芥、石芥之分。性温，味辛。含碳水化合物、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、烟酸等成分。有温中益气，宣肺豁痰开胃，利尿之功。适宜于肾炎、泌尿系结核、小便不利、咳血、痢疾、痔疮肿痛、牙龈肿烂等患者。勿久食多食。疮疡、目疾、痔疮、便血及有内热者忌食。唐孟诜《食疗本草(卷下)·芥》：“主欬逆下气，明目，去头面风。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·芥》：“通肺豁痰，利膈开胃。”“久食则积温成热，辛散太盛，耗人真元，肝木受病，昏人眼目，发人痔疮。”唐苏敬《新修本草·菜部(卷十八)·芥》：“除肾邪气，利九窍，明耳目，温中。”

〔芥〕 即芥菜。见该条。

〔茭白〕 又名菰笋、茭瓜。养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、草酸等成分。有清热解毒，生津止渴，利便，通乳之功。适宜于湿热黄疸、高血压、大便秘结、心胸烦热、小便不利、乳汁不通等患者。脾胃虚寒、精滑便泻、肾脏疾病及尿路结石者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·菰菜》：“利五脏邪气，酒皴面赤，白癞痂疡，目赤等，效。然滑中，不可多食。热毒风气，卒心痛，可盐、醋食之。”清吴仪洛《本草从新(卷十一)·水菜类·茭白》：“利五脏，去烦热，除目黄，解酒毒，利二便。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·茭白》：“清湿热，利二便，……精滑、便泻者勿食。”

〔茺菁〕 又名蔓菁、大头菜。养生食物。为植物茺菁之块根。性温，味苦、辛、甘。含蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素C等成分。有开胃下气，利湿止渴，治嗽消毒，滋补益寿之功。适宜于胃虚食少、虚寒咳嗽、消渴、乳痈、男子阴肿等患者。忌多食。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·茺菁》：“利五脏，轻身益气，可长食之。”唐孟诜《食疗本草(卷下)·蔓菁》：“止渴，益气，除烦热。”宋苏颂《本草图经·菜部(卷十七)·茺菁》：“菜中之最有益者惟此耳，常食之，通中益气，令人肥健。”

〔蔓菁〕 即茺菁。见该条。

〔茺菁子〕 又名蔓菁子。养生食物。性平，味苦、辛。含蛋白质、脂肪、矿物

质、挥发性异硫代氰酸盐等成分。有补肝明目,清热利湿,利尿解毒之功。适宜于肝虚火旺、目暗眼花、青盲眼障、小便不利、黄疸、痢疾等患者。虚寒者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·芜菁》:“芜菁子,主治明目。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·芜菁·子》:“藏器(唐陈藏器)曰:‘捣末长服,可断谷长生。’”“蔓菁子可升可降,能汗能吐,能下能利小便,又能明目解毒,其功甚伟。”清汪昂《本草备要(卷四)·蔓菁子》:“治黄疸腹胀,症瘕积聚,小儿血痢,一切疮疽。”

〔萝卜〕 又名莱菔、芦菔。养生食物。性微凉,味甘、辛。含糖类、甲硫醇、维生素C、钙、磷、锰、硼、多种氨基酸、莱菔甙等成分。有健胃消食,止咳化痰,清热解毒,利尿降气,行滞止血之功。适宜于矽肺、慢性气管炎、久嗽痰喘、中暑发痧、偏头痛、鼻衄、肺结核咯血、消渴口干、翻胃吐食、赤白痢、煤气中毒、结核性、粘连性及机械性肠梗阻等患者。唐孟诜《食疗本草(卷下)·萝卜》:“利五藏,轻身益气。”“消食下气,甚利关节,除五藏中风,练五藏中恶气。”五代吴越日华子《日华子本草·菜部(卷十九)·萝卜》:“能消痰,止欬,治肺痿、吐血。温中,补不足,治劳瘦欬嗽。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·莱菔》:“主吞酸,化积滞,解酒毒,散瘀血,甚效。”“莱菔根、叶同功,生食升气,熟食降气。……所主皆肺、脾、肠、胃、三焦之病。”

〔莱菔〕 即萝卜。见该条。

〔萝卜子〕 又称莱菔子。养生食物。性平,味甘、辛。含脂肪油(芥酸、亚油酸、亚麻酸等)、挥发油(甲硫醇等)、莱菔素等成分。有利气,抗菌,定喘消痰,消食除胀,利大小便之功。适宜于肺痰咳嗽、痰气喘息、食积气滞、胸闷腹胀、百日咳、牙齿疼痛等患者。尤适宜老人,对高年气喘、中风口禁、风秘气秘等老年病均有一定疗效;常服可消食化积,祛痰止喘,利气却病,轻身延年。本品所含莱菔素对葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。气虚、脾胃虚寒者慎用。《本草纲目·菜部(卷二十六)·莱菔·子》:“下气定喘治痰,消食化胀,利大小便,止气痛,下痢后重,发疮疹。”“莱菔子之功,长于利气。生能升,熟能降。升则吐风痰,散风寒,发疮疹;降则定痰喘咳嗽,……予曾用,果有殊绩。”清黄宫绣《本草求真(卷三)·吐散·莱菔子》:“生用研汁,能吐风痰,有倒墙推壁之功,迅利莫御。若醋研敷,则痈肿立消。炒熟则下气定喘,消食宽膨。”

〔莱菔子〕 即萝卜子。见该条。

〔胡萝卜〕 又名红芦菔、胡芦菔、黄萝卜。养生食物。性平,味甘、辛。含胡萝卜素、淀粉、糖类、多种维生素、挥发油、钙、磷、铜、铁、锰、钴、硼等成分。有健脾益胃,补中益肺,化滞抗菌,降压强心,延年益寿之功。适宜于维生素A缺乏症、糖尿病、急性黄疸型肝炎、白喉、脾虚阳虚、阳痿、麻疹热毒、小儿百日咳、肺肝虚损等症。现代研究证明,本品能增加冠状动脉血流量、降低血脂、促进肾上腺素的合成,具有降压、强心之效。长期抽烟者,每日饮半杯胡萝卜汁,对肺部有保护作用,亦可预防肺癌。久食本品,可强身健体,轻身长年。食勿过

量。《本草纲目·菜部(卷二十六)·胡萝卜》：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·胡萝卜》：“宽中下气，而使肠胃之邪与之俱去也。但书有言补中健食，非是中虚得此则补，中虚不食得此则健，实因邪去而中受其补益之谓耳。”

〔苦瓜〕 又名锦荔枝、癞瓜。养生食物。性寒，味苦。含蛋白质、钙、磷、苦瓜甙、多种氨基酸等成分。有清暑涤热，清心明目，解毒之功。适宜于中暑发热、烦热口渴、痢疾、胃气痛、流感、痈肿等患者。可与鱼、肉等同煮作菜食用。亦可做成凉茶，夏季饮用，清火消暑。脾胃虚寒者少食。对动物实验结果表明，本品有某种毒性，故在食用时应注意不良反应并及时治疗。《本草纲目·菜部(卷二十八)·苦瓜》：“除邪热，解劳乏，清心明目。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·苦瓜》：“青则苦寒，涤热，明目，清心。……中寒者勿食。熟则色赤，……养血滋肝，润脾补肾。”

〔甜瓜子〕 又名甘瓜子、甜瓜仁、甜瓜瓣等。养生食物。性寒，味甘。含油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、甘油酯、胆固醇、球蛋白、谷蛋白、树胶、树脂等成分。有清肺润肠，消痰散结，和中止渴之功。适宜于肠痈、咳嗽口渴、腹内结聚、腰腿疼痛、肺脓疡痰多等患者。唐陈藏器《本草拾遗·果菜米部(卷七)·甜瓜》：“子，止月经太过，为末去油，水调服。”《本草纲目·果部(卷三十三)·甜瓜·瓜子仁》：“清肺润肠，和中止渴。”

〔甜瓜〕 又名香瓜。养生食物。性寒，味甘。含糖类、钙、磷、铁、球蛋白、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B、C等成分。有清热解渴，利便除烦，止暑痢之功。一般作蔬菜、水果食用，不专用于治疗。凡脾胃虚寒、腹胀便溏者忌食。甜瓜蒂，药名苦丁香，含甜瓜毒素，故食瓜时应去之。宋苏颂《本草图经·菜部(卷十七)·甜瓜》：“肉主烦渴，除热。多食则动痼疾。”《本草纲目·果部(卷三十三)·甜瓜》：“《奇效良方》云：‘昔有男子病脓血恶痢，痛不可忍。以水浸甜瓜食数枚，即愈。此亦消暑之验也。’”清黄宫绣《本草求真(卷七)·甜瓜》：“暑月解止渴之品也。……凡人因于暑热内伏，症见脓血恶痢，痛不可忍，须以水浸甜瓜数枚，食之即愈。…但此阳气素盛，亦宜少食，若使脾胃素冷，服之则有疟痢疸黄，动气反胃，阴下生痒生疮，发热作胀之变。”

〔黄瓜〕 又称胡瓜。养生食物。性凉，味甘。含糖类、甙类、多种游离氨基酸、咖啡酸、绿原酸、多种维生素、钙、磷、铁等成分。有清热解毒，除烦止渴，消炎利水之功。适宜于水病腹胀、四肢浮肿、黄疸、小儿热痢、津枯烦渴、扁桃体炎、咽峡炎肿痛等患者。内有火毒者尤宜常食。做菜食，营养丰富，解热利尿。脚气者不宜多食。脾胃寒冷者慎食。清吴仪洛《本草从新·菜部·瓜菜类·胡瓜》：“清热解渴，利水道。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·胡瓜》：“能清热利水，……北人坐坑，用此以为席珍；南人值暑，用此以为供蔬。并或咽喉肿痛，用此入药以为吹消。杖疮火眼，用此纳硝刮粉以为点搽。汤火伤灼，用此掐碎入瓶取水以为刷敷。水病腹胀，用此连子醋煮空心以为投服。小儿热痢，用此

同蜜以为投治。皆取其甘寒解毒之意。”

〔南瓜〕 又名番瓜、北瓜。养生食物。性温，味甘。瓜肉含瓜氨酸、葫芦巴碱、腺嘌呤、精氨酸、维生素B、胡萝卜素、抗坏血酸、糖、天门冬素等成分。有补中益气，消炎止痛，利尿消肿，杀虫解毒之功。适宜于肺病、蛔虫症、支气管哮喘、老年慢性支气管炎、农药中毒、胸膜炎等患者。嫩瓜做蔬菜，切丝烹炒、炖肉、包馅、作汤，皆味香肉美，营养丰富；老熟瓜肉，亦可同米、粉煮拌代饭。勿久食多食。凡脚气黄疸、气滞湿阻、下痢胀满、产后痧痘、时病痞症等患者忌食。忌与羊肉同食。《本草纲目·菜部(卷二十八)·南瓜》：“补中益气。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·南瓜》：“凡人素患脚气，于此最属不宜，服则湿生气壅，黄疸湿痹。用此与羊肉同食，则病尤见剧迫。”

〔南瓜子〕 又名南瓜仁、白瓜子。养生食物。性平，味甘。含脂肪油、南瓜子氨酸、蛋白质、多种维生素、尿酶等成分。有滋补，止咳，驱蛔，杀虫，益血，下乳之功。适宜于营养不良、面色萎黄、急慢性血吸虫病、百日咳、乳汁不通、绦虫病等患者。常少量食用，能强身健体。多食则会引起脘腹气滞发胀。

〔冬瓜〕 又名白冬瓜。养生食物。性凉，味甘、淡。含蛋白质、糖类、纤维素、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C、硫胺素、核黄素等成分。有清热解毒，利尿消肿，消炎祛痰之功。适宜于肺热痰嗽、中暑、消渴、慢性肾炎、孕妇小便不利、水肿、鱼蟹河豚中毒等患者。虚寒肾冷、久病滑泄者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·白冬瓜》：“主除小腹水胀，利小便，止渴。”唐孟诜《食疗本草(卷下)·冬瓜》：“明目，延年不老。”“热发者服之良。患冷人勿食之，令人益瘦。”五代吴越日华子《日华子本草·菜部(卷十九)·冬瓜》：“除烦，治胸膈热，清热毒、痈肿。”

〔丝瓜〕 又名天罗。养生食物。性凉，味甘。含皂甙、瓜氨酸、多量粘液、糖、丝瓜苦味质、蛋白质、钙、磷、维生素B、C等成分。有清热解毒，凉血止血，祛风化痰之功。适宜于慢性支气管炎、咳嗽、肺病、咯血、痈疖、无名肿毒、喉闭肿痛等患者。勿过食。脾胃虚寒泄泻者慎用。《本草纲目·菜部(卷二十八)·丝瓜》：“煮食，除热利肠。老者烧存性服，去风化痰，凉血解毒，杀虫，通经络，行血脉，下乳汁，治大小便下血，痔漏崩中，黄积，疝痛卵肿，血气作痛，痈疽疮肿。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·丝瓜》：“过服亦能滑肠作泄。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·丝瓜》：“清热解毒，安胎，行乳，调营，补阳，通络，杀虫，理疝，消肿，化痰。嫩者为肴，宜荤宜素。老者入药，能补能通，化湿除黄，息风止血。”

〔大蒜〕 又名胡蒜、葫、蒜。养生食物。为大蒜的鳞茎。性温，味辛。含大蒜辣素、蒜素、蛋白质、脂肪、钙、磷、碘、维生素等成分。有健胃止痢，湿脾行气，解毒杀虫，抗癌延寿之功。适宜于流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、肺结核、百日咳、食欲不振、消化不良、脾胃虚寒、气滞腹痛、食滞胀满、泄泻、水肿、鱼蟹毒、细菌性痢疾、阿米巴痢疾等患者。亦可用于高血脂症、高血压、动脉硬化

症、淋巴上皮癌、胃腺癌及多种肿瘤,有抗癌抗衰、延年益寿之功。阴虚火旺、目疾及时行病后者忌用。不宜与蜜同食。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·葫》“归五脏,散痈肿蠱疮,除风邪,杀毒气。”五代吴越日华子《日华子本草·菜部·蒜》:“健脾胃,治肾气,止霍乱转筋腹痛,除邪祟,解瘟疫,去蛊毒,疗劳症冷风。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·葫》:“能通五脏,达诸窍,去寒湿,辟邪恶,消痈肿,化症积肉食。此其功也。”清汪昂《本草备要(卷四)·大蒜》:“治中暑不醒,鼻衄不止,关格不通。敷脐能达下焦,清水利大小便。”

〔香葱〕 又名小葱、青葱。养生食物。性温,味辛。含钙、磷、维生素C、葱蒜辣素、胡萝卜素、脂肪、糖类、蛋白质等成分。有健胃益肺,通阳利水,发汗解表,消炎生肌,透散寒邪之功。适宜于风寒感冒、伤风鼻塞、产后血晕、乳腺炎初起等患者。外用可治鼻炎、小儿秃疮、衄血不止、恶疮疗毒、关节炎等症。所含葱蒜辣素对痢疾杆菌、皮肤癣菌均有抑制作用。《神农本草经(中品)·葱实》:“主明目,补中不足。其茎,可作汤,主伤寒寒热,出汗,中风面目肿。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·葱实》:“葱白,……除肝邪气,安中,利五脏,益目精,杀百药毒。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·葱》:“除风湿,身痛麻痹,虫积心痛,止大人阳脱,阴毒腹痛,……妇人妊娠溺血,通乳汁,散乳痈,利耳鸣。”“汁,……散瘀血,止衄止痛,治头痛耳聋,消痔漏,解众药毒。”

〔辣椒〕 又名番椒、辣茄。养生食物。性热,味辛。含辣椒红素、脂肪油、辣椒碱、龙葵甙、维生素C、钙、磷等成分。有健胃消食,温中散寒,行血散风,兴奋发汗之功。适宜于风寒、风湿性关节痛,痢积水泻,食欲不振,风湿腰肌疼痛,肠胃充气,胃寒痛,胃弱消化不良等患者。本品按种类,有尖椒、团椒之分。团椒圆而肥大,味不甚辣,可作蔬菜食用,营养价值极高,所含维生素C量居蔬菜之首。尖椒亦称钉头辣椒,形状紧长而尖,味较辣,可制成辣椒粉、辣椒酱、辣椒油等作调味品用。药用以尖小而辣者为佳。胃及十二指肠溃疡、急性胃炎、肺结核、痔疮、眼部炎症、气管炎咳嗽及阴虚有热者,均忌食。勿久食多食。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·辣茄》:“《食物宜忌》云:……温中下气,散寒除湿,开郁去痰,消食杀虫解毒,治呕吐,疗噎膈,止泻痢,祛脚气。……凡血虚有火者忌服。”

〔小蒜〕 又名山蒜。养生食物。性温,味辛。含碳水化合物、维生素C、蛋白质、磷、钙、硫化物等成分。有温补下气,消谷治积,杀虫解毒之功。适用于脾胃寒冷、心痛、噎膈、痈疗疮毒、虫蛇毒等患者。凡阴虚火旺、脚气病、时行病后及目疾、口齿咽喉诸疾患者忌食。唐孟诜《食疗本草(卷下)·小蒜》:“主霍乱,消谷,治胃温中,除邪气。”“去诸虫毒,丁肿、毒疮,甚良。不可常食。”宋苏颂《本草图经·菜部(卷十七)·蒜》:“治积块,及妇人血瘕,以苦醋摩服多效。”唐孙思邈《备急千金要方·食治·小蒜》:“归脾肾,主霍乱腹中不安,消谷理胃气,温中除邪痹毒气。”

〔竹笋〕 又名春笋、冬笋。养生食物。性微寒，味甘。含蛋白质、氨基酸、糖类、钙、磷、铁、多种维生素、胡萝卜素、草酸等成分。有清热消痰，利膈爽胃，利水，生津解渴之功。适宜于肺热咳嗽、浮肿、腹水、急性肾炎、喘咳、糖尿病、口渴烦热、久泻久痢、高血压、头痛、夜不安眠等患者。尿路结石者宜少食，因其所含难溶性草酸钙较多。脾虚肠滑者忌。清黄宫绣《本草求真（卷七）·诸笋》：“淡竹笋气味甘寒，能除痰热狂燥，头痛头风，颠仆惊悸等症。”南朝梁陶弘景集《名医别录（中品）·苦竹叶及沥》：“竹笋，……主消渴，利水道，益气。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·笋》：“舒郁，降浊升清，开膈消痰。”

〔海藻〕 亦名落首。养生食物。为马尾藻科马尾藻属植物的一些种类。性寒，味咸。含碘、甘露蜜醇、蛋白质、脂肪、海藻酸、糖类、粘液质等成分。有软坚，清血，散结，消痰，利尿之功。适用于缺碘性淋巴核肿，甲状腺肿及睾丸肿胀等症。本品营养价值高，乃营养强壮之佳品。煎水常服（或与紫菜、海带交替进行），对防治高血压、动脉硬化等症有一定效用。脾胃虚寒者忌食。《神农本草经（中品）·海藻》：“主瘰瘤气，颈下核，破散结气，痈肿症瘕坚气，腹中上下鸣，下十二水肿。”南朝梁陶弘景集《名医别录·草部（卷十九）·海藻》：“疗皮间积聚暴瘕，瘤气结热，利小便。”

〔海带〕 又名昆布。养生食物。性寒，味咸。含碘、胡萝卜素、蛋白质、脂肪、多种维生素、氨基酸、糖类、甘露醇、钙、钾、钴等成分。有软坚，消痰，散结，利尿，延寿之功。适宜于甲状腺肿大、慢性气管炎、淋巴结结核、肝脾肿大、水肿、睾丸炎等患者。本品所含褐藻酸钠盐，有预防白血病及骨痛病之作用；褐藻氨酸有降压作用；根部提取液有镇咳平喘作用；所含甘露醇等，对急性肾功能衰退、脑水肿、脑肿胀、乙型脑炎、急性青光眼均有疗效。动脉硬化症、冠心病、肥胖病、高血压病等老年患者，常食本品，会人有裨益，亦可益寿延年。脾胃虚寒者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录（中品）·昆布》：“主治十二种水肿，瘰瘤聚结气，瘰疮。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·海带》：“软坚散结，行水化湿。故内而痰饮、带浊、痞胀、疝瘕、水肿、奔豚、黄疸、脚气，外而瘰瘤、瘰疬、痈肿、瘰疮，并能治之。解煤火毒，析醒消食。”

〔昆布〕 即海带。见该条。

〔银耳〕 又名白木耳。养生食物。性平，味甘、淡。含蛋白质、碳水化合物、维生素B、钙、硫、磷、铁、镁、钾、钠等成分。有润肺生津，滋阴养胃，益气养血，强心补脑，延年益寿之功。适用于肺热肺烦，肺癰肺痿，咳嗽咯血，胃虚吐血，津伤口渴，痔疮出血等患者。尤宜老人，久食，有滋补强壮、健康延寿之效。外感咳嗽者忌用。

〔白木耳〕 即银耳。见该条。

〔木耳〕 又名黑木耳。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、胡萝卜素、维生素等成分。有润肺益胃，养血补脑，益气强志，凉血止血，抗

老延年之功。适宜于胃虚腹痛,肠燥便秘,崩中漏下,气血虚损,痔疮出血,肺结核,肺癰肺痿等患者。病后体虚、年老体弱者尤为适宜。久食,可减少血液凝块,防治动脉硬化、冠心病、高血压、便秘等老年病,有强壮、抗癌、抗衰、延寿之效。大便溏泻者慎用。《本草纲目·菜部(卷二十八)·木耳》:“断谷治痔”;又引《本经》云“益气不饥,轻身强志。”清王士雄《随息居饮食谱·蔬食类第四·木耳》:“补气耐饥,活血。治跌扑伤,凡崩淋、血痢、痔患、肠风,常食可疗。”清吴仪洛《本草从新(卷十一)·芝栴类·木耳》:“利五脏,宣肠胃。治五痔,及一切血证。”

〔黑木耳〕 即木耳。见该条。

〔猴头〕 又名猴头蘑。养生食物。性温,味甘。含多糖、多肽类等成分。有助消化,利五脏之功。适宜于消化不良,神经衰弱,胃及十二指肠溃疡等患者。因其肉嫩味鲜,营养价值高,故与熊掌、燕窝、海参等并称为山珍海味。本品跟菇类家族中其它成员一样,具有抗癌作用,尤其对胃癌有较好的疗效。

〔草菇〕 亦名兰花菇。养生食物。为稻草类基质上的真菌植物。性寒,味甘。含维生素C、蛋白质、碳水化合物等成分。有清热消暑,降压抗癌,抗老延年之功。本品脂肪含量低且不含胆固醇,最适宜心血管系统疾病患者食用。因含一种抗癌性异蛋白物质,故利于防治某些癌症。常食有益无损,堪称健康益寿之佳品。虚寒者忌多食。

〔香蕈〕 又名香菇、冬菇。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、多糖类、多种维生素、钙、磷、铁等成分。有益胃气,益血止血,降血脂,托痘疹之功。适宜于胃疼、呕吐反胃、子宫颈癌、子宫功能性出血、肠风下血、痔疮、贫血、佝偻病等患者。各种癌病手术后转移,亦可持续食用。并非所有香蕈皆能食用,对不常食用之香菇,应先试验其是否有毒。误食有毒香菇,轻则出现腹泻、消化道出血等症状,重则死亡。清黄宫绣《本草求真(卷七)·香蕈》:“食中佳品。凡菇禀土热毒,惟香蕈味甘性平,人能益胃助食,及理小便不禁。”清吴仪洛《本草从新·菜部·芝栴类·香蕈》:“破血治风。”

〔香菇〕 即香蕈。见该条。

〔蘑菇〕 又名肉蕈、蘑菇蕈。养生食物。性凉,味甘。含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、钙、铁、磷、维生素、尼克酸、叶酸、泛酸、生物素等成分。有补益肠胃,理气化痰,降低血糖,抗癌,延寿之功。适宜于传染性肝炎、白细胞减少症、咳嗽气逆等患者。现代研究证明,本品含有一种抗癌物质。其培养液对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及大肠杆菌有抑制作用,并有降血糖作用。常食,可增强机体免疫力,使人轻身体健。勿食过量。体内虚寒者慎食。《本草纲目·菜部(卷二十八)·蘑菇蕈》:“益肠胃,化痰理气。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·蘑菇》:“能理气化痰,而于肠胃亦有功也。然皆体润性滞,多食均于内气有阻。”

〔桃子〕 又名桃实、桃。因品种不同而有蟠桃、甜桃、毛桃、水蜜桃等品

名。养生食物。为蔷薇科植物桃树之果实。性微温，味甘、酸。含糖类、蛋白质、维生素C、挥发油、苹果酸、柠檬酸、钙、磷、铁、钾、钠、镁等成分。有生津止渴、润肠消积、活血之功。适宜于津枯燥渴、便秘、闭经、水肿、肺病、癆热等患者。用碧桃干(未成熟桃之干燥果实)煎水饮服，有敛汗、止血之效，尤适宜阴虚盗汗及咳血者食用。常量食用鲜桃，于肺人有裨益。忌过食。勿与鳖同食。《本草纲目·果部(卷二十九)·桃·实》：“生桃多食，令人膨胀及生痈疔，有损无益。五果列桃为下以此。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·青桃》：“肺家果耳。……与鳖同食，则使人心痛不休。与服白术人则忌。……作脯可益颜色。……冬桃差胜，可解癆热。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·桃》：“熟透啖之，补心活血，解渴充饥。以晚熟大而甘鲜者胜。多食生热，发痈疮、疔、痢、虫、疳诸患。”

〔橘子〕 即桔子，又名黄橘。因产地及品种不同，而有福橘、朱橘、绿橘、蜜橘、乳橘、绵橘等不同名称。养生食物。为芸香科植物多种橘类的成熟果实。性平，味甘、酸。含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸、维生素B₁、C等成分。有润肺理气、开胃醒酒、生津止渴、延年益寿之功。适宜于胸膈结气、肺热烦渴等患者。所含多种有机酸及维生素对调节人体新陈代谢等生理机能人有裨益。对老年人及心脏病(冠心病)患者甚宜，常食，能抗衰老、祛病延年。本品之新鲜果汁，营养丰富，老幼咸宜，乃最佳果汁饮料之一。勿过食。风寒咳嗽、有痰饮者忌食。五代吴越日华子《日华子本草·木部(上品)·桔》：“止消渴，开胃，除胸中膈气。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·橘穰》：“用蜜煎作果佳。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·橘》：“润肺，析醒，解渴。……并可糖腌作脯，名曰橘饼。以其连皮造成，故甘辛而温，和中开膈，温肺散寒，治嗽化痰，醒酒消食。”

〔桔子〕 即橘子。见该条。

〔橙子〕 又名黄橙。养生食物。为芸香科植物香橙之果实。性凉，味酸。含维生素C、橙皮甙、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、果胶、糖类、挥发油等成分。有健脾开胃、和中宽膈、消痰降气、解毒醒酒、生津止渴之功。适宜于胃中浮风恶气、恶心、痔疮肿痛、疮疖红肿、鱼蟹毒等患者。因含维生素C和P，故食之有增强毛细血管韧性作用。饱食或宴餐之后，饮一杯酸橙汁，不仅别有风味，且有解油腻、消积食、止渴、醒酒等妙用。勿多食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·橙》：“瓢，去恶气。和盐蜜细细食之。”

〔柑子〕 又名柑、乳柑等。养生食物。为芸香科植物多种柑类的成熟果实。性凉，味甘、酸。含维生素A原、B₁、B₂、C、P及烟酸、橙皮甙、葡萄糖、果糖等成分。有生津止渴、利尿、醒酒之功。适宜于热病后津液不足、口渴、肠胃有热、伤酒等症。勿多食。脾胃虚寒者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·柑子》：“利肠胃热毒，……止暴渴。”《本草纲目·果部(卷三十)·柑》：“志(宋马志)曰：多食令人肺冷生痰，脾冷发痼癖，大肠泻利，发阴汗。”清王士雄《随

息居饮食谱·果食类第五·柑》：“清热，止渴，析醒。……凡气虚脾弱，风寒为病，产妇、小儿及诸病后忌之。”

〔**柚子**〕 又名文旦。养生食物。为芸香科植物柚之成熟果实。性寒，味甘、酸。含维生素C、P、枸橼酸、糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、柚皮甙等成分。有健胃消食，理气快膈，化痰止咳，降低血糖之功。适宜于胃病，消化不良，慢性咳嗽，痰多气喘等症。对肥胖病及心血管病患者大有裨益。对血糖偏高者有一定的辅助疗效。亦有消除人体疲劳之作用。五代吴越日华子《日华子本草·木部(上品)·柚子》：“治妊娠人吃食少，并口淡，去胃中恶气。消食，去肠胃气。解酒毒。”

〔**杨梅**〕 又名杭子、树梅。养生食物。为杨梅科植物杨梅之果实。性温，味甘、酸。含多种维生素、葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、乳酸、蜡质、草酸、葡萄糖甙等成分。有生津止渴，和胃消食，除烦止呕，行气止痛之功。适宜于夏季痧症，腹痛，胃痛，吐泻，肠胃胀满，下痢不止，头风作痛等患者。本品浸烧酒服，可治病疾，预防中暑。勿久食多食。忌与生葱同食。清吴仪洛《本草从新(卷十)·山果类·杨梅》：“去痰止呕，消食下气生津，和利五脏，能滌肠胃，除烦愤恶气。烧灰服，断下痢，甚验。多食令人发热衄血，损齿及筋。忌生葱同食。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·杨梅》：“能治心烦口渴，消热解毒。且于盐藏，则能止呕除吐。烧灰则能断痢。”

〔**苹果**〕 又名柰。养生食物。性平，味酸、甘。含苹果酸、酒石酸、枸橼酸、鞣酸、糖类、多种维生素、胡萝卜素、脂肪、钾、钠等成分。有生津止渴，解暑除烦，润肺悦心，和脾止泻之功。适宜于严重水肿、慢性腹泻、结肠炎、大便燥结、反胃、妊娠呕吐、消化不良等患者。本品营养丰富，常食可利水去燥，滋补脾胃，轻身健体。高血压病患者坚持每日吃苹果3次，每次1~2个，可收降压效果。唐孟诜《食疗本草(卷上)·柰》：“益心气，主补中焦诸不足气，和脾。”唐孙思邈《备急千金要方·食治·柰》：“耐肌益心气。不可多食，令人臃胀。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·柰》：“润肺悦心，生津开胃，耐饥醒，辟谷救荒，洵果中仙品也。”

〔**无花果**〕 又称奶浆果、映日果。养生食物。性平，味甘。果实含果糖、葡萄糖、多种维生素、蛋白质、柠檬酸、草酸、苹果酸、氨基酸等成分。有健胃消食，消炎解毒，治痔，止咳之功。适宜于胃弱、消化不良，胃及十二指肠球部溃疡，疝气，痔疾肿痛、出血，大便秘结、痢疾，心痛，咽痛，咳嗽等患者。动物试验证明，干果、未成熟果实含有抗癌成分，有一定抗肿瘤作用。对人体抗癌作用尚须进一步研究。适宜老人，食之，可协助消化，促进血液之氧化，增强细胞新陈代谢能力，益寿延年。

〔**芒果**〕 又名庵罗果、蜜望果。养生食物。性凉，味甘、酸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、叶酸、三萜酸、糖类、多酚类化合物等成分。有益胃止呕，生津止渴，利尿，止晕之功。煎水代茶频饮，可治慢性咽喉炎，音哑、疝

气,晕船呕吐等症。体内虚寒者勿多食。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·蜜望》:“能益胃气,故能止呕晕。”

〔杏子〕 又称杏实。养生食物。为蔷薇科植物杏或山杏之果实。性温,味甘、酸。含维生素A原、钙、磷、月桂烯、柠檬烯、苹果酸、柠檬酸、 β -胡萝卜素、番茄烃、糖类等成分。有润肺开胃,生津止渴,除烦定喘之功。适宜于脾胃虚寒,食欲不振,烦热燥渴,咳嗽等患者。忌多食。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·杏核》:“(杏)实,味酸,不可多食,伤筋骨。”唐孙思邈《备急千金要方·食治·杏核仁》:“杏实,……甚止渴,去冷热毒。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·杏》:“须俟熟透食之,润肺生津。以大而甜者胜。多食生痰热、动宿疾。”

〔梨〕 又名快果。养生食物。性凉,味甘、微酸。含苹果酸、柠檬酸、糖类、维生素C、钙、磷、钾、铁、钠等成分。有润肺清热,生津止渴,化痰止咳,解毒之功。适宜于太阴温病口渴,消渴,痰喘气急,感冒咳嗽,急性支气管炎,水肿,慢性咽炎,食道癌等患者。生梨与蜂蜜熬制之品,对患肺热久咳病患者最为适宜。冰糖炖梨,可滋阴润肺,祛痰热,疗哮喘,养护咽喉音噪,歌唱家及广播员等宜常服之。本品对肝炎病人亦有保肝、助消化、促进食欲之效;对肝阳上亢或肝火上炎型高血压病人尤为适宜,常食,可滋阴清热,使血压下降,头晕目眩减轻,从而起祛病延年之作用。过食伤脾胃,助阴湿,忌之。孕妇及脾胃虚寒、腹部冷痛、大便溏泄、呕吐清涎者慎食。金疮患者、妇人产后、小儿痘后忌多食。唐孙思邈《备急千金要方·食治·梨》:“除客热气,止心烦。不可多食,令人寒中。”五代吴越日华子《日华子本草·果部(卷十八)·梨》:“疗欬嗽气喘,热狂,又除贼风,胃中热结。作浆,止风痰。”《本草纲目·果部(卷三十)·梨·实》:“润肺凉心,消痰降火,解疮毒、酒毒。”“今人痰病、火病,十居六七。梨之有益,盖不为少,但不宜过食尔。”

〔石榴〕 又名安石榴、酸石榴。养生食物。为石榴科植物石榴之果实。性温,味甘、酸、涩。含糖类、脂肪、蛋白质、维生素C、B、钙、磷、钾等成分,有生津止渴,涩肠止血之功。适宜于久痢,小便不禁,烦热燥渴,扁桃腺炎,喉痛,口腔炎等患者。每夜临睡前食用其肉汁,可治肺癆咳嗽、老年慢性支气管炎。勿过多食用。凡服药者忌食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·石榴》:“主谷利、泄精。”“久患赤白痢,肠肚绞痛:以醋石榴一个,捣令碎,布绞取汁,空腹顿服之立止。”《本草纲目·果部(卷三十)·安石榴》:“潘岳赋(晋潘岳《安石榴赋》)云:‘榴者,天下之奇树,九州之名果。……御饥疗渴,解醒止醉。’”“止泻痢崩中带下。”

〔安石榴〕 即石榴。见该条。

〔柿子〕 又名柿、柿。因种类不同,有红柿、黄柿、青柿等品名。养生食物。性寒,味甘、涩。含糖类、维生素C、钙、磷、碘、铁、胡萝卜素等成分。有润肺宁嗽,生津止渴,降压止血,涩肠之功。适宜于烦热燥渴,尿血,肺热痰咳,咽干喉痛,

口舌疮炎,甲状腺肿等患者。高血压,有中风倾向时,可用生柿榨汁(名“柿漆”),以牛乳或米汤调服,每服半杯,作急救用。本品有较强的收敛性,勿多食。忌与蟹同食。空腹食未熟透或不去皮柿子,尤其吃柿后饮白酒、热水或菜汤,易引起胃柿石症,忌之。缺铁性贫血患者应少食。凡脾胃虚寒,脾虚泄泻,肺经无火,痰湿内盛,外感咳嗽,感寒呕吐,疟疾等患者,均不宜食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·柿》:“主通鼻耳气,肠癖不足。”“火柿,主杀毒,疗金疮,火疮,生肉,止痛。软熟柿,解酒热毒,止口干,压胃间热。”宋苏颂《本草图经·果部(卷十六)·柿》:“诸柿食之皆美而益人。……凡食柿不可与蟹同。”“俗传柿有七绝:一多寿,二多阴,三无鸟巢,四无虫蠹,五霜叶可玩,六嘉宾,七落叶肥滑。”《本草纲目·果部(卷三十)·柿》:“柿乃脾、肺血分之果也。……有健脾涩肠、治嗽止血之功。”

〔柿饼〕 又名白柿、白柿、乌柿、干柿。养生食物。为柿经去皮、晒干等工序而制成的饼状食品。性味及含有成分与柿子相同,详参该条。有润肺健脾,和胃涩肠,止血之功。适宜于吐血咯血,血淋,肠风,痢疾,脾虚食减,痰嗽,痔漏等患者。本品与干枣、杂粮混合,碾磨制成炒面,香甜可口,营养价值甚高。勿多食。忌与蟹同食。脾胃虚寒、痰湿内盛者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·柿》:“干柿,厚肠胃,温中,健脾胃气,消宿血。”“干柿二斤,酥一斤,蜜半升。先和酥、蜜,铛中消之。下柿,煎十数沸,不津器贮之。每日空腹服三五枚,疗男子、女人脾虚、腹肚薄,食不消化。面上黑点,久服甚良。”五代吴越日华子《日华子本草·果部(卷十八)·柿》:“润心肺,止渴,涩肠,疗肺痿、心热嗽,消痰,开胃。亦止吐血。……润心声喉,杀虫。”《本草纲目·果部(卷三十)·柿·白柿》:“治反胃咯血,血淋肠癖,痔漏下血。”

〔柿霜〕 养生食物。为柿饼上白色粉霜。性凉,味甘。含甘露醇、葡萄糖、蔗糖、果糖等成分。有清热,润心肺,化痰,生津止渴之功。适宜于肺热燥咳,咽干喉痛,口舌生疮,吐血咯血,消渴等患者。风寒咳嗽、脾胃虚寒者忌食。《本草纲目·果部(卷三十)柿·柿霜》:“清上焦心肺热,生津止渴,化痰宁嗽,治咽喉口舌疮痛。”“真正柿霜,乃其精液,入肺病上焦药尤佳。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·柿》:“柿霜乃柿之精液,甘凉清肺。治吐血,咯血,劳嗽,上消,咽喉、口舌诸病甚良。”

〔李子〕 又名李实。养生食物。性平,味甘、酸。含脂肪、糖类、多种维生素、铁、钙、磷、氨基酸等成分。有清肝涤热,生津利水,调中之功。适宜于骨蒸劳热,消渴,肝肿硬腹水,中有痼热不调等患者。多食生痰、助湿,忌之。脾胃虚弱者慎食。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·李核仁》:“(李)实,味苦,除痼热,调中。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·李》:“治多在于肝,正思邈所谓肝病宜食李之意也。……合雀肉与蜜食则能以损五脏,合浆水以食则能以化霍乱。……少食则宜,多食则痰与热俱聚。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·李》:“熟透食之,清肝涤热,活血生津。”

〔**柠檬**〕 又名黎檬子、里木子、宜母子、柠果、药果等。养生食物。为芸香科植物黎檬或洋柠檬之果实。性平，味甘、酸。含柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、半乳糖醛酸、多种维生素、糖类、钙、磷、铁等成分。有健胃生津，祛暑止渴，化痰止咳，安胎之功。适宜于中暑烦渴、维生素丙缺乏症、支气管炎、百日咳、食欲不振等患者。本品味虽欠佳，但营养和药用价值皆高。孕妇食之，能安胎。夏季饮汁，能辟暑。腌食，可和胃下气。高血压、心肌梗塞患者常饮，对改善症状大有裨益。

〔**罗汉果**〕 又名拉汗果、罗晃子。养生食物。为葫芦科植物罗汉果之果实。性凉，味甘。含多量葡萄糖及一种比砂糖甜三百倍的甜味物质等成分。有清肺止咳，润肠通便之功。适宜于急、慢性气管炎，急、慢性扁桃体炎，咽喉炎，急性胃炎，大便秘结，百日咳等患者。为一种稀有名贵水果。亦为歌唱演员、广播员等最佳保健食品。且系不宜食糖之糖尿病患者的最理想食用甜味剂。常食，可滋润五脏，祛病延年。

〔**枇杷**〕 又称枇杷实。养生食物。性平，味甘、酸。果肉含胡萝卜素、脂肪、糖类、酒石酸、苹果酸、柠檬酸、鞣质、钠、钾、钙、铁、磷及多种维生素等成分。有润肺止渴，止咳下气，清热和胃之功。适用于肺热咳嗽、咳痰、咯血等患者。本品果肉所含胡萝卜素丰富，在水果中位居第三，且富含维生素B，故营养价值很高。为历代医家重视之佳品。五代吴越日华子《日华子本草·果部(卷十八)·枇杷子》：“治肺气，润五脏，下气，止吐逆，并渴疾。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·枇杷》：“润肺，涤热生津。以大而纯甘、独核者良。”

〔**樱桃**〕 又名莺桃、含桃。养生食物。性温，味甘。含糖类、维生素A、B、C及铁、钙、磷等成分。有补中益气，健脾温胃，祛风除湿，润肤美容之功。适用于脾胃气虚，心悸气短，四肢乏力，腰膝湿痛等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·樱桃》：“主调中，益脾气，令人好颜色，美志。”

〔**葡萄**〕 又名蒲萄、蒲桃。养生食物。性平，味甘、酸。含葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、糖甙、有机酸、胡萝卜素、维生素、蛋白质、钙、铁、磷等成分。有养血滋肾，补气益精，强壮筋骨，止渴利便，益寿延年之功。适宜于贫血气短，头晕目眩，心悸失眠，消渴，盗汗，腰膝酸痛，热淋血淋，小便涩少等患者。尤适宜老人，久服，能防治低血压、冠心病、心绞痛等老年病，有强志倍力、耐饥延年之效。内热者慎食。《神农本草经(上品)·蒲萄》：“主筋骨湿痹，益气倍力，强志，令人肥健耐饥，忍风寒。久食轻身不老延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·葡萄》：“逐水，利小便。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·蒲桃》：“补气，滋肾液，益肝阴，养胃耐饥，御风寒，强筋骨，通淋逐水，止渴安胎。”

〔**龙眼肉**〕 又名桂圆肉。养生食物。性温，味甘。含维生素A、B、皂甙、糖类、胆碱、脂肪油等成分。有补益心脾，养血安神，延年益寿之功。适用于病后体虚，神经衰弱，心悸失眠，怔忡健忘，心脾虚损等患者。能防治高血压病、高血

脂症、冠心病、心绞痛等老年常见病，久服可增强机体免疫力，抗老益寿。湿阻中满及有停饮、痰火者忌用。《神农本草经(中品)·龙眼》：“主五脏邪气，安志，厌食。久服强魂聪明，轻身不老，通神明。”《本草纲目·果部(卷三十一)·龙眼·实》：“补虚长智。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·龙眼》：“补心气，安志定神，益脾阴，滋营充液。果中圣品，老弱宜之。”

〔桂圆肉〕 即龙眼肉。见该条。

〔小核桃〕 又名山核桃。养生食物。为胡桃科植物山核桃之果实。性温，味甘、涩。含挥发油、脂肪油、蛋白质、维生素A、钙、磷、镁等成分。有补肾壮腰，益肺定喘，滋润补养之功。适宜于五脏虚羸，肾虚腰痛，肺虚久咳等患者。久食，强健机体，轻身长年。

〔山核桃〕 即小核桃。见该条。

〔栗子〕 又名板栗。养生食物。性温，味甘。含糖类、脂肪、蛋白质、维生素C、B、钙、磷、铁、钾、脂肪酶、胡萝卜素、尼克酸等成分。有健脾养胃，补肾壮腰，益气补虚，活血止血之功。适宜于肾虚腰膝无力、气管炎、小儿脚弱无力、内寒泄泻、吐血衄血、便血、小便频数、咳嗽气喘等患者。尤适宜老人，每日早晚各食生栗1~2枚，细嚼缓咽，久之，能治老年肾亏、脚腰酸软等症，亦可增强体质，益寿延年。本品营养价值甚高，对人体的滋补功能，可与人参、黄芪等比美，而又价廉易得，故备受历代医家推崇。但不宜多吃，否则会伤脾胃，妨碍消化。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·栗》：“主益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥。”唐孙思邈《备急千金要方·食治·栗子》：“生食之，甚治腰脚不遂。”《本草纲目·果部(卷二十九)·栗》：“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，顿愈。肾主大便，栗能通肾，于此可验。经验后方治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。盖风干之栗，胜于日曝，而火煨油炒，胜于煮蒸。仍须细嚼，连液吞咽，则有益。若顿食至饱，反致伤脾矣。按苏子由诗云：‘老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。’此得食栗之诀也。”

〔板栗〕 即栗子。见该条。

〔芡实〕 又名鸡头米、鸡头实。养生食物。性平，味甘、涩。含淀粉、蛋白质、脂肪油、钙、铁、磷、维生素、尼克酸、抗坏血酸等成分。有益肾涩精，健脾祛湿，延年益寿之功。适用于脾虚腹泻，肾气虚损，遗精滑精，遗尿，尿频，白浊带下等患者。尤适宜老人，久服，有健脾补肾、滋养强壮、抗衰延寿之效。赤浊淋痛、阳亢、大便不利者忌用。《神农本草经(上品)·鸡头实》：“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明。久服轻身不饥，耐老神仙。”《本草纲目·果部(卷三十三)·芡实》：“止渴益肾，治小便不禁，遗精白浊带下。”清汪昂《本草备要(卷三)·芡实》：“固肾益精，补脾去湿，……治梦遗滑精，腰膝痠痛。”

〔鸡头实〕 即芡实。见该条。

〔猕猴桃〕 又名藤梨、羊桃、阳桃、猕猴桃梨。养生食物。性寒，味甘、酸。含糖、蛋白质、维生素、类脂、猕猴桃碱、苹果酸、柠檬酸、硫、磷、钾、钠、钙、铁、镁等成分。有除烦解热，生津止渴，抗老益寿之功。适用于烦热，消渴，食欲不振，消化不良，黄疸，痔疮，肝炎，尿路结石等患者。尤适宜老人，久服，可防治癌症、高血压、动脉硬化症、高血脂症、冠心病等老年常见病，能增进食欲、增强体力、抗癌、抗衰延寿。脾胃虚寒者慎用。唐陈藏器《本草拾遗·果菜米部（卷七）·猕猴桃》：“调中下气，主骨节风，瘫痪不随，长年白发。”宋马志《开宝本草》：“止暴渴，解烦热。”清赵学敏《本草纲目拾遗（卷八）·果部下·羊桃》：“猕猴桃，……止渴调中，下气解烦，除热、骨节风痛。”

〔阳桃〕 即猕猴桃。见该条。

〔荔枝〕 又名丹荔、离支、丽枝、荔支、勒荔、火山荔。养生食物。性温，味甘、酸。含葡萄糖、蔗糖、脂肪、蛋白质、维生素B、A、C、叶酸、柠檬酸、精氨酸等成分。有益肝补脾，益血理气，生津止渴，止咳安神之功。适宜于脾虚泄泻，气虚胃寒，贫血，崩漏，脘腹胀痛，疝气，疔疮肿毒等患者。为老人补养之佳品。勿多食。唐孟诜《食疗本草（卷上）·荔枝》：“食之通神益智，健气及颜色，多食则发热。”清黄宫绣《本草求真（卷一）·温中·荔枝》：“入脾助气，入肝益血养营，然于血虚火衰相宜。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·荔枝》：“填精充液，辟臭止痛，滋心营，养肝血。果中美品，鲜者尤佳。”

〔胡桃仁〕 又名核桃仁、胡桃肉。养生食物。性温，味甘。以个大饱满、色黄、油多者为佳。含脂肪油、蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁、胡萝卜素等成分。有补肾壮阳，温肺定喘，润肠通便，固精缩尿，延年益寿之功。适宜于肾虚腰痛，阳痿，遗精，肺虚气喘，尿路结石，肠燥便秘等患者。尤适宜气血不足、年老体衰之老者，久食，可强身健体、轻身长寿。肺热咳喘、阴虚有热者慎食。《本草纲目·果部（卷三十）·胡桃·核仁》：“补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽、腰脚重痛、心腹疝痛、血利肠风。”“诜（孟诜）曰：常服令人能食，骨肉细腻光润，须发黑泽，血脉通润。”清黄宫绣《本草求真（卷二）·胡桃肉》：“敛气定喘，涩精固肾。”

〔桑椹〕 又名桑果、桑实。养生食物。性寒，味甘、酸。含葡萄糖、鞣质、多种维生素、无机盐、丁二酸等成分。有滋肝益肾，补血安神，益寿延年之功。适宜于血虚便秘，腰膝酸软，四肢无力，须发早白，神经衰弱，心悸失眠，健忘多梦，耳鸣头昏等患者。尤适宜老人，久服可防治高血压等老年病，有增强体质、延缓衰老、健康长寿之功。脾胃虚寒泄泻者忌用。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷（一）·桑叶》：“椹，利五脏关节，通血气，久服不饥。多收暴干，捣末蜜和为丸，每日服六十丸，变白不老。”清汪昂《本草备要（卷二）·桑白皮·桑椹》：“生津止渴，利水消肿，解酒乌髭。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·桑椹》：“滋肝肾，充血液，止口渴，利关节，解酒毒，祛风湿，聪耳明目，安魂镇魄。……久久服之，须发不白。以小满前熟透、色黑而味纯甘者良。熟桑

堪,以布滤取汁,瓷器熬成膏收之,每日白汤或醇酒调服一匙。老年服之,长精神,健步履,息虚风,清虚火,兼治水肿胀满、癰痂结核。”

〔香蕉〕 又名甘蕉。养生食物。为芭蕉科植物香蕉之果实。性寒,味甘。含淀粉、蛋白质、糖、脂肪、果胶、无机盐、胡萝卜素、维生素A、B、C、E等成分。有清热解毒,润肺滑肠,降压之功。适宜于脂肪痢,中毒性消化不良,痔疮出血,大便干结,咳嗽日久,高血压,动脉硬化,冠心病等患者。糖尿病患者常食,可使尿糖相对降低。尤适宜肺热便结、高血压等老年病患者,久食大有裨益。亦可强身健体,延年益寿。不可过食。脾虚泄泻者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·甘蕉》:“主渴,润肺。……通血脉,填骨髓。”

〔波罗蜜〕 又名婆那婆、菠萝。养生食物。为桑科植物木波罗的果实。性平,味甘、酸。含糖类、蛋白质、有机酸、钙、磷、铁、钾、维生素B、C等成分。有生津止渴,清热除烦,助消化之功。从波罗蜜汁液和果皮中提制出的一种蛋白水解酶,临床用于抗水肿、抗炎。本品蛋白酶与抗菌素、化疗药物并用,能促进药物对病灶的渗透和扩散,可用于支气管炎、支气管哮喘、急性肺炎、乳腺炎、产后血栓静脉炎、视网膜炎、产后乳房充血等各种炎症、水肿、血栓症。夏季常食本品,对身体大有裨益,亦可祛病延年。食用前宜用盐水泡浸,或炒熟进食,以免过敏或中毒。对本品过敏者忌食。《本草纲目·果部(卷三十一)·波罗蜜·瓢》“止渴解烦,醒酒益气,令人悦泽。”

〔榧子〕 又名榧实、被子、香榧。养生食物。性平,味甘。含棕榈酸、硬脂酸、油酸、甾醇、草酸、糖、挥发油、鞣质、多种植物碱等成分。有滋补,润燥,消积,杀虫之功。适宜于卒吐血出,疝气,痔疮,夜盲,寸白虫,肠寄生虫症等患者。外用可治乳房肿痛、乳腺炎。每日嚼食香榧7粒,有养身治病之作用。勿多食。孕妇忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·榧实》:“主治五痔,去三虫,蛊毒。”唐孟诜《食疗本草(卷上)·槌(榧)子》:“令人消食,助筋骨,安荣卫,补中益气,明目轻身。”宋寇宗奭《本草衍义(卷十五)·榧实》:“嚼久,渐甘美。五痔人常如果食之,愈;过多则滑肠。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·榧》:“润肺,止嗽化痰,开胃。”

〔榧实〕 即榧子。见该条。

〔橄榄〕 又名青果、青橄榄。养生食物。为橄榄科植物橄榄之果实。性平,味甘、酸、涩。含蛋白质、糖类、维生素C、钙、磷、铁、抗坏血酸等成分。有清热解毒,生津止渴,润肺利咽,化痰止咳之功。适宜于酒伤昏闷,百日咳,肺热咳嗽,河豚中毒,急性细菌性痢疾,咽喉炎,咽喉肿痛等患者。本品5枚,鲜白萝卜120克,煮汤代茶饮,可预防白喉、流感、上感等症。青橄榄捣烂,用水煎服,可治孕妇呕吐。凡热性咳嗽者,须待热稍退后服用,不然有使热气上蒸之弊,不利于解热止嗽。宋苏颂《本草图经·果部(卷十六)·橄榄》:“嚼嚼之满口香久不歇,生橄乃煮饮并解诸毒。”五代吴越日华子《日华子本草·果部(卷十八)·橄榄》:“开胃,下气,止泻。”《本草纲目·果部(卷三十)·橄榄·实》:“生津液,

止烦渴,治咽喉痛。咀嚼咽汁,能解一切鱼、鳖毒。”

〔大枣〕 又名枣子、干枣、红枣。养生食物。性温,味甘。含皂甙、黄酮、生物碱、氨基酸、糖类、苹果酸、酒石酸、钙、磷、铁、镁、钾及维生素等成分。有补益脾胃,养血安神,缓和药性,保肝,抗癌,延年益寿之功。适用于脾胃虚弱,倦怠无力,血虚萎黄,神志不安,肝炎,肝硬化,虚烦失眠,高胆固醇血症,非血小板减少性紫癜等患者。与粳米煮粥,久服可健脾胃,补气血,延年益寿。俗谚有“一日吃三枣,终生不显老。”之说。湿痰脘腹胀满、齿病、积滞及虫病患者忌用。《神农本草经(上品·大枣)》:“主心腹邪气,安中养神,助十二经,平胃气,通九窍,补少气少津液,身中不足,大惊四肢重,和百药。久服轻身长年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·大枣》:“补中益气,坚志强力,除烦闷,疗心下悬,除肠癖。久服不饥神仙。”清汪昂《本草备要(卷三)·大枣》:“补中益气,滋脾土,润心肺,调营卫,缓阴血,生津液,悦颜色,通九窍。”

〔西瓜〕 又名天生白虎汤。养生食物。性凉,味甘。果肉含磷酸、苹果酸、糖类、氨基酸、枸杞碱、蔗糖酶、维生素C、胡萝卜素、番茄色素等成分。有清热解暑,除烦止渴,降压,利尿之功。适用于热性哮喘,阳明热甚,舌燥烦渴,高血压,肾炎,肝炎,胆囊炎,黄疸,糖尿病等患者。夏季以果肉(瓜瓢、汁)作水果食用,可解暑热,利尿祛毒,轻身健体。凡脾胃虚寒、大便滑泄者,宜少食。多食能积寒助湿,每致秋病。《本草纲目·果部(卷三十三)·西瓜·瓜瓢》:“颖(即元汪颖)曰:‘西瓜性寒解热,有天生白虎汤之号。然亦不宜多食。同油饼食,损脾。’”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·西瓜》:“清肺胃,解暑热,除烦止渴,醒酒凉营,疗喉痹、口疮,治火毒、时证。……中寒多湿、大便滑泄……均忌之。”

〔西瓜皮〕 又名西瓜翠衣。养生食物。性凉,味甘。含糖类、枸杞碱、苹果酸、蔗糖酶、氨基酸、维生素C、番茄素等成分。有清暑解热,消炎降压,止渴利尿,促进人体新陈代谢,减少胆固醇沉积,软化及扩张血管,抗坏血病,抗衰益寿之功。适宜于暑湿、尿毒症、黄疸性水肿、小便短少、口舌生疮、中暑、烦渴烦躁等症。煎汁代茶饮,可治秋季干寒所致咽喉干痛、燥咳不止,久服,有益脏补肾,降压延年作用。内有虚寒者慎用。

〔椰子浆〕 又名椰酒、椰子汁。养生食物。成熟椰子之果汁。性平,味甘。含糖类、脂肪、蛋白质、钾、镁、铁、磷、钙、钠、维生素C等成分。有清暑解渴,强心利尿,驱虫之功。适宜于暑热烦渴,胃肠炎,脱水虚脱,水肿,姜片虫,绦虫等患者。临床多用作强心利尿、驱虫、止吐泻剂,以配合对充血性心力衰竭及水肿等症的治疗。椰汁饮料,不仅风味独特,且营养价值高,堪称天之骄子,使任何清凉饮料望尘莫及。久服,可强壮身体,轻身长年。倾出即饮其鲜汁为佳。《本草纲目·果部(卷三十一)·椰子》:“瓢肉空处,有浆数合,钻蒂即出,清美如酒。若久者,则混浊不佳矣。”

〔椰子瓢〕 又名椰子肉。养生食物。性平,味甘。含糖类、椰子油(游离脂肪

酸、棕榈酸、固醇类等)、蛋白质、多种维生素等成分。有补虚强壮,益气治风,去虫之功。临床用其驱去绦虫。本品与糯米、鸡肉适量,放入锅内隔水蒸熟食之,能治脾虚倦怠、食欲不振、四肢乏力等症,常食使人身体健壮。《本草纲目·果部(卷三十一)·椰子·椰子瓢》:“食之不饥,令人面泽。”

〔莲子〕 又名莲实、藕实、莲肉、莲米等。养生食物。性平,味甘、涩。以个大饱满者为佳。含棉子糖、 β -谷甾醇、淀粉、蛋白质、脂肪等成分。有养心益肾,健脾止泻,固精安神,益寿延年之功。适宜于脾虚腹泻,肾虚滑精,崩带失血,心悸失眠等患者。老人常食可令之强健,延年益寿。大便燥结者忌用。《神农本草经(上品)·藕实茎》:“主补中养神,益气力,除百疾。久服,轻身耐老,不饥延年。”唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(三)·藕实》:“令发黑,不老。”《本草纲目·果部(卷三十三)·莲藕·莲实》:“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损,利耳目,除寒湿,止脾泄久痢,赤白浊,女人带下崩中诸血病。”

〔荸荠〕 又名乌芋、地栗、马蹄。养生食物。性寒,味甘。含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素C等成分。有清热解毒,润肺化痰,降压,消积,利尿之功。适宜于热病烦渴,便秘,阴虚肺燥,痰热咳嗽,高血压,淋巴结核,黄疸湿热,小便不利,腹满胀大,咽喉肿痛等患者。本品所含荸荠英(一种不耐热的抗菌物质,不溶于有机溶剂,在pH3—8时稳定)对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌等均有抑制作用。本品与海蜇头等量,加海藻、海带同煎,一日3次常服,对高血压及慢性咳嗽患者大有裨益,亦有降压化痰、延年益寿之功。脾肾虚寒及血虚者慎食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·乌芋》:“主治消渴,痹热,热中,益气。”唐孟诜《食疗本草(卷上)·菟茨(荸荠)》:“消风毒,除胸中实热气。可作粉食。明耳目,止渴,消黄疸。”宋苏颂《本草图经·果部(卷十六)·乌芋》:“作粉食之,厚人肠胃,不饥。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·乌芋》:“力能……破积攻坚,止血,治病,住崩,擦疮,解毒发痘,清声醒酒。……在胸实热可除,而诸实胀满可消;……力善下行,而诸血痢血毒可祛。是以冷气勿食。”

〔菱〕 又名菱角、菱实、菱实等。养生食物。性平,味甘、涩。含淀粉、蛋白质、葡萄糖、麦角甾四烯、 β -谷甾醇等成分。有益气健脾,消暑解热,除烦止渴,健胃止痢,抗癌之功。适宜于脾胃气虚,体倦乏力,四肢不仁,暑热伤津,心烦口渴,痔疮出血,月经过多,痢疾,胃溃疡,食道癌,乳腺癌,子宫颈癌等患者。疟疾患者忌用。胃弱腹胀者不宜多食。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·菱实》:“安中补五脏,不饥轻身。”《本草纲目·果部(卷三十三)·菱实》:“鲜者,解伤寒积热,止消渴,解酒毒,射罔毒。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷七)·果部上·菱粉》:“补脾胃,强脚膝,健力益气,耐饥行水,去暑解毒。”

〔菱角〕 即菱。见该条。

〔藕〕 又名莲藕。养生食物。性寒,味甘。含淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C、多酚化合物等成分。生用,有生津消暑、凉血散瘀之功;熟用,有补心益胃、

健脾、益寿之效。适用于吐血衄血、热痰、产后血闷、烦热口渴及心脾虚损、胃虚食少等患者。被历代医家尊为健脾开胃、补益脏腑之佳品，四时可食，最宜老人。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·藕实茎》：“主热渴，散留血，生肌。久服令人心欢。”唐孟诜《食疗本草(卷上)·藕》：“主补中焦，养神，益气力，除百病。久服轻身耐寒，不饥延年。”清汪昂《本草备要(卷三)·藕》：“止渴除烦，解酒毒蟹毒。煮熟甘温，益胃补心，止泻止怒。”“解热毒，消瘀血，止吐衄淋痢，一切血症。”

〔藕粉〕 亦称藕澄粉。养生食物。为藕加工而成的淀粉。性平，味甘、咸。含淀粉、蛋白质、维生素C、天门冬素等成分。有调中益胃，养血止血，延年益寿之功。适用于脾胃虚损，泻痢食少，吐血衄血，消渴烦闷等患者。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷七)·果部上·藕粉》：“大能和营生津。《纲目》藕下，止载澄粉作食，轻身延年。而不知其功用更专益血止血也。……调中开胃，补髓益血，通气分清表热。常食安神，生智慧，解暑生津，消食止泻。”清汪昂《本草备要(卷三)·藕》：“澄粉亦佳，安神益胃。”

〔甘蔗〕 亦名竿蔗、干蔗。因品种不同，又有荻蔗、昆仑蔗、竹蔗等称谓。养生食物。性平，味甘。含蔗糖、多种氨基酸、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、柠檬酸、苹果酸、草酸、乌头酸、维生素B、C等成分。有滋阴润燥，助胃健脾，和中下气，生津止渴，清热止咳，消炎解毒之功。适宜于虚热咳嗽，肺结核，伤暑口渴，口干涕唾，口干不止，反胃呕吐，气淋，小腹急满，小便不利，溺后点滴余沥等患者。蔗汁乃甘凉滋养之品，其消渴解酒之功，自古称颂。唐王维《樱桃诗》：“饮食不须愁内热，大官还有蔗浆寒。”脾胃虚寒者少食。唐孙思邈《备急千金要方·食治·甘蔗》：“下气和中，补脾气，利大肠，止渴去烦，解酒毒。”《本草纲目·果部(卷三十三)·甘蔗》：“止呕啰反胃，宽胸膈。…蔗，脾之果也。其浆甘寒，能泻火热，……消渴解酒，自古称之。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·甘蔗》：“清热，和胃润肠，解酒，杀蛔。化痰，充液。治瘧疟、暑痢，止热嗽、虚呕，利咽喉，强筋骨，息风，养血，大补脾阴。”

〔花生〕 又名长生果、落花生。养生食物。性平，味甘。含脂肪油、蛋白质、多种氨基酸、淀粉、花生碱、胆碱、甜菜碱、纤维素、维生素、钙、磷等成分。有健脾和胃，润肺祛痰，止血补虚，延年益寿之功。因其营养价值甚高，久食有强壮补虚、滋身长年作用，故有“长寿果”、“植物肉”之美称。适用于营养不良，脾胃失调，咳嗽痰喘，乳汁缺乏等症。所含不饱和脂肪酸及甾醇，具有降低胆固醇和使肌肤润洁细腻之妙用；所含卵磷脂、脑磷脂等物质，可使人聪明强志，延缓脑功能衰退，并能抑制血小板粘聚，阻止血栓形成，保护血管壁。尤为儿童、孕妇、产妇及老年人所必需，亦是运动员、宇航员之优良保健食品。霉变花生禁食。清汪昂《本草备要(卷三)·落花生》：“辛能润肺，香能舒脾，果中佳品。”清吴仪洛《本草从新(卷十)·夷果类·落花生》“润肺补脾，和平可贵。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·花生》：“既不等于胡桃肉之热，复不类乌芋菱角之

凉,食则清香可爱 适口助茗,最为得宜。”“诚佳品也。”

〔花生衣〕 又名花生皮。养生食物。为花生之种皮。性平,味甘、涩。含维生素B₁、B₂等成分。有止血,消肿之功。适用于血友病、血小板减少性紫癜、子宫功能性出血、肝病出血、再生障碍性贫血出血、类血友病、先天性遗传性毛细血管扩张出血症、血小板无力出血症及外伤出血等内外各种出血症,不仅有良好止血作用,而且对原发病有一定治疗作用。现代医学研究证明,本品具有抗纤维蛋白溶解、促进骨髓制造血小板等功用。本品止血之有效成分溶解于水,故宜煎服。

〔向日葵子〕 又名葵花子。养生食物。性平,味甘。含亚油酸、油酸甘油酯等脂肪油,另含蛋白质、糖类、柠檬酸、酒石酸、β-胡萝卜素、钙、磷、铁等成分。有平肝祛风,降血压,清湿热,消滞气,止血痢之功。适用于眩晕症,高血压,蛔虫病,血痢,食欲不振,虚弱头风,麻疹不透等患者。炒熟常食,可滋阴强壮,延年益寿。

〔黑芝麻〕 又名胡麻、巨胜子、黑脂麻等。养生食物。性平,味甘。含脂肪油、甾醇、芝麻素、芝麻酚、维生素E等成分。有滋补肝肾,养血润肠,抗老延寿之功。适宜于肝肾两虚,气血不足,头晕目眩,腰酸腿软,便秘,风痹等患者。尤适宜老人,久食能防治风虚痹弱、四肢无力等老年性常见症,有美容颜、乌髯发、长精神、健康长寿之效。被历代医家视为养生之佳品。大便溏泻者忌食。《神农本草经(上品)·胡麻》:“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑。久服轻身不老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·胡麻》:“坚筋骨,……久服明耳目,耐饥渴,延年。”五代吴越日华子《日华子本草·米部·胡麻》:“补中益气,润养五脏,补肺气,止心惊,利大小肠,耐寒暑。……白蜜蒸为丸服,治百病。”

〔胡麻〕 即黑芝麻。见该条。

〔巨胜子〕 即黑芝麻。见该条。

〔黑脂麻〕 即黑芝麻。见该条。

〔青鱼〕 又名鲭、黑鲩、乌鲭。养生食物。性平,味甘。肉含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、钙、磷、铁、镁、尼克酸等成分。有健脾补胃,养肝明目,益气化湿,利尿消肿之功。适宜于脚气湿痹,脾胃虚羸,脚弱无力,水肿,尿秘等患者。其营养丰富,老人常食,大有补益。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部(卷十六)·青鱼》:“治脚软、烦满,益气力。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·青鱼》:“能入肝通气,入脾利水。凡人因于湿热下注,而见脚气疼痛;湿热上蒸,而见眼目不明,皆当以此调治。……然治脚气服此,必须兼以萆白同投,则内始有温和之力矣。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·青鱼》:“补气,养胃。……鲙以盐糝酝酿而成,俗所谓糟鱼、醉鲞是也。惟青鱼最美,补胃,醒脾,温营,化食。但既经糟醉,皆能发疥、动风,诸病人均忌。”

〔黄鱼〕 又名石首鱼、黄花鱼。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、糖、

钙、磷、铁、菸酸、核黄素、维生素A、B等成分。有开胃、益气、填精之功。适宜于胃气虚损、腹胀不消、暴痢、精气不足等患者。其肉营养丰富，为滋补健身之佳品。其白腩炒炼成胶，再焙黄如珠，称鱼膘胶，具有大补元气、调理气血之效。临床用于肺结核、肾结核、消化性溃疡、再生障碍性贫血、脉管炎等症。其颊部制成的鱼蛋白代乳粉，是婴幼儿、结核病患者及体质虚弱者的营养补品。其鳔制成的鱼肚，乃名贵海味食品之一，亦有较高药用价值。凡热病、疮疖、脓疡等患者忌食。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·石首鱼》：“鲞能养人，人恒想之，……罗愿云：诸鱼鲞干皆为鲞，其美不及石首，故独得专称。以白者为佳，故呼白鲞。”“陆文量《菽园杂记》云：‘痢疾最忌油腻、生冷，惟白鲞宜食。’”清吴仪洛《本草从新(卷十七)·有鳞类·石首鱼》：“开胃益气。白鲞，主中恶，消宿食。炙食，能消瓜成水，治暴下痢，及卒腹胀不消。”

〔黄鲷鱼〕 又名黄骨鱼、黄姑。养生食物。为鲤科动物黄尾密鲷。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷等成分。有健脾、温中、止泻之功。适宜于脾胃虚损、寒虚泄泻等患者。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·黄鲷鱼》：“可作酢菹，煎炙甚美。”“白煮汁饮，止胃寒泄泻。”

〔黄颡鱼〕 又名黄鲮鱼、黄颊鱼、鲃魮。养生食物。为鲃科动物黄颡鱼。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分。有利尿消肿，健益脾胃之功。外用可治瘰癧、恶疮。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·黄颡鱼》：“煮食，消水肿，利小便。烧灰，治瘰癧久溃不收敛，及诸恶疮。”明姚可成《食物本草》：“主益脾胃和五脏。”

〔银鱼〕 又名银条鱼、大银鱼。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、尼克酸等成分。有补虚劳，益肺止咳，宽中健胃，利水之功。消瘦、脾虚泄泻、消化不良及身体虚弱者，食之大有裨益。清黄宫绣《本草求真(卷七)·银鱼》：“小者尤胜。鲜食最美，曝干亦佳。作羹食之，可以宽中健胃，而无油腻伤中之患。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·银鱼》：“养胃阴，和经脉。”

〔草鱼〕 又名鲩鱼、混子等。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。有暖胃和中，平肝祛风之功。适宜于脾胃虚寒，风虚头痛，久疟，痹症等患者。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鲩鱼》：“暖胃和中。”

〔鲢鱼〕 即草鱼。见该条。

〔鲑鱼〕 又名鲑鱼、白脚鲑。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐等成分。有温中暖胃，益气，泽肤之功。尤适宜脾胃虚寒及中气不足者。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鲑鱼》：“酒之美者曰醕，鱼之美者曰鲑。”“温中益气。多食，令人热中发渴，又发疮疥。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鲑鱼》：“暖胃，补气，泽肤。”

〔鲛鱼〕 又名沙鱼、鲛鲨。养生食物。性平，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水

化合物、钙、磷、铁等成分。有补益五脏，消肿去瘀之功。适宜于五脏虚损，贫血等患者。唐孟诜《食疗本草(卷中)·鲛鱼》：“补五藏。作鲙食之，亚于鲫鱼。作鲇鱼食之并同。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鲛鱼》：“补五脏。作酢甚益人，其皮亦良，解诸鱼毒，杀虫辟蛊，愈传尸劳。煨肉味佳，滋阴补血。”

〔**鲚鱼**〕 又名刀鱼、鲙鱼。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷等成分。有温中，补气之功。尤适宜中气不足及脾胃虚寒者。外用可治痔瘻。湿病疮疥者忌食。清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鲚鱼》：“补气。……多食发疮、助火。”

〔**刀鱼**〕 即鲚鱼。见该条。

〔**塘鳢鱼**〕 又名土附、鲈鱼、魮鱼。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。有补脾益气，益肾壮阳之功。适宜于脾肾虚羸，噎膈，水肿，疮疥等患者。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·鳞部·土附》：“补脾胃，治噎膈，除水肿湿气，疗一切疮疥。此物又能扶阳。其子……与对虾同功，……助相火，暖腰肾。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·魮鱼》：“暖胃，运食，补虚。”

〔**土附**〕 即塘鳢鱼。见该条。

〔**鲩鱼**〕 又名鲩鱼、鳊鱼。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁等成分。有补中益气，健脾开胃之功。适宜于脾胃虚弱，中气不足，小便不利等患者。唐陈藏器《本草拾遗·虫鱼部(卷六)·鲩鱼》：“主膀胱下水，开胃。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鲩鱼》：“行水，调中。”

〔**带鱼**〕 又名裙带鱼、鞭鱼、海刀鱼。养生食物。性平，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A、碘等成分。有和中开胃，补益五脏之功。凡脓肿疮疖患者忌食。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·鳞部·带鱼》：“和中开胃。……肉细佳脍，腌鲙风干，久藏不败，煎烹味美，多食发疥。”清吴仪洛《本草从新·虫鱼鳞介部·无鳞类·带鱼》：“补五脏，去风杀虫。作鲙尤良。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·带鱼》：“暖胃，补虚，泽肤。……发疥、动风，病人忌食。”

〔**黑鱼**〕 又名鳢鱼、鱖鱼、黑鳢。养生食物。性寒，味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、多种氨基酸、核黄素、硫胺素等成分。有益心补脾，养阴，利水，祛风之功。适宜于内有风湿，十种水气病，水肿腹大，妊娠浮肿，肠痔等患者。《神农本草经(上品)·鱖鱼》：“主湿痹，面目浮肿，下大水。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·鳢鱼》：“下大小便，壅塞气。”“作鲙，与脚气风气人食之，效。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鱖鱼》：“行水，化湿，祛风，稀痘，愈疮，下大腹水肿，脚气，通肠，疗痔，主妊娠有水肤浮。病后可食之。”

〔**鲇鱼**〕 又名鲇鱼、粘鱼、年鱼。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。有补中开胃，滋阴，利尿，催乳之功。适宜于糖尿病，五痔下血，水肿，乳汁不通，身、面白驳等患者。南朝梁陶弘景集《名医别

录(上品)·鰕鱼》：“主治百病。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·鲇鱼》：“主诸补益。”《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鰕鱼》：“治口眼喎斜，活鲇切尾尖，朝吻贴之即正。又五痔下血肛痛，同葱煮食之。……肝，主治骨鲠。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·粘鱼》：“利小便，疗水肿。”

〔鰕鱼〕 即鲇鱼。见该条。

〔鳊鱼〕 又名鳊鱼、黑鳊、花鳊等。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐等成分。有温中，补虚之功。适宜于脾胃虚寒，耳鸣头眩等患者。清黄宫绣《本草求真(卷七)·鳊鱼》：“能温胃益人。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鳊鱼》：“其头最美，以大而色较白者良。”

〔乌贼鱼〕 又名墨鱼、乌鲷鱼。养生食物。性平，味咸。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A等成分。有滋阴养血，益气强志，补心通脉之功。适宜于气血两虚，月水不调，五脏虚羸等患者。清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·乌鲷》：“滋肝肾，补血脉，理奇经，愈崩淋，利胎产，调经带，疗疝瘕，最益妇人。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·乌贼鱼》：“能益气强志，及通妇人月经。……能入肝补血，入肾滋水强志，而使月事以时而下也。”

〔鲫鱼〕 又名鲋鱼。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B、核黄素、硫胺素等成分。有益气开胃，健脾利湿，清热解毒，利水消肿，通脉下乳之功。适宜于脾胃气虚，水肿胀满，小便不利，小肠疝气，久咳，乳汁不通等患者。唐孟诜《食疗本草(卷中)·鲫鱼》：“食之平胃气，调中，益五脏。”《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鲫鱼》：“《吕氏春秋》云：‘鱼之美者，有洞庭之鲋。’……鲫为佳品，自古尚矣。”五代吴越日华子《日华子本草·鱼部·鲫鱼》：“温中下气，补不足。作鲙，疗肠澼。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温中·鲫鱼》：“有和胃实肠行水之功，凡肠风下血、膈气吐食，俱可用此以投治。……忌麦冬、芥菜、沙糖、猪肝。”

〔鲢鱼〕 养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷等成分。有补中开胃，益养血之功。适宜于气血两虚，膀胱结热，水肿，黄疸等患者。亦可清利小便。其补益之功与鲫鱼相近。

〔鳙鱼〕 又名黄鳙，鳊鱼。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等成分。有补虚损，祛风湿，利筋骨，健身体之功。适宜于气血不足，脏腑虚损，腰酸膝软，风湿痹痛，久病虚症等患者。虚热者慎用。忌与狗肉同食。宜与猪脂共煨。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(二)·鳊鱼》：“主湿痹气，补虚损，妇人产后淋漓，血气不调，羸瘦，止血，除腹中冷气肠鸣。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·鳊鱼》：“补五脏，逐十二风邪。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鳊》：“补虚助力，善去风寒湿痹，通血脉，利筋骨，治产后虚羸。”

〔黄鳙〕 即鳙鱼。见该条。

〔鳊鱼〕 即鳊鱼。见该条。

〔鳊鱼〕 又名桂鱼、鲑鱼等。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、尼克酸、硫胺素、核黄素等成分。有补气血，益脾胃，杀劳虫，滋补强壮之功。适宜于脾胃虚损，贫血瘦羸，气短乏力，潮热咳嗽，肠风下血，癆瘵等患者。对病后体弱及老年体虚者尤为适宜。寒湿患者慎食。唐孟诜《食疗本草(卷七)·鳊鱼》：“补虚劳，益脾胃。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·鳊鱼》：“凡腹内聚有恶血水虫，服此最属有效，故于癆瘵最宜。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鳊鱼》：“养血，……杀劳虫，消恶血，运饮食，肥健人。”

〔鲢鱼〕 又名瘟鱼、三黎等。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、磷、铁等成分。有温中补虚，开胃健脾，清热解毒之功。适用于脾胃两虚，四肢无力，腹胀，疔疮等患者。常食可令人体强健，益寿延年。清黄宫绣《本草求真(卷七)·鲢鱼》：“食能补中益气，而无发毒之虑。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·鳞部·鲢鱼鳞》：“《本经逢原》：鲢鱼，性补温中益虚。”清吴仪洛《本草从新(卷十七)·有鳞部·鲢鱼》：“补虚劳。”

〔鲤鱼〕 又名鲤拐子。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、尼克酸、维生素等成分。有利水消肿，下气通乳，清热解毒，安胎，止咳之功。适宜于肾炎水肿，上气咳嗽，气喘，胸膈不舒，痈肿，乳汁不通等患者。下痢、宿症患者慎用。忌与天门冬、朱砂、狗肉同食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·鲤鱼胆》：“(鲤鱼肉)主咳逆上气，黄疸，止渴。生者主水肿脚满，下气。”五代吴越日华子《日华子本草·鱼部·鲤鱼》：“治怀妊身肿，及胎气不安。”《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鲤鱼》：“鲤乃阴中之阳，其功长于利小便，故能消肿胀黄疸，脚气喘嗽，湿热之病。作鲙则性温，故能去瘀结冷气之病。烧之则火化，故能发散风寒，平肺通乳，解肠胃及肿毒之邪。”

〔鲍鱼〕 养生食物。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、无机盐等成分。有滋阴，补阳，调经，通乳，润燥利肠之功。适宜于肺结核，淋巴结核，潮热盗汗等患者。食用时，应先行水发，使之膨软呈乳白色。用本品适量，煮作菜，每日食之，亦有滋养强壮、延年益寿之功。

〔鲈鱼〕 又名鲈巴鱼、青花鱼等。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸、维生素B₁、B₂等成分。有滋补强壮之功。适宜于虚弱症、食欲不振、肺结核、胃肠病、热性疾病等患者。作为营养食品，常食对孕妇、产妇、儿童、老人及重病恢复期之体弱者均大有裨益。对慢性胃肠道病、肺虚肺癆、虚损、神经衰弱等症，亦有辅助疗效，以炖食为佳。

〔鳗鲡鱼〕 又名白鳢、鳗鱼、白鳗。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、维生素、尼克酸等成分。有补虚扶羸，祛湿杀虫，益五脏，疔疮痿之功。适用于五脏虚损，羸弱倦怠，肺结核，气血不足，虚劳弱证，风湿痹痛，五痔疮痿，阴疮虫痒等患者。可作为老年人补益身体之常食滋养补品。孕妇忌用。脾胃虚弱易泄泻及痰湿之体者宜少食。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部·海鳗》：“治劳，补不足，……杀虫毒、恶疮，暖腰膝，起阳。”唐孟诜《食疗本

草(卷中)·鳊鱼》：“疗腰肾间湿风痺，……甚补益。湿脚气人服之良。”清黄宫绣《本草求真·食物(卷七)·鳊鱼》：“人常食之，为有益也。……惟脾胃虚泄，并孕妇食之，则大忌耳。”

〔鱼肚〕 又称鱼鳔、鱼泡。养生食物。由某些鱼鳔加工干制而成。性平，味甘。较名贵者有大黄鱼肚、黄唇鱼肚、鳗鱼肚等，其中尤以黄唇肚品质最佳。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分。有补肾，滋肝，止血，抗癌之功。适宜于肾虚遗精，腰膝酸软，耳鸣，头晕目眩，食道癌，胃癌等患者。

〔鱼翅〕 养生食物。由鲨鱼或鳐的背鳍、胸鳍及尾鳍加工而成。分咸水、淡水两种，有净翅、板翅、翅花之别。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分。有补肾，强筋，壮骨之功。适宜于肾虚，腰膝酸软，气短乏力等患者。

〔鲈鱼〕 又名花鲈、鲈板。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、尼克酸、多种维生素等成分。有益脾胃，补肝肾，健筋骨之功。适用于虚劳羸瘦，腰膝酸软，四肢无力，胃虚食少，失眠等患者。煮汤食用，可滋补强壮。对病后体虚及老年体弱者尤为适宜。宋寇宗奭《本草衍义(卷十七)·鲈鱼》：“益肝肾，补五脏，和肠胃，食之宜人。”明缪希雍《神农本草经疏(卷二十一)·鲈鱼》：“与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，滋味属阴，总归于脏。益二脏之阴气，故能易筋骨。脾胃有病，则五脏无所滋养，而积渐流于虚弱，则水气泛滥。益脾胃则诸证自除矣。”清吴仪洛《本草从新(卷十七)·有鳞类·鲈鱼》：“补五脏，益筋骨，和肠胃，治水气，作鲈尤良。”

〔石鲫〕 又名华鳊、山鲫鱼。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、钙等成分。有安胃和中，解热毒，利尿之功。适宜于小便不利，热毒、水肿等患者。淡煮或加少量食盐煮食为佳。

〔泥鳅〕 又名鳅、鳅鱼。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、尼克酸、维生素A、B₁、B₂等成分。有补中益气，祛风利湿，解毒收痔之功。适宜于阳萎，水肿，痔疮，脱肛，疥疮，急慢性肝炎，黄疸湿热，小便不利，急性胆囊炎，小儿自汗及营养不良等患者。勿与白犬血同食。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·鳅鱼》：“暖中益气，醒酒，解消渴。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鳅》：“暖胃，壮阳，杀虫，收痔。”清黄宫绣《本草求真(卷七)·鳅鱼》：“补脾。……服之而津生。……能入骨以乌须，入肾与肝以起阳也。”

〔虾〕 又名青虾。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。有补肾壮阳，通乳，托毒之功效。适用于肾虚阳痿，腰膝酸软，无乳，痈疽肿毒等患者。阴虚火旺者慎食。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·虾》：“作羹，治鳖症，托痘疮，下乳汁；法制，壮阳道；煮汁，吐风痰；捣膏，傅虫疽。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·介部》：“虾米，逐风痰。……补肾益阳。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·虾》：“通督壮阳，吐风痰，下乳汁，补胃气。”

〔海虾〕 又名对虾、龙虾。养生食物。性温，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水

化合物、钙、磷、铁、维生素A及硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。有补肾壮阳，益精理气，开胃化痰之功。适用于肾虚阳痿，遗精早泄，气短乏力，食欲不振，体虚羸瘦等患者。常人食之亦可强身益气、抗老延年。阴虚火旺者慎用。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·介部·对虾》：“补肾兴阳，治痰火后半身不遂，筋骨疼痛。”

〔青蛙〕 又名蛙、田鸡。养生食物。性寒，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、磷肌酸、肌酸、肌肽、氨基酸、维生素A原、B₁、B₂、C等成分。有清热解毒，补虚解劳，利水消肿，益养胃气之功。适宜于疟疾，闭经，肾病浮肿，肝病腹水，诸痔疼痛，噎膈反胃等患者。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部(卷十六)·青蛙》：“杀尸疰病虫，去劳劣，解热毒。”《本草纲目·虫部(卷四十二)·蛙》：“利水消肿。”“与螺、蚌同性，故能解热毒，利水气。”宋苏颂《本草图经·虫鱼下卷·蛙》：“食之补虚损，尤宜产妇。”

〔鳖肉〕 亦称团鱼肉、甲鱼肉、王八肉等。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、烟酸、维生素A、B₁、B₂等成分。有滋阴凉血，补肝益肾，补虚壮阳，清热止疟之功。适宜于肝肾阴虚，阳气不足，劳伤，脱肛，崩带，瘰癧，闭经，久疟，癰疽，肺结核，阴虚有热，头晕目眩，腰疼遗精，膨闷胀满，慢性肾炎，骨蒸咳嗽等患者。本品营养丰富，自古被视为滋补佳品。孕妇、脾胃阳虚、寒湿内甚、时邪未清者均忌。勿与苋菜、鸡蛋同食。宋苏颂《本草图经·虫鱼部(上卷)·鳖》：“其肉食之亦益人，补虚，去血热。”《本草纲目·介部(卷四十五)·鳖·肉》：“作膳食，治久痢，长髭须。作丸服，治虚劳痿痹脚气。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·鳖》：“(肉)滋肝肾之阴，清虚劳之热。主脱肛、崩带、瘰癧、症瘕。……孕妇及中虚、寒湿内盛、时邪未净者，切忌之。”清汪昂《本草备要(卷七)·鳖甲》：“鳖肉凉血补阴，亦治疟痢。……忌苋菜鸡子。”

〔龟肉〕 又名水龟肉。养生食物。为龟科动物乌龟之肉。性平，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、无机盐等成分。有益阴补血，补虚壮阳，降火，止痢之功。适宜于虚劳失血咯血，寒热咳嗽，泻痢便血，肺结核咯血，阳萎，肾炎，尿频，崩漏带下，劳瘵失血，热气湿痹，筋骨疼痛等患者。《本草纲目·介部(卷四十五)·水龟·肉》：“治筋骨疼痛及一、二十年寒嗽，止泻血、血痢。”

〔蟹〕 养生食物。性寒，味咸。分为海蟹及河蟹两类。①海蟹，为蟹科动物三疣梭子蟹。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、B₁、B₂及烟酸等成分。肉厚黄多味鲜美，有清热，滋阴，散血之功；壳含钙丰富，性味咸凉，有清热解毒，破瘀消积，止痛之能。适用于内有热毒，产后血闭，无名肿毒，跌打损伤，腰扭伤，冻疮，乳腺癌等患者。②河蟹，亦名螃蟹、毛蟹、稻蟹、石蟹、小石蟹等。为蟹科动物中华绒螯蟹。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、尼克酸、多种氨基酸等成分。有泻诸热，散瘀血，续绝伤，解漆毒之功。适宜于湿热黄疸，跌打损伤，断筋碎骨，瘀血肿痛等患者。食蟹中毒不适者，可饮冬瓜汁；或紫苏

叶、生姜共煎，温服；或生姜捣烂取汁，水冲服；或鲜、干芦根，水煎服。凡中气虚寒，时感、外邪未清，痰嗽便泻及素有风疾者均忌。南朝梁陶弘景集《名医别录（中品）·蟹》：“解结散血，愈漆疮，养筋益气。”唐孟诜《食疗本草（卷中）·蟹》：“主散诸热，治胃气，理经脉，消食。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·蟹》：“补骨髓，利肢节，续绝伤，滋肝阴，充胃液，养筋活血。治疽，愈痰（疟疾），疗跌打骨折筋断诸伤，解鲙鱼、莢蓐、漆毒。……孕妇及中气虚寒，时感未清、痰嗽、便泻者，均忌。”

〔海蜇〕 又名水母、海蛇、白皮子。养生食物。性平，味咸。含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、碘、菸酸、胆碱、维生素A、B等成分。有清热化痰，润肠消积，降压，安胎之功。适宜于慢性气管炎，哮喘，肺脓疡，支气管扩张，痰多咳嗽，高血压症，小儿积滞，阴虚痰热，大便燥结，小便不利，妇人劳损、积血、带下等患者。清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·海蛇》：“清热消痰，行瘀化积，杀虫止痛，开胃润肠。治哮喘、疳黄、症瘕、泻痢、崩中、带浊、丹毒、颠痫、痞胀、脚气等病。诸无所忌。”清赵学敏《本草纲目拾遗（卷十）·鳞部·白皮子》：“消痰行积，止带祛风。”

〔螺蛳〕 又名蜗螺、方田螺等。养生食物。性寒，味甘。肉含蛋白质、脂肪、无机盐等一般营养成分并维生素A、D等。有清热，利尿，明目之功。适宜于黄疸、酒疸、五淋、白浊、痘疹目翳等患者。无风热实邪者忌用。脾虚便溏者宜少食。《本草纲目·介部（卷四十六）·蜗螺·肉》：“醒酒解热，利大小便，消黄疸水肿，治反胃痢疾，脱肛痔漏。”清吴仪洛《本草从新·虫鱼鳞介部·蛤蚌类·螺蛳》：“明目下水，止渴醒酒。”

〔田螺〕 又名田中螺、黄螺。养生食物。性寒，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、多种维生素等成分。有清热利尿，止消渴，解酒毒之功。适宜于肝热目赤，消渴，酒醉不醒，小便不通，菌痢，黄疸等患者。脾胃虚寒者忌多食。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷（二）·田中螺》：“煮食之，利大小便，去腹中结热，目下黄，脚气冲上，小腹急硬，小便赤涩，手脚浮肿。生浸取汁饮之，止消渴。”《本草纲目·介部（卷四十六）·田螺·肉》：“利湿热，治黄疸。捣烂贴脐，引热下行，止噤口痢，下水气淋闭。取水，搽痔疮胡臭。烧研，治瘰癧疮。”

〔蚌肉〕 又称蚌、河蛤蜊肉、乌贝肉。养生食物。为蚌科动物背角无齿蚌或褶皱冠蚌、三角帆蚌等蚌类之肉。性寒，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、钙等成分。有清热解毒，滋阴明目之功。适宜于肝热、肾衰、湿疹、酒毒、胎毒等患者。勿多食。外感未清、脾虚便滑者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部（卷十六）·蚌》：“止消渴，除烦，解热毒，补妇人虚劳，主下血并痔疮，血崩带下。”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·蚌》：“清热，滋阴，养肝，凉血，息风，解酒，明目，定狂。……多食寒中。外感未清、脾虚便滑者，皆忌。”

〔蛤士蟆〕 俗称田鸡，学名中国林蛙。养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐等成分。有滋阴，补虚，清热解毒，利水消肿之功。适宜

于虚损,四肢乏力,水肿,闭经等患者。本品与一般青蛙相比,肉质尤为细嫩,味道更加鲜美,为酒席佳肴和名贵补品,自古倍受青睐。

〔蛤士蟆油〕 养生食物。性寒,味甘。以块大、肥厚、黄白色、有光泽、不带皮膜、无血筋和卵子者为佳。含蛋白质、脂肪、糖、硫、磷、多种激素、多种维生素等成分。有补虚,强精,退热之功。适宜于体虚乏力,神经衰弱,肺虚咳嗽,精力不足,产后无乳,肺癆吐血等患者。本品营养价值高,为滋补强壮品,尤适宜儿童、妇女、老人,常食能滋肺养阴、补精益血、强身健体。外感病初起时忌服。

〔蛤蜊肉〕 又名沙蛤肉、文蛤肉、海蛤肉等。养生食物。为蛤蜊科动物四角蛤蜊或其它种蛤蜊之肉。性寒,味咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、碘、多种维生素、烟酸等成分。有滋阴利水,化痰软坚,润五脏,止消渴之功。适宜于阴虚,肺结核,黄疸水肿,癭瘤,崩带,消渴等患者。唐陈藏器《本草拾遗·虫鱼部(卷六)·蛤蜊》:“(肉)润五脏,止消渴,开胃,解酒毒,主老癖。能为寒热者及妇人血块,煮食之。”

〔海参〕 又名海鼠、刺参、光参等。养生食物。性温,味咸。以个大肉厚者为佳。含蛋白质、脂肪、磷、碘、钙、铁等成分。有补肾生精,养血润燥,益髓之功。适宜于阳痿遗精,腰膝酸痛,尿频,咳嗽,肺结核,便秘等患者。能抑制多种霉菌及肉瘤生长。对产后血虚及年老精血不足者尤为适宜。脾虚痰多、便溏者忌食。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·虫部·海参》:“《食物宜忌》:‘补肾经,益精髓,消痰涎,摄小便,壮阳疗痿,杀疮虫。’”清王士雄《随息居饮食谱·鳞介类第七·海参》:“滋肾,补血,健阳,润燥,调经,养胎,利产。凡产虚、病后、衰老、羸孱,宜同火腿或猪羊肉煨食之。……脾弱不运、痰多、便滑、客邪未净者,均不可食。”

〔淡菜〕 又名壳菜、红蛤、珠菜。养生食物。性温,味甘、咸。含脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、铁、碘、磷、核黄素、尼克酸及维生素等成分。有补肝滋肾,益血壮阳,调精添髓之功效。适用于肾虚阳痿,腰膝酸软,虚劳羸瘦,崩漏带下等患者,尤其对老年高血压、动脉硬化者大有裨益。久煮味苦,宜与大米,萝卜或冬瓜同煮。为中医柔肝补肾之食疗名菜,久服见功。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部·淡菜》:“煮熟食之,能补五脏,益阳事,理腰脚气,能消宿食,除腹中冷气痼癖。……补虚劳损,产后血结,腹内冷痛,润毛发,崩中带下。”

〔猪肉〕 养生食物。性平,味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素等成分。有滋阴润燥,补肾益气,清热解毒之功。适宜于上气咳嗽烦满,疫症邪火已衰,液干难产,津枯血夺,火灼燥渴,干嗽便秘,夏月中暑,浮肿胀满不食,黄疸,痔疮等患者。肥肉能助湿生痰,故湿热痰滞内蕴者慎食。凡泄泻、黄疸、冠心病、动脉硬化症、高血脂症等患者,均忌肥肉。阴虚血虚者多食本品无益。唐孟诜《食疗本草(卷中)·猪》:“(肉)疗热闭血脉。虚人动风,不可多食。……主疗人肾虚。肉发痰,若患疟疾人切忌食。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪肉》:“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消

渴。……以壮嫩花猪，稷而易熟，香而不腥臊者良。烹法甚多，惟整块洗净，略抹糖霜，干蒸极烂者，味全力厚，最为补益。……多食助湿热，酿痰饮，招外感，昏神智。……液干难产，津枯血夺，火灼燥渴，干嗽、便秘，并以猪肉煮汤，吹去油饮。”

〔猪心〕 养生食物。性平，味甘。含蛋白质、烟酸、抗坏血酸、维生素B₁、B₂等成分。有安神定惊，益心补血之功。心虚自汗、失眠或产后风邪、心虚惊悸者均宜多食。本品与大枣同煮食用，对血虚心悸者大有裨益。唐孙思邈《备急千金要方·食治·鸟兽第五·狔卵》：“(猪)心……主惊邪忧悲虚悸气逆、妇人产后中风、聚血气惊恐。”宋苏颂《本草图经·兽禽部(卷十三)·豚卵》：“(猪)心，……主血不足，补虚劣。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪心》：“补心。治恍惚、惊悸、颠痫、忧悲(愤怒、怨恨)诸证。”

〔猪肾〕 亦名猪腰子。养生食物。性冷、味咸。含核黄素、烟酸、抗坏血酸等成分。有补肾气，止消渴之功。适宜于肾虚遗精，腰痛，心气虚损，久泄不止等患者。尤适宜肾有虚热者。肾气虚寒者少食。宋苏颂《本草图经·兽禽部(卷十三)·豚卵》：“肾，补虚，壮气，消积滞。”《本草纲目·兽部(卷五十)·豕·肾》：“止消渴，治产劳虚汗，下痢崩中。”“猪肾，别录谓其理肾气，通膀胱。……肾有虚热者，宜食之；若肾气虚寒者，非所宜矣。”清吴仪洛《本草从新·禽兽部·畜类·猪》：“肾，咸冷而通肾，治腰痛耳聋。”

〔猪肺〕 养生食物。性凉，味甘。有补虚益肺之功。适宜于肺虚咯血、咳嗽，久病虚喘，久咳不止，喘嗽气促、痰脓味臭等患者。薏苡仁研细末，煮猪肺，白蘸食之，亦治嗽血肺损。《本草纲目·兽部(卷五十)·豕·肺》：“疗肺虚咳嗽，以一具，竹刀切片，麻油炒熟，同粥食。又治肺虚嗽血，煮蘸薏苡仁末食之。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪肺》：“补肺，止虚嗽。治肺痿、咳血、上消诸证。用须灌洗极净，煮熟，尽去筋膜，再煮糜化食，或和米煮粥，或同苡仁米为羹，皆可。”

〔猪肝〕 养生食物。性温，味甘、苦。含蛋白质、肝淀粉、铁、维生素A、B₁、B₂、C及烟酸等成分。有补肝，养血，明目之功。适宜于血虚萎黄，夜盲，目赤，浮肿，脚气，闭经，产后乳少等患者。本品与菠菜煮汤服食，对贫血患者大有裨益；切片晒干研粉与白芨粉调匀，开水送服10克，日3次，亦治肺癆。宋苏颂《本草图经·兽禽部(卷十三)·豚卵》：“肝，温，主冷泄，久滑赤白。……亦主冷劳腹脏虚者。”《本草纲目·兽部(卷五十)·豕·肝》：“补肝明目，疗肝虚浮肿。”“肝主藏血，故诸血病用为向导入肝。《千金翼》治痢疾有猪肝丸，治脱肛有猪肝散，诸眼目方多有猪肝散，皆此意也。”

〔猪肚〕 亦称猪胃。养生食物。性微温，味甘。有健脾胃，补虚损，止渴，益气之功。适宜于身体虚弱，小便频数，泄泻，下痢，消渴，热劳，脚气，胃下垂，溃疡病，胃脘隐痛等患者。外感未清、胸腹痞胀者少食。宋苏颂《本草图经·兽禽部(卷十三)·豚卵》：“(猪)肚，主骨蒸热劳，血脉不行，补羸助气，四季宜食。”

清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪胃》：“补胃，益气，充饥，退虚热，杀劳虫，止带浊、遗精，散癰疽积聚。肉厚者良。须治洁煨糜，颇有补益。外感未清、胸腹痞胀者，均忌。”“胎气不足，或屡患半产及娩后虚羸，猪肚煨糜，频食，同火腿煨尤补。中虚久泻，猪肚一枚，入蒜煮糜，杵烂丸梧桐子大，每米饮下三十丸。虚弱遗精，猪肚一枚，入带心连衣红莲子，煮糜，杵丸桐子大，每淡盐汤下三十丸。”

〔猪胰〕 又名猪脰。养生食物。性平，味甘。有益肺，补脾，润燥之功。适宜于脾胃虚热，肺痿咳嗽，消渴，咯血，肺张喘急，脾虚下痢，乳汁不通，气短乏力，赤白癫风，糖尿病等患者。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(二)·猪肉》：“猪胰，主肺痿欬嗽，和枣肉浸酒服之，亦能主痃癖羸瘦。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪脰》：“润燥，涤垢，化痰，运食，清胎，泽颜，止嗽。”

〔猪脑〕 养生食物。性寒，味甘。含钙、磷、铁、烟酸、抗坏血酸、维生素B₁、B₂等成分。有补骨髓，益虚劳，治头风之功。适宜于风眩脑鸣，神经衰弱，支气管哮喘，虚劳羸瘦等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·豚卵》：“猪脑，主风眩，脑鸣及冻疮。”

〔猪血〕 养生食物。性平，味咸。含蛋白质、赖氨酸、铁、卵磷脂等成分。有益血，杀虫之功。适宜于头风眩运，杖疮血出，中满腹胀，卒下血不止，贫血等患者。因其含脂肪少，铁质较多，且有一定量卵磷脂及丰富的蛋白质和赖氨酸，故尤适宜老年人、妇女及正在生长发育的儿童食用。唐孙思邈《备急千金要主·食治·豚卵》：“猪血……主卒下血不止，美清酒和炒服之。又主中风绝伤，头中风眩，及诸淋露。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪血》：“行血杀虫。”

〔火腿〕 又名兰熏、熏蹄。养生食物。由鲜猪腿腌制而成。性温、味咸。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等成分。有健脾开胃，滋肾生津，益气血之功。适宜于久泻，食积，食欲不振，腹痛，虚劳怔忡等患者。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·兰熏》：“补脾开胃，滋肾生津，益气血，充精髓。治虚劳、怔忡，止虚痢、泄泻，健腰脚，愈漏疮。以……冬月造者为胜；……逾二年，即为陈腿，味甚香美，甲于珍馐，养志补虚，洵为极品。”

〔猪蹄〕 养生食物。性平，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、动物胶质等成分。有补血，通乳，托疮，解毒之功。适宜于产后贫血、乳少，血友病，鼻衄，痈疽，疮毒等患者。本品与毛冬青根、鸡血藤及丹参共煎，去药渣饮食之，对血栓闭塞性脉管炎患者大有裨益。宋苏颂《本草图经·兽禽部(卷十三)·豚卵》：“(猪)四蹄，主行妇人乳脉，滑肌肤，去寒热。”《本草纲目·兽部(卷五十)·豕·蹄》：“煮羹，通乳脉，托痈疽。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪蹄爪》：“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤。长肌肉，可愈漏疡；助血脉，能充乳汁。较肉尤补。”

〔猪髓〕 养生食物。为猪的脊髓或骨髓。性平，味甘。有补骨髓，益虚劳，滋阴，止渴之功。适宜于骨蒸劳热，消渴，带浊，遗精，疮疡等患者。《本草纲目·兽部(卷五十)·豕·髓》：“服之，补骨髓，益虚劳。”“按丹溪治虚损补阴丸，多用猪脊髓和丸。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪骨髓》：“补髓，养阴。治骨蒸劳热、带浊、遗精。宜为衰老之饌。”

〔猪皮〕 亦称猪肤。养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、动物胶质等成分。有补血，解毒，通乳脉，滑肌肤，去寒热之功。适宜于少阴病，贫血，崩漏，咽痛，血友病，鼻衄，齿衄，痔血，便血，胸满心烦等患者。本品与香葱等量，同剁烂，稍加盐蒸熟食之，对过度疲劳及耳鸣耳聋患者大有裨益。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·猪皮》：“清虚，治下利、心烦、咽痛，……若无心烦、咽痛兼证者，是寒滑下利，不宜用此。”

〔羊肉〕 又名羖肉。养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素等成分。有壮元阳，补精血，益虚劳，补中益气，开胃强健，安心止惊之功。乃温补强壮之佳品。适宜于虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，寒疝，中虚反胃等患者。外感风热或内有宿热者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·羊肉》：“补中益气，安心止惊。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·羊·羊肉》：“主风眩瘦病，小儿惊痫，丈夫五劳七伤，脏气虚寒。”清汪昂《本草备要(卷六)·羊肉》：“补虚劳，益气血，壮阳道，开胃健力。”

〔羊肺〕 养生食物。性平，味甘。含蛋白质、磷、钙、铁及尼克酸等成分。有补肺，调水道，止咳嗽之功。适宜于肺虚咳嗽，小便不利或频数等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·羊肺》：“补肺，止咳嗽。”《本草纲目·兽部(卷五十)·羊·肺》：“通肺气，利小便，行水解蛊。”唐孙思邈《备急千金要方·食治·鸟兽第五·青羊》：“肺，平，补肺，治嗽止渴，多小便，……止虚，补不足，去风邪。”

〔羊心〕 养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐、尼克酸、抗坏血酸及维生素A等成分。有补心，解郁之功。适用于膈气，惊悸等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·羊心》：“止忧恚、膈气。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·羊心》：“补心肺。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·羊心》：“补心，舒郁结，释忧恚。治劳心膈痛如神。”

〔羊肾〕 亦称羊肾子、羊腰子。养生食物。为山羊或绵羊之肾脏。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、灰分、磷、钙、铁等成分。有补肾壮阳，益血，填精益髓之功。适宜于肾虚劳损，腰脊酸痛，足膝痿软，阳痿，耳聋，尿频等患者。阴虚火旺、性欲亢进者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·羊肾》：“补肾气，益精髓。”元忽思慧《饮膳正要(卷二)·白羊肾羹》：“治虚劳、阳道衰败、腰膝无力。”

〔羊肚〕 养生食物。性温，味甘。含磷、钙、蛋白质、脂肪及尼克酸等成分。有补虚，益脾，健胃之功。适用于虚劳羸瘦，食欲不振，盗汗，消渴，尿频等患者。

唐孙思邈《备急千金要方·食治·鸟兽第五·青羊》：“(羊)肚主胃反，治虚羸、小便数，止虚汗。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·羊胃》：“补胃，益气，生肌，解渴，耐饥，行水，止汗。”

〔羊肝〕 养生食物。性凉，味甘、苦。含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁及维生素A等成分。有补肝，益血，明目之功。适宜于虚劳羸瘦，肝虚目暗昏花，雀盲，青盲，疳眼，障翳等患者。唐甄权《药性论·兽禽虫鱼类卷第三·青羊肝》：“服之明目。”《本草纲目·兽部(卷五十)·羊·肝》：“按倪维德《原机启微集》云：‘羊肝补肝，与肝合，引入肝经，故专治肝经受邪之病。’”清汪昂《本草备要·卷六·羊肉》：“羊肝，……补肝而明目。”

〔羊脂〕 养生食物。性温，味甘。含棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等成分。有补虚，祛风，润燥之功。适宜于虚劳口干，卒汗不止，妊娠下痢等患者。多食滞湿酿痰。外感不清、痰火内盛者忌食。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·羊脂》：“润燥。治劳痢，泽肌肤，补胃耐饥，御风寒，疗痿、痹，杀虫治癣，利产，舒筋。”

〔羊血〕 养生食物。性平，味咸。含蛋白质、葡萄糖、无机盐、磷脂、胆固醇等成分。有止血，祛瘀之功。适宜于吐血，衄血，肠风痔血，崩漏，产后血晕，外伤出血，跌打损伤等患者。米酒一碗炖热，加新鲜山羊血半碗，调匀内服，亦治急心痛。明缪希雍《神农本草经疏(卷十七)·羖羊角》：“羊血，主女人中风血虚。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·羊血》：“生饮止诸血，解诸毒，治崩衄及死胎不下，产后血闷欲绝，胎衣不落，并误吞一切金石、草木、蜈蚣、水蛭者，均宜热服，即瘳。熟食但能止血，患肠风，痔血者宜之。”

〔羊外肾〕 亦称羊石子。养生食物。为羊的睾丸。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及雄性激素等成分。有补肾壮阳，生精益髓之功。适宜于肾虚腰酸，滑精，阳痿，疝气及小便频数等患者。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·羊石子》：“功同内肾而更优。治下部虚寒，遗精，淋，带，瘰癧，疝气，房劳内伤，阳痿阴寒，诸般隐疾。并宜煨烂，或熬粥食，亦可入药用。下部火盛者忌用。”

〔牛肉〕 养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸、维生素A、B₁、B₂等成分。有安中益气，补脾胃，强筋骨，止消渴，益血之功。适宜于体虚乏力，筋骨酸软，气虚自汗，腹中痞积，水肿尿涩，脾胃虚弱，久泻浮肿等患者。本品含人体所需的氨基酸甚多，营养价值高，为补虚食物之佳品。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·牛角鳃》：“(牛)肉，……治消渴，止呃泄，安中益气，养脾胃。自死者不良。”清汪昂《本草备要(卷六)·牛肉》：“安中补脾，益气止渴。”

〔牛髓〕 又名牛骨髓。养生食物。为黄牛或水牛的骨髓。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、多种维生素、尼克酸等成分。有益肾填髓，润肺助胃，补精壮阳之功。适宜于精血亏损，虚劳羸弱，劳损风湿，消渴，泄痢等患者。尤适宜老

人,煎汤或熬膏久服,可健康延寿。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·牛角鳃》:“(牛髓)安五脏,平三焦,温骨髓,补中,续绝伤,益气力,止泄痢,去消渴,皆以清酒暖服之。”《本草纲目·兽部(卷五十)·牛·髓》:“润肺补肾,泽肌悦面,理折伤,擦损痛,甚妙”。

〔狗肉〕 又名犬肉、家犬肉等。养生食物。性温,味咸。以黄毛、肥犬之家犬肉为佳。含嘌呤类化合物、肌肽、钾、钠、钙、磷、氯、脂肪、蛋白质等成分。有温肾助阳,补中益气之功。适宜于脾胃冷弱,虚寒疟疾,气水鼓胀浮肿,阳痿,滑精等患者。热病后及阴虚火旺者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·牡狗阴茎》:“(狗肉)安五脏,补绝伤,轻身益气。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·犬·犬肉》:“益阳事,补血脉,厚肠胃,实下焦,填精髓。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部·犬》:“犬肉,暖,无毒,补胃气,壮阳,暖腰膝,补虚劳,益气力。”

〔狗鞭〕 又名狗肾。养生食物。为雄性狗之阴茎和睾丸。性大热,味甘、咸。以色淡黄、带红筋、长大粗壮者为佳。含雄性激素、蛋白质、脂肪等成分。有暖肾,壮阳,益精之功。适用于肾虚阳衰、阳痿、阴冷、腰膝酸软,宫寒不孕等患者。阴虚阳亢者忌用。《神农本草经(中品)·牡狗阴茎》:“主伤中阴痿不起,令强烈大生子,除女子带下十二疾。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·犬·牡狗阴茎》:“补髓。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部·狗》:“犬阴,治绝阳及妇人阴痿。”明缪希雍《神农本草经疏(卷十七)·狗阴茎》:“牡狗阴茎,……主伤中阴痿不起。……性专补右肾命脉真火,故能令人阳道丰隆,精煖盈溢,使人生子也。”

〔猫肉〕 养生食物。为猫科动物猫之肉。性温,味甘、酸。含蛋白质、脂肪、无机盐及维生素等成分。有益气补血,疏风通络,软坚散结之功。适宜于气血虚损,颈淋巴结结核,血小板减少性紫癜等患者。宜炖、煮连汤食。《本草纲目·兽部(卷五十一)·猫·肉》:“主治劳瘵、鼠痿、蛊毒。”

〔兔肉〕 养生食物。为野兔和家兔之肉。性凉,味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐及维生素类等成分。有补中益气,止渴健脾,凉血解毒,利大肠之功。适宜于肺结核,消渴,体弱,脾虚气弱,小便不禁等患者。本品蛋白质含量高于牛肉、羊肉及猪肉,且脂肪含量低于前三者,故为心血管及肥胖病患者之理想动物性蛋白质食品。其营养价值可与鸡肉比美。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·兔头骨》:“(兔)肉,……主补中益气。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部(卷十四)·兔头骨》:“兔肉,治渴,健脾。”《本草纲目·兽部(卷五十一)·兔·肉》:“凉血,解热毒,利大肠。”

〔腓肭脐〕 亦名海狗肾。养生食物。为海狗或海豹之雄性外生殖器。性热,味咸。以形粗长,质油润,半透明,无腥臭者为佳。含蛋白质、脂肪及雄性激素等成分。有壮阳,暖肾,补髓,益精及兴奋性机能作用。适宜于因肾阳虚所致阳痿、遗精、畏寒肢冷、腰膝酸软、宫寒不孕等症的患者服用。阴虚阳亢、阳物易

举者忌食。五代吴越日华子《日华子本草·兽部·膾肭脐》：“补中益肾气，暖腰膝，助阳气，破症结，疗惊狂痼疾，及心腹疼，破宿血。”清汪昂《本草备要（卷七）·海狗肾》：“补肾助阳，治虚损劳伤、阳痿精冷。”

〔海狗肾〕 即膾肭脐。见该条。

〔鸭肉〕 亦称鶩肉、家凫肉。养生食物。性凉，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。有滋阴补虚，利尿消肿之功。适宜于虚劳热毒，小便不利，水肿，阳气不振等患者。阳虚脾弱、外感未清、痞胀脚气及肠风便泻者少食。南朝梁陶弘景集《名医别录（上品）·鶩肪》：“肉，补虚，除热，和藏腑，利水道。”清吴仪洛《本草从新·禽兽部·水禽类·鶩》：“补阴除蒸，止嗽利水，治热痢，化虚痰。鸭有数种，惟毛白而乌嘴凤头者，为虚劳圣药。”《本草纲目·禽部（卷四十七）·鶩·肉》：“治水利小便，宜用青头雄鸭，……治虚劳热毒，宜用乌骨白鸭。”

〔野鸭肉〕 又名凫肉、凫鸭肉等。养生食物。性凉，味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等成分。有补中益气，平胃消食，利水解毒，清补心肺之功。适宜于身体虚弱，食欲不振，营养不良性水肿，慢性肾炎水肿，久病疮疡，疔肿不愈等患者。煮食有益。唐孟诜《食疗本草（卷中）·野鸭》：“主补中益气，消食。……消十二种虫，平胃气，调中轻身。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·凫》：“补脾肾，祛风湿，行水消肿，杀虫，清热，开胃运食。疗诸疮、痈。病后虚人，食之有益。”

〔鸡肉〕 养生食物。性温，味甘。含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、胆固醇、氨基酸、维生素A、C、E等成分。有温中益气，健脾胃，强筋骨，补虚，益寿之功。因其脂肪中含较多不饱和脂肪酸，故为老年人及心血管疾病患者之理想蛋白质肉食品。白、乌、黄三种鸡肉，入药其作用有异。白鸡肉，适宜于卒然心痛、水气浮肿、卒得咳嗽等患者；乌鸡（乌骨鸡）肉，适用于产妇及身体羸弱、中风、烦热语涩、反胃吐食、虚损积劳、寒疝绞痛等患者；黄鸡肉，宜于水癖水肿、脾虚滑痢、虚汗、口干心燥、体质虚弱、血虚头晕等患者。其中乌鸡肉之药用最佳，自古被视为妇科圣药。能治虚劳、消渴、滑泄、崩中、带下等症，对妇女白带症、不育症、月经不调、产后虚损均有良效。五代吴越日华子《日华子本草·禽部（卷十五）·鸡》：“白雄鸡，调中，除邪，利小便。……黄雌鸡，……止劳劣，添髓，补精，助阳气，暖小肠，止泄精，补水气。乌雄鸡肉，……止肚痛，除风湿麻痹，补虚羸，安胎。……乌雌鸡，……安心，定志，除邪，辟恶气，……补新血，补产后虚羸，益色，助气。”《本草纲目·禽部（卷四十八）·鸡》：“吴球云：三年羯鸡，常食治虚损，养血补气。”“按李鹏飞云：‘黄鸡宜老人。乌鸡宜产妇，暖血。’”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鸡》：“补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痼疽，止崩带，节小便频数，主娩后虚羸。……肥大雌鸡亦良，若老雌鸡熬汁最佳。乌骨鸡滋补功优。”

〔鸭蛋〕 养生食物。性凉，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、钙、

磷、铁、钾、钠、氯、维生素A、B₁、B₂等成分。①鲜鸭蛋:有滋阴,清肺之功。适宜于心肺火盛,热嗽,喉痛齿痛,胎前产后赤白痢等患者。②咸鸭蛋:有泻热,醒酒,止痢之功。适宜于胃热,泻痢等患者。③皮蛋:有清凉,明目,平肝之效。尤适宜高血压、耳鸣眩晕等患者,每日淡食2~3个,或每晚1只并与淡菜适量同食,常吃有效。清汪昂《本草备要(卷六)·鸭》:“鸭卵,……能滋阴,除心腹膈热。盐藏食良。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鸭》:“其卵……腌透者,煮食可口,且能愈泻痢。”

〔鸡蛋〕 亦称鸡卵、鸡子。养生食物。性平,味甘。含卵蛋白、卵球蛋白、脂肪、多种氨基酸、溶酶菌等成分。有滋阴润燥,养血安胎,安五脏,益心气之功。适宜于心气作痛,妇女血虚,月经不调,胎动下血,胃脘炎,咳嗽不止,肺结核咯血等患者。本品营养丰富,为儿童、老人、病弱者及孕产妇之理想佳品。现代研究证明,本品脂肪中含多量卵磷脂、甘油三脂、胆固醇及蛋黄素;卵磷脂被消化后,可释放出胆碱并进入血液,很快进入脑内,对老人所患记忆力衰退症及各年龄人之记忆力衰退均有改善作用;其中胆固醇虽含量较高,但每日食用两个对血清胆固醇平均值并无不良影响。生蛋清中含有一种抗生物素蛋白,能影响体内生物素之利用,从而引起毛发脱落或局部发炎等症;生蛋中所含抗酵素蛋白质,能降低各种酵素之正常作用,故不宜食用生鸡蛋。五代吴越日华子《日华子本草·禽部(卷十五)·鸡》:“鸡子,镇心,安五脏,止惊、安胎。治怀妊天行热疾狂走,男子阴囊湿痒,及开喉声失音。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鸡卵》:“补血,安胎,镇心,清热,开音,止渴,濡燥,除烦,解毒,息风,润下,止逆。新下者良。并宜打散,以白汤,或米饮,或豆腐浆,搅熟服。……凤凰胎,即鸡卵胞,已成雏而未出者,用为伤科长骨之药甚妙。”

〔鸡肝〕 养生食物。性微温、小毒,味甘、苦。有起阳,补肾,明目之功。适宜于阳痿不起,睡中遗尿,肝虚目暗等患者。药用雄鸡者良。南朝梁陶弘景集《名医别录·上品》:“(鸡肝)主起阴。”《本草纲目·禽部(卷四十八)·鸡·肝》:“疗风虚目暗。治女人阴蚀疮,切片纳入,引虫尽出,良。”

〔鹅肉〕 又称家雁肉、舒雁肉。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素A、B、C等成分。有益气补虚,和胃止渴之功。适宜于阴虚体弱,少气乏力,中气不足,消瘦,食少,腰酸,膝软,健忘等患者。补益、治消渴以白鹅肉为佳。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·白鹅膏》:“(鹅)肉,平,利五脏。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鹅》:“暖胃,生津。性与葛根相似。能解铅毒,……。鲜美,补虚益气,味较鸡鹑为浓。”

〔鹅血〕 养生食物。性平,味咸。有补血,解毒,抗癌之功。适用于食道癌,干血癆(妇女虚劳之一种。症见经闭不行,身体羸瘦,骨蒸潮热,面目黯黑等),晚期血吸虫病等患者。《本草纲目·禽部(卷四十七)·鹅·血》:“解药毒。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鹅》:“鹅血,愈噎膈反胃。”

〔鹌鹑肉〕 亦称鹌肉。养生食物。性平,味甘。含蛋白质、脂肪、无机盐等成

分。有滋补五脏,消热化湿,和胃,利水之功。适宜于五脏虚羸,肾炎水肿,消化不良,食欲不振,久咳气短,痢疾,腰膝酸痛等患者。本品营养丰富、药用价值较高,既能补益,又可治病,有“动物人参”之美称。唐孟诜《食疗本草(卷中)·鹑》:“补五藏,益中续气,实筋骨,耐寒暑,消结气。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鹑》:“和胃,消结热,利水,化湿,止疳、痢,除膨胀,愈久泻。”

〔鹌鹑蛋〕 养生食物。性平,味甘。含蛋白质、铁、卵磷脂、维生素B₁、B₂等成分。有补益气血,强身健脑,降脂降压之功。适宜于贫血、营养不良、神经衰弱、气管炎、结核病、心脏病、高血压、血管硬化、代谢功能障碍、慢性胃炎、腹泻等患者。本品营养价值高,尤适宜儿童、妇女、老人,久食于身体大有补益。

〔鸽肉〕 又名鹁鸽肉、飞奴肉。养生食物。性平,味甘、咸。含粗蛋白、脂肪、无机盐等成分。有补肝益肾,填精益气之功。适宜于肾亏体虚,闭经,经血少,消渴饮多,气短乏力等患者。对老年人因肾精不足所致体弱、消渴尤为有益。食用补益以白鸽为佳。清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·鸽》:“清热,解毒,愈疮,止渴,息风。孕妇忌食。”

〔麻雀肉〕 又称雀肉、家雀肉。养生食物。性温,味甘。含脂肪、蛋白质、维生素及钙、铁等成分。具有补肾壮阳,养肝明目,益精髓,暖腰膝,缩小便,抗老益寿之功效。适用于身体瘦弱,阳痿,滑精,脾肾虚寒,崩漏带下,腰膝酸软等患者。尤其对老年五脏虚弱、劳损羸瘦、阳气亏乏者,更为适宜。阴虚火旺者忌用。唐孟诜《食疗本草(卷中)·雀》:“其肉十月以后,五月以前食之,续五脏不足气,助阳道,益精髓。”五代吴越日华子《日华子本草·禽部·雀》:“壮阳益气,暖腰膝,缩小便,治血崩带下。”元邹铉《寿亲养老新书》:“食治老人脏腑虚弱,羸瘦,阳气乏弱。”

〔雀卵〕 亦名雀蛋、麻雀蛋。养生食物。性温,味甘、咸。含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙等成分。有补肾壮阳,生精养血之功。适宜于肾虚羸弱,阳痿,带下,腰膝酸软等患者。阴虚火旺者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·雀卵》:“主下气,男子阴痿不起,强之令热,多精有子。”《本草纲目·禽部(卷四十八)·雀·雀卵》:“今人知雀卵能益男子阳虚,不知能治女子血枯,盖雀卵益精血耳”;“弘景曰:‘雀利阴阳,故卵亦然。’术云:雀卵和天雄服之,令茎不衰。”清吴仪洛《本草从新(卷十六)·原禽类·雀卵》:“益精血。……(治)女子带下、便溺不利,除疝瘕。”

〔燕窝〕 又名燕菜。养生食物。性平,味甘、咸。为南洋群岛一种小燕——金丝燕衔食海中小鱼等生物后,经胃消化腺分泌出的粘液与绒羽筑垒而成。以色洁白者为最佳。含蛋白质、多种氨基酸、糖类、纤维素、钙、磷、钾、铁等成分。有暖腰膝,壮元阳,补虚劳,益五脏,养肺阴,缩小便,治崩带之功。适宜于肺阴虚症,盗汗,肺气肿,气短乏力,咳血,干咳,陈年痰咳,慢性支气管炎,反胃呕吐等患者。尤适宜身体虚弱之老者,常食可强身健体、益寿延年。清吴仪

洛《本草从新(卷十六)·原禽类·燕窝》：“大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药。”清王士雄《随息居饮食谱·毛羽类第六·燕窝》：“养胃液，滋肺阴，润燥泽枯，生津益血，止虚嗽、虚痢，理虚膈、虚痰。病后诸虚，尤为妙品。”

〔雄原蚕蛾〕 又名原蚕蛾、晚蚕蛾。养生食物。性温，味咸。含蛋白质、脂肪油、氨基酸、细胞色素C、变态激素及维生素等成分。有补肝肾，固精壮阳，抗衰延寿之功。适用于肾阳虚损，阳痿，滑精，白浊等患者。尤其是年老体弱、肝肾虚羸者，更为适宜。阴虚火旺者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·原蚕蛾》：“益精气，强阴道，……亦止精。”《本草纲目·虫部(卷三十九)·原蚕·雄原蚕蛾》：“壮阳事，止泄精、尿血，暖水脏。”清汪昂《本草备要(卷七)·僵蚕》：“雄蚕蛾气热性淫，主固精强阳。”

〔蚕蛹〕 养生食物。性平，味甘，有小毒。含蛋白质、脂肪等成分。有益精壮阳，补脾长肌之功。适用于脾肾两虚，阳痿，羸瘦等患者。可烹制成多种菜肴食用，乃高蛋白、多脂肪之营养佳品。五代吴越日华子《日华子本草·虫部·僵蚕》：“蚕蛹，食，治风及劳瘦。”《本草纲目·虫部(卷三十九)蚕·蚕蛹》：“为末饮服，治小儿疳瘦，长肌退热，除蛔虫。煎汁饮，止消渴。”

〔花粉〕 又名蜂花粉、蜜源花粉。养生食物。性平，味甘。含蛋白质、各种氨基酸、脂肪、多种维生素(维生素A、B₁、B₂、C、D等)、亚麻酸、亚油酸、核酸、花生酸、消化酶、铁铜锌钙等二十多种无机元素、云香甙、抗生物物质等成分。有强力健身，养血益智，滋补美容，抗老益寿之功。适宜于贫血症，神经衰弱，肠胃功能紊乱，糖尿病，经水不调，五脏虚损，四肢乏力等患者。尤适宜老人，久服，可防治阳痿、肝硬化、便秘、前列腺肥大、更年期综合症、老年斑、记忆力衰退等老年病，可促进生长发育，强精益肾，促进皮肤新陈代谢。为全营养型保健、滋补、长寿之佳品。因含女性美容所需全部重要营养素，故食之能保持皮肤滋润，令人容美。研究证明，本品亦能减肥。对花粉过敏者慎用。《本草纲目·木部(卷三十四)·松·松花》：“润心肺，益气，除风止血。亦可酿酒。”

〔牛乳〕 又名牛奶。养生食物。性平，味甘。含乳糖、酪蛋白、白蛋白、球蛋白、多种维生素、脂肪酸、无机盐等成分。有补虚损，益脾胃，生津润肠，延年益寿之功。适宜于虚羸劳损，消渴，便秘，反胃噎膈，脚弱痿痹，胃及十二指肠溃疡等患者。对年老体弱者尤为适宜，久服可抗老延寿。脾胃虚寒作泻、中有痰湿积饮者慎食。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·牛乳》：“主补虚羸，止渴。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部·黄牛乳》：“养心肺，解热毒，润皮肤。”《本草纲目·兽部(卷五十)·牛·乳》：“治反胃热啰，补益劳损，润大肠，治气痢，除黄疸，老人煮粥甚宜。”清黄宫绣《本草求真·(卷一)·温中·牛肉》“牛乳……治脾胃枯槁，噎膈反胃。”

〔酸牛奶〕 又名酸奶。养生食物。为鲜牛乳加乳酸杆菌及白糖，经发酵、凝固、冷冻而成。性平，味甘、酸。含蛋白质、脂肪、乳酸、钙、磷、铁、多种维生素、

胆碱等成分。有补虚羸，止渴开胃，抗菌抗癌，延缓衰老之功。适用于食少无力，代谢机能衰退，肠燥便秘，消渴等患者。本品不仅营养丰富、易于消化吸收，且能加强消化机能、整肠防腐及软坚，故尤宜作老年人抗老益寿之保健食品。痰饮湿盛及脾虚滑泄者慎用。

〔羊乳〕 养生食物。性温，味甘。含脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、抗坏血酸、维生素A等成分。有补虚劳，润肠胃，益精气之功。适宜于虚劳羸弱，反胃，嘔逆，口疮，漆疮等患者。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·羊乳》：“补寒冷虚乏。”唐甄权《药性论·兽禽虫鱼类(卷三)·羊乳》：“润心肺，治消渴。”《本草纲目·兽部(卷五十)·羊·乳》：“治大人干呕及反胃。”清汪昂《本草备要(卷六)·羊肉》：“羊乳甘温，补肺肾虚，润胃脘，大肠之燥，治反胃、消渴。”

〔蜂蜜〕 又名石蜜、岩蜜、蜜。养生食物。性平，味甘。含糖类、蛋白质、蜡质、挥发油、有机酸、天然芳香化合物、矿物质、维生素等成分。有补中润肺，止痛止咳，润肠通便，生津止渴，解毒医疮，抗老益寿之功。适宜于肺虚咳嗽，津枯肠燥，大便秘结，咽干口燥，脾胃两虚，脘腹疼痛，胃及十二指肠溃疡，肺结核，慢性肝炎，疔疮恶毒等患者。现代研究证明，久服本品，不仅可防治气管炎、高血压、慢性便秘、肠溃疡、贫血、神经衰弱、心脏病、肝脏病、冠状动脉硬化、肺疾、眼疾、痢疾等病，且能补益五脏、强壮身体。其延年益寿之作用，为古今养生家所公认。痰湿积滞、中满痞胀、大肠虚泻者忌食。《神农本草经·(上品)·石蜜》：“主心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服强志轻身，不饥不老。”《本草纲目·虫部(卷三十九)·蜂蜜》：“和营卫，润脏腑，通三焦，和脾胃。”“其入药之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。”清汪昂《本草备要(卷七)·蜂蜜》：“草木精英，合露气以酿成。……能调营卫，通三焦，除众病，和百药，而与甘草同功，止嗽治痢，明目悦颜。”

〔蜂乳〕 又名蜂王浆、王浆。养生食物。性平，味甘、酸。含蛋白质、糖类(果糖、蔗糖及葡萄糖等)、脂肪、多种维生素、有机酸、肌醇、无机盐等成分。有益肝健脾、滋补强壮、抗老益寿之功。适用于脾脏虚损，肝炎，高血压病，性机能衰痿，不孕，风湿性关节炎，十二指肠溃疡等患者。久服，可增强机体抵抗力，促进生长，扩张冠状动脉，增加血铁含量，降低血糖，抗癌，抗菌，轻身延年。

〔蜂王浆〕 即蜂乳。见该条。

〔人乳〕 即人奶。养生食物。性平，味甘、咸。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素、脂肪酸、溶菌酶等成分。有滋养五脏，补血润燥，益寿延年之功。适宜于肾虚腰酸，四肢无力，消渴，噎膈，大便燥结，血虚经闭，虚损瘫痪，中风不语等患者。尤适宜年老体弱多病及久病垂危者。痰涎壅盛及滑泻者忌食。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·人乳汁》：“补五脏，令人肥白悦泽。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部(卷十四)·人乳汁》：“益气，治瘦悴，悦皮肤，润毛发，点眼止泪。”《本草纲目·人部(卷五十二)·乳汁》：“弘景

曰:‘汉·张苍年老无齿,……常服人乳,故年百岁余。’……白飞霞医通云:‘服人乳,大能益心气,补脑髓,止消渴,治风火证,养老尤宜。’”清王士雄《随息居饮食谱·水饮类第一·乳汁》:“补血,充液,填精,化气生肌,安神益智,长筋骨,利机关,壮胃养脾,聪耳明目。”

〔赤沙糖〕 又名红糖、沙糖。养生食物。性温,味甘。有补中缓肝,活血化瘀,补血,去寒之功。适宜于风寒感冒,胃寒作痛,妊娠恶阻,月经不调,血虚,闭经,下痢禁口,上气咳嗽烦热,食即吐逆,慢性气管炎等患者。尤适用于产妇、儿童及贫血患者食用。勿多食。《本草纲目·果部(卷三十三)·沙糖》:“和中助脾,缓肝气。”清王士雄《随息居饮食谱·果食类第五·赤沙糖》:“暖胃缓肝,散寒活血,舒筋止痛。……吴人产后,用以行瘀。多食损齿生虫。”

〔白沙糖〕 又名白糖。养生食物。性平,味甘。有润肺生津,和中益脾之功。适宜于中虚脘痛,盐卤中毒,食鱼蟹不适,心肺燥热等患者。痰湿者,麻疹患儿,高血脂、冠心病、糖尿病患者等均忌多食。唐孟诜《食疗本草(卷上)·石蜜》:“和枣肉及巨胜子作末为丸,每食后含一丸如李核大,咽之津,润肺气,助五藏津。”《本草纲目·果部(卷三十三)·石蜜》:“润心肺燥热,治嗽消痰,解酒和中,助脾气,缓肝气。”

〔饴糖〕 又名糍糖、胶饴。养生食物。为米、大麦、小麦、粟、玉米等粮食经发酵、糖化制成的糖类。性温,味甘。主要成分为麦芽糖。有缓中补虚,润肺止咳及生津润燥之功。适用于肺虚咳嗽,中气不足,虚寒腹痛及口燥咽干等患者。湿热内郁、中满吐逆、牙病及疳病等患者忌食。唐孙思邈《备急千金要方·食治·谷米第四·糍》:“补虚冷,益气力,止肠鸣,咽痛,治唾血,却咳嗽。”唐孟诜《食疗本草(卷下)·饴糖》:“补虚,止渴,健脾胃气,去留血,补中。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温中·饴糖》:“补脾气之不足。兼因甘润以制肺燥之有余,是以脾虚而痰不化,故可用此以除痰;脾虚而嗽不止,固可用此以除嗽。即中虚而邪不解,亦得用此以发表;中虚而烦渴时见,亦得用此以除烦止渴。”

〔麻油〕 又名胡麻油、芝麻油。养生食物。性凉,味甘。含维生素A、不饱和脂肪酸等成分。有润燥通便,清热解毒,生肌之功。适宜于肠燥便秘,蛔虫,食积腹痛,溃疡,疮肿,疥癣,皮肤皴裂,河豚、砒霜中毒,发落不生等患者。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(三)·胡麻油》:“主天行热秘,肠内结热。……生油杀虫,摩恶疮。”唐甄权《药性论·果菜米类(卷四)胡麻生油》:“涂头,生毛发。”清王士雄《随息居饮食谱·调和类第三·脂麻油》:“润燥,补液,息风,解毒杀虫,消诸疮肿。……与诸病无忌,惟大便滑泻者禁之。”

〔花生油〕 又名落花生油。养生食物。性平,味淡。含油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、花生酸、木蜡酸、胆碱、甜菜碱、卵磷脂、腺嘌呤等成分。有润肠通便,健胃之功。适宜于胃痛,胃酸过多,胃及十二指肠球部溃疡,大便燥结,蛔虫性肠梗阻等患者。老人常食,大有裨益。

〔菜子油〕 又称香油。养生食物。性温,味甘、辛。含芥酸、不饱和脂肪酸等

成分。有润肠,降脂之功。尤适宜高血脂症,心肌梗塞,动脉硬化等患者。老人膳食,宜常用本品,忌常食猪油。但不宜大量食用香油,因其所含不饱和脂肪酸大量进入人体后极易氧化,所生某些氧化产物会加速机体衰老和导致癌症。故常食本品者,应注意饮食调配,满足维生素E的供给,以增强抗氧化作用、保证菜子油对人体的营养价值和功用。

〔豆油〕 养生食物。性平,味淡。含脂肪、维生素E、钙、镁、铁、锌等成分。有抗氧化、抗衰老之功。所富含的维生素E是一种天然生物抗氧化剂,能减少胰岛素和性激素在代谢中的消耗;防止体内不饱和脂肪酸的氧化及致癌性 α -氧化物的产生;维持某些酶的还原状态,而保持其生物活性;保护维生素A和C不易遭到氧化,有利于维生素A的吸收利用。作为食用油,一般人均能长期食用。尤适宜于横纹肌痉挛、血栓性静脉炎、心绞痛、冠心病、充血性心力衰竭、胃及十二指肠溃疡、肝中毒、乳房纤维性囊肿、子宫颈癌等患者。久食延年益寿。

〔生姜〕 有嫩姜与老姜之分。嫩姜又名嫩生姜;老姜又称老生姜。养生食物。性温,味辛。含淀粉、挥发油、姜辣素、树脂等成分。有健胃疏肝,解表散寒,温中止呕,消痰止咳之功。适用于外感风寒,头痛发热,支气管哮喘,慢性胃炎,寒冷咳嗽,急性菌痢,老人慢性咳嗽,十二指肠溃疡等症。外用可治鹅掌风、脚癣、赤白癣风等。做酱菜以嫩姜、药用以老姜为佳。痔疮、痈疮肿毒者慎用,忌多食。凡阴虚内热,表虚汗出,因热失血者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·干姜》:“生姜,……归五脏。去痰(痰),下气,止呕吐,除风邪寒热。久服小志少智,伤心气。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·生姜》:“生与干并治嗽,疗时疾,止呕吐不下食。生和半夏,主心下急痛,若中热不能食,捣汁和蜜服之。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·生姜》:“生用发散,熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。”清吴仪洛《本草从新·菜部·葷辛类·生姜》:“行阳分而祛寒发表,宣肺气而解郁调中,畅胃口而开痰下食。治伤寒头痛,伤风鼻塞。……行血痹,通神明,去秽恶。”

〔干姜〕 又名干生姜。养生食物。性热,味辛。含辛辣素、姜油、树脂、淀粉等成分。有温暖脾胃,温中祛寒,温肺化饮,温经止血,回阳救逆之功。适宜于脾胃虚寒,吐泻,胸腹冷痛,阳虚欲脱,阴寒内盛,四肢厥冷,脉微欲绝,寒痢等患者。勿久食。凡孕妇及阴虚内热、阴虚咳嗽、血热妄行、诸般热症者忌用。唐甄权《药性论·草木类(卷二)·干姜》:“治腰肾中疼冷,冷气,破血去风,通四肢关节,开五脏六腑,去风毒冷痹,夜多小便。”《本草纲目·菜部(卷二十六)·干姜》:“震亨(元朱震亨)曰:‘干姜入肺中利肺气,入肾中燥下湿,入肝经引血药生血,同补阴药亦能引血药入气分生血。’”清汪昂《本草备要(卷四)·干姜》:“除冷胃而守中,温经止血,定呕消痰,去脏腑沉寒痼冷,去恶生新,使阳生阴长,故吐衄下血有阴无阳者宜之。亦能引血药入气分而生血,故血虚发热产后大热者宜之。……宣诸络脉,治冷痹寒痞,反胃下利。多用损阴耗气。孕妇

忌之。”

〔食盐〕 亦称盐。养生食物。性寒，味咸。有清热解毒，凉血，润燥，滋肾，通便，止吐之功。本品与生姜、绿茶共煮饮服，适用于汗后脱水，口渴，多饮，燥烦，多尿等患者；空腹饮盐开水可治便秘，亦适宜于消化功能减退者；纸包烧研，调粥食之，治血痢不止。因其所含主要成分氯化钠，乃维持机体渗透压之主要成分，故本品为人类饮食中不可缺少的食物。长期无盐饮食，会导致机体缺盐而出现疲乏、倦怠、眩晕、厌食、恶心、呕吐、脉细弱、视力模糊、肌肉挛痛等诸多症状。高血压病人，伴有较明显头痛时，宜少食。水肿明显，血浆蛋白低之肾炎病人，应适当禁食。血压不太高、水肿不明显之慢性肾功能衰竭及慢性肾炎患者，不宜禁盐，应适当补充体内盐分，以增加肾脏血流量，改善氮质血症，防治低钠综合症。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·盐》：“主杀鬼蛊，邪注，毒气，下部蠱疮，伤寒热，吐胸中痰癖，止心腹卒痛，坚肌骨。多食伤肺。”清王士雄《随息居饮食谱·调和类第三·盐》：“补肾，引火下行，润燥祛风，清热渗湿，明目，杀虫，专治脚气。和羹腌物，民食所需。”

〔醋〕 养生食物。性温，味酸、苦。含无机盐、挥发酸、不挥发酸等成分。有促进消化，增进食欲，防腐杀菌之功。适宜于疟疾，呃逆，肠道蛔虫，肝炎，肺结核，肺脓肿，支气管炎等患者。现代研究证明，本品有防治动脉硬化之作用。每日食醋适量，或醋泡花生仁，每晨起食10粒，对高血压病患者大有裨益。宋寇宗奭《本草衍义(卷二十)·醋》：“有米醋、麦醋、枣醋。米醋最醞，入药多用。谷气全也，故胜糟醋。产妇房中常得醋气则为佳；醋，益血也。”清王士雄《随息居饮食谱·调和类第三·醋》：“开胃，养肝，强筋，暖骨，醒酒，消食，下气，辟邪，解鱼蟹鳞介诸毒。”

〔蜀椒〕 又名川椒、川花椒。养生食物。性温，味辛。含异茴香醚、牻牛儿醇等挥发油及苯甲酸、甾醇、单萜类等成分。有温中散寒，燥湿杀虫，行气止痛，黑发延年之功。适宜于胃腹冷痛，呕吐，泄泻，血吸虫病，蛔虫病，丝虫病，疝气，风寒湿痹痛等患者。古人用其做椒红丸、椒苓丸等丸剂服食，谓有明目益智、悦颜黑发之效，补心益肾、顺气祛风、延年益寿之功。阴虚火旺者忌，孕妇慎用。《神农本草经(下品)·蜀椒》：“主邪气欬逆，温中，逐骨节皮肤死肌，寒湿痹痛，下气。久服之，头不白，轻身增年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·蜀椒》：“久服开腠理，通血脉，坚齿发，调关节，耐寒暑。”《本草纲目·果部(卷三十二)·蜀椒》：“散寒除湿，解郁结，消缩食，通三焦，温脾胃，补右肾命门，杀蛔虫，止泄泻。”清吴仪洛《本草从新(卷十)·味类·川椒》：“治肾气上逆，阳衰泄精，洩数阴汗。破血通经，……通血脉，消痿痹，行肢节，利机关。命门火衰，有寒湿者宜之。”

〔川椒〕 即蜀椒。见该条。

〔川花椒〕 即蜀椒。见该条。

〔酱〕 养生食物。性寒，味咸。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素等成

分。有除热,止烦满,杀百药及热汤火毒之功。适用于内热心烦,胎气上冲,虚逆呕吐,食物中毒,妊娠下血、尿血等患者。食用以豆酱为佳。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·酱》:“主除热,止烦满,杀百药、热汤及火毒。”宋寇宗奭《本草衍义(卷二十)·酱》:“圣人以谓不得酱不食,意欲五味和、五脏悦而受之,此亦安乐之一端。”《本草纲目·谷部(卷二十五)·酱》:“酱汁灌入下部,治大便不通。”清王士雄《随息居饮食谱·调和类第三·酱》:“中砒毒,豆酱调水服。胎气上冲,及虚逆呕吐,好酱开水调服,亦解鸦片毒。”

〔酒〕 养生食物。性温,有小毒,味甘、苦、辛。因原料、酿造、加工、贮藏等条件不同,其品种繁多。主要成分为乙醇,另含少量脂肪酸类、酯类、醛类等。有宣引药势,调和气血,活血疏筋,抵御寒湿之功。适宜于冷气心痛,寒湿泄泻,寒痰咳嗽,风虫牙痛,产后单纯性腹泻等患者。除啤酒及葡萄酒等果酒外,酒本身并无多少营养价值,酒后发热系酒精(乙醇)之暂时作用,过后反消耗体内大量葡萄糖。低浓度乙醇含量(10%上下)之酒,可增加胃液分泌及胃酸分泌;20%浓度以上的酒则抑制胃液分泌并减弱胃蛋白酶活性;40%以上浓度的酒对胃粘膜则有强烈刺激作用。长期喝烈性酒者易患慢性胃炎、肝硬化、肝炎、溃疡、气管炎、肺结核、心脏功能衰竭、癫痫等症。长期饮酒或无节制狂饮烂醉者,均会导致酒精中毒,据统计,其寿命比不饮酒者平均要少活15年。孕妇大量饮酒易造成婴儿头部、下肢、眼睛过小等畸形现象和心脏缺陷、智力低下等症。故应辨症适当饮用烈性酒,尤不可嗜。以适当饮用啤酒、葡萄酒等低度酒为宜。阴虚火旺者忌饮。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(三)·酒》“杀百邪去恶气,通血脉,厚肠胃,润皮肤,散湿气,消忧发怒,宣言畅意。”唐孟诜《食疗本草(卷下)·酒》:“久饮伤神损寿。”《本草纲目·谷部(卷二十五)·烧酒》:“消冷积寒气,燥湿痰,开郁结,止水泄,治霍乱疟疾噎膈,心腹冷痛,阴毒欲斯,杀虫辟瘴,利小便,坚大便。”“过饮不节,杀人顷刻。”

〔茶叶〕 又称茗。养生食物。性凉,味苦、甘。含茶素、单宁、蛋白质、氨基酸、糖类、脂肪酸、维生素、矿物质、生物碱等成分。有生津止渴,利水解毒,提神醒脑,化食解腻,明目益智,降低胆固醇,减少辐射伤害,预防龋齿、高血压,抗癌,防病强身之功。现代医学研究证明,茶叶中的茶碱、咖啡碱能加强心肌收缩力、加快心率、扩张冠状血管、收缩脑血管、兴奋中枢神经系统、利尿、解除支气管及胆管平滑肌痉挛;所含丰富的维生素A是视觉的增敏剂;所含的维生素C、E有抗癌作用,且维生素C对降低血中胆固醇、增强血管弹性有利;所含的儿原酚能增强人体积累维生素的能力,减少血液和肝脏中脂肪的积累,维持毛细血管的正常抵抗力,对防治高血压、动脉硬化和冠心病有利;含有微量元素氟,对防龋齿、老年骨质疏松有益;所含具有路丁活性的“茶丹宁”,能加强毛血管管壁的韧性,强化血管,维持毛细血管的正常渗透性,防止坏血病,并能调节甲状腺的功能;所含的挥发油和鞣酸有帮助消化的功能;所含的多种维生素及叶酸、烟酸是人体必需的物质,对补充身体营养很有价值。经常

饮茶有延年益寿作用。但饮茶以清淡为佳,不宜过浓;忌饮冷茶,以防损伤脾胃、滞寒聚痰之弊;失眠和高血压患者睡前忌饮;年老体弱者以不饮或少饮为宜。《本草纲目·果部(卷三十二)·茗》:“茶苦而寒,阴中之阴,沉也降也,最能降火。火为百病,火降则上清矣。”“若少壮胃健之人,心肺脾胃之火多盛,故与茶相宜。……若虚寒及血弱之人,饮之既久,则脾胃恶寒,元气暗损。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷六)·雨前茶》:“(谷雨前所采之茶)清咽喉,明目,补元气,益心神,通七窍,性寒而不烈。”清汪昂《本草备要(卷二)·茶》:“下气消食,去痰热,除烦渴,清头目,醒昏睡,解酒食油腻烧炙之毒,利大小便,多饮消脂寒胃。”

药物抗老



益寿药物

〔**莪术**〕 又名蓬莪术、山姜黄、蓬术。养生药物。性温，味苦、辛。含挥发油、脂肪油、甾醇、三萜酸、树脂、粘液质等成分。有行气化瘀，消积止痛，抗癌之功。适用于积滞胀痛，血瘀腹痛，肝脾肿大，血滞经闭，宫颈癌，卵巢癌，淋巴肉瘤，肝癌，肺癌，胃癌，肠癌，白血病，黑色素瘤等患者。脾胃虚弱无积滞者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·蓬莪术》：“治一切气，开胃消食，通月经，消瘀血，止仆损痛，下血及内损恶血等。”清汪昂《本草备要(卷一)·蓬莪术》：“破气中之血，消瘀通经，开胃化食，解毒止痛，治心腹诸痛，冷气吐酸，奔豚痼癖，虽为泄剂，亦能益气。”

〔**蓬莪术**〕 即莪术。见该条。

〔**生地黄**〕 又名干地黄、干生地、生地。养生药物。性寒，味甘、苦。含梓醇、地黄素、糖类、维生素、多种氨基酸、脂肪酸、生物碱、甾醇类等成分。有生津润燥，滋阴填髓，凉血止血，延年益寿之功。适用于阴虚发热，津伤口渴，咽喉肿痛，吐血衄血，尿血便血，便秘等患者。脾虚便溏、胸膈多痰及有湿热者忌用。《神农本草经(上品)·干地黄》：“主折跌绝筋伤中，逐血痹，填骨髓，长肌肉，作汤除寒热积聚，除痹。生者尤良，久服轻身不老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·干地黄》：“主男子五劳七伤，女子伤中胞漏下血，破恶血，溺血，利大小肠，去胃中宿食，饱力断绝，补五脏内伤不足，通血脉，益气力，利耳目。”金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·生地黄》：“凉血，补血不足。”

〔**肉苁蓉**〕 亦称肉松蓉、苁蓉、大芸、寸芸等。养生药物。性温，味甘、咸、酸。含结晶性中性物质、微量生物碱等成分。具有补肾壮阳，润肠通便，降压，强心扩冠，益寿延年之功效。适用于肾虚阳痿，腰膝冷痛，不孕，肠燥便秘，五劳七伤等患者。尤其适用老年性疾病患者。用鲜嫩者作食品，久服可温补益气，滋润强壮，抗衰延寿。脾胃虚弱及相火旺者慎用。《神农本草经(上品)·肉苁蓉》：“主五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，多子，妇人症瘕，久服轻身。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·肉苁蓉》：“益髓，悦颜色，延年。”明缪希雍《神农本草经疏(卷七)·肉苁蓉》：“滋肾补精血之要药……久服则肥健而轻身。”

〔**王不留行**〕 又名金盏银台、留行子。养生药物。性平，味苦。含王不留行皂甙、淀粉、蛋白质、脂肪等成分。有补脾缓肝，活血行血，通经下乳，消肿定痛之功。适宜于前列腺炎，淋巴腺肿，痈肿，乳腺炎，秘尿道结石，经行不畅而腹痛，血滞经闭，乳汁不通等患者。孕妇及失血者忌用。《神农本草经(上品)·王不留行》：“主金疮，止血逐痛，出刺，除风痹内寒。久服轻身耐老，增寿。”清汪昂

《本草备要(卷一)·王不留行》：“能走血分通血脉，乃阳明冲任之药。除风去痹，止血定痛，通经利便，下乳催生。”

〔细辛〕 又名小辛、少辛。养生药物。有北细辛(辽细辛)和华细辛之分，然其性味、功用等皆同。性温，味辛，有小毒。含挥发油、细辛酮、蒎烯、龙脑、软脂酸等成分。有清肺祛痰，祛风散寒，止痛开窍之功。适用于风寒头痛，肺寒咳嗽，风湿性关节炎痛，寒邪偏盛等患者。阴虚阳旺及无风寒湿邪者忌用。用量不宜过大。反藜芦。《神农本草经(上品)·细辛》：“主咳逆，头痛脑动，百节拘挛，风湿痹痛死肌。久服明目利九窍，轻身长年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·细辛》：“温中下气，破痰利水道，开胸中滞结，除喉痹鼻不闻香臭，风病癫疾；下乳结，汗不出，血不行，安五脏，益肝胆，通精气。”

〔三七〕 又名山七、田七、滇七、汉三七等。养生药物。性温，味甘、微苦。含三七皂甙类、糖类、齐醇果酸、三七黄酮、三萜皂甙等成分。有活血去瘀，消肿止痛，止血之功。适用于吐血衄血，血痢便血，咯血，崩漏，功能性子宫出血，产后血瘀腹痛，内外伤出血，痈肿，冠心病，心绞痛，心肌梗塞，高血压，动脉硬化等患者。尤适宜老人，常服，可扩张心脏冠状动脉、增加冠脉血流量、提高耐缺氧能力。孕妇忌用。清汪昂《本草备要(卷一)·三七》：“散血定痛，治吐血衄血，血痢血崩，目赤痈肿。”

〔百合〕 又称白百合、山百合等。养生药物。性微寒，味甘。含蛋白质、淀粉、脂肪、秋水仙碱、糖、钙、磷等成分。有润肺止咳，宁心安神之功。适用于肺结核，肺燥咳嗽，痰中带血，咽痛咯血，虚烦惊悸，神志不宁，肺病等患者。风寒咳嗽、中寒便溏者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·白百合》：“安心，定胆，益志，养五脏。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷八)·山百合》：“清痰火，补虚损，治肺病。”清黄宫绣《本草求真(卷四)·平泻·百合》：“功有利于肺心，而能敛气养心，定神定魄。”

〔山百合〕 即百合。见该条。

〔五味子〕 又名北五味子、辽五味子等。养生药物。性温，味酸。含挥发油、五味子素、五味子醇、糖类、维生素C、矿物质、鞣质、枸橼酸、苹果酸等成分。有滋肾敛肺，益气生津，补肝健脑，强心固精，抗老延寿之功。适用于肺肾亏损，咳嗽喘促，精关不固，慢性肝炎，神经衰弱，自汗盗汗，心悸失眠，遗精泄泻等患者。尤适宜老人。久服，可增强机体免疫力、防治老年常见病、滋补强心、益寿长年。外有表邪、内有实热者忌用。《神农本草经(上品)·五味子》：“主益气，欬逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·五味子》：“养五脏，除热，生阴中肌。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·五味子》：“补虚劳，令人体悦泽。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·五味子》：“明目，暖水脏，治风，下气，消食，……消水肿，反胃，心腹气胀，止渴，除烦热，解酒毒，壮筋骨。”

〔赤芍〕 又名山芍药、红芍药、赤芍药。养生药物。为植物芍药(野生种)或

草芍药、川赤芍之根。性微寒,味辛、苦。含芍药甙、挥发油、葡萄糖、脂肪油、蛋白质、淀粉、粘液质等成分。有活血凉血,散瘀消痈,消肿止痛之功。适用于月经不调,痛经闭经,血瘀腹痛,胸胁疼痛,痈疖疮疡,血热痢肿,衄血咯血,崩漏,小便淋沥,冠心病,心绞痛,心肌梗塞,脑血栓等患者。孕妇及虚寒性闭经者忌用。血虚无瘀滞者慎用。反黎芦。《神农本草经(中品)·芍药》:“主邪气腹痛,除血痹,破坚积寒热疝瘕,止痛,利小便,益气。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·芍药》:“治肺邪气腹中绞痛,血气积聚。……主时疾骨热,强五脏,补肾气。治心腹坚胀,妇人血闭不通,消瘀血,能蚀脓。”

〔牡丹皮〕 又称丹皮,牡丹根皮、粉丹皮等。养生药物。性微寒,味辛、苦。含芍药甙、丹皮酚、挥发油、苯甲酸、糖类、甾醇等成分。有活血化瘀,凉血清热之功。适用于热病吐血,衄血便血,血热斑疹,血瘀痛经,急性阑尾炎,经闭腹痛,跌打血瘀,高血压,冠心病,心绞痛,脑血栓,痈肿疮病等患者。孕妇及血虚有寒者忌用。金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·牡丹皮》:“凉骨蒸。又治肠胃积血,衄血,吐血,手厥阴足少阴,治无汗骨蒸也。”《本草纲目·草部(卷十四)·牡丹·根皮》:“和血生血凉血,除烦热。……杲(元李杲)曰:‘心虚,肠胃积热,心火炽甚,心血不足者,以牡丹皮为君。’”

〔锁阳〕 又称琐阳、锁燕。养生药物。性温,味甘。以个大坚实、色红、不显筋脉者为佳。含三萜皂甙、花色甙及鞣质等成分。有补肾壮阳,强腰膝,健筋骨,固精,润肠之功。适用于肾虚阳痿,腰腿酸软,肠燥便秘,滑精,男不育,女不孕等患者。强阳易举及便泄不实者忌用。明李中立《本草原始·草部(卷四)·琐阳》:“补阴血虚火,兴阳固精,强阴益髓。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温肾·锁阳》:“凡阴气虚损、精血衰败、大便燥结,治可用此以啖。并代苁蓉煮粥弥佳。”

〔十大功劳叶〕 又名功劳叶。养生药物。为植物阔叶十大功劳或狭叶十大功劳的叶。性寒,味苦。含小檗碱、药根碱等成分。有滋阴补肾,清肺泄热之功。适用于阴肾虚弱,腰膝酸软,头晕耳鸣,骨蒸潮热,肺结核,感冒等患者。清叶桂《本草再新(卷二)·十大功劳叶》:“入肺经,治虚劳咳嗽。”

〔青黛〕 又名靛、靛花、青蛤粉等。养生药物。性寒、味咸。含靛蓝、靛玉红、靛棕、靛黄、鞣质、无机盐、蛋白质、 β -谷甾醇等成分。有清热解毒,凉血止血,抗癌延寿之功。适用于热病发斑,咽喉肿痛,口舌生疮,吐血衄血,咯血,病毒性肝炎,急、慢性粒细胞性白血病等患者。中寒者忌内服。《本草纲目·草部(卷十六)·青黛》:“去烦热,吐血咯血,斑疮阴疮,杀虫。”清汪昂《本草备要(卷一)·青黛》:“治伤寒发斑,吐咯血痢,小儿惊痫,疳热丹热,敷痈疮蛇犬毒。”

〔苍术〕 又名赤术、枪头菜。养生药物。性温,味辛、苦。以个大、质坚实、断面朱砂点多、香气浓者为佳。含苍术醇、苍术酮、茅术醇、维生素、菊糖及桉叶醇等成分。有健脾燥湿,祛风湿,抗衰老之功。适用于脾胃湿困,寒湿吐泻,胃

腹胀满,水肿,湿疹,夜盲症,佝偻病,食欲不振,肢体酸软等患者。现代研究证明,其有降低血糖、血压及消毒杀菌之作用,可防治老年糖尿病、呼吸道感染、关节炎等病,增强老年人的机体适应能力,延年益寿。阴虚内热者忌用。《本草纲目·草部(卷十二)·术·苍术》:“葛洪抱朴子内篇云:‘南阳文氏,汉末逃难壶山中,饥困欲死。有人教之食术,逐不饥。数十年乃还乡里,颜色更少,气力转胜。故术一名山精,神农药经所谓必欲长生,常服山精,是也。’时珍曰:……紫微夫人术序云:‘吾察草术之胜速益于己者,并不及术之多验也。可以长生久视,远而更灵。山林隐逸得服术者,五岳比肩。’又神仙传云:‘陈子皇得饵术要方,其妻姜氏得疲病,服之自愈,颜色气力如二十时也。’时珍‘谨按已上诸说,皆似苍术,不独白术。今服食家亦呼苍术为仙术。’”

〔石龙芮子〕 又名石龙芮、芮子。养生药物。为毛茛科植物石龙芮之果实。性平,味苦。有祛风散寒除湿,补肾益精延寿之功。适用于风湿痹痛,风湿性关节炎,类风湿性关节炎,肝肾两虚所致阳痿、目昏、腰膝酸软等症。尤适宜老人,可与补肾益精药同用,久服延年益寿。无风湿热者慎用。忌与蛇蛻、吴茱萸同用。《神农本草经(中品)·石龙芮》:“主风寒湿痹,心腹邪气,利关节,止烦满。久服轻身明目不老。”《本草纲目·草部卷十七》:“石龙芮乃平补之药,古方多用之。其功与枸杞、覆盆子相埒。”

〔仙鹤草〕 又名龙芽草、狼牙草。养生药物。性平,味苦、涩。含仙鹤草素、仙鹤草内酯、黄酮甙类、仙鹤草酚、丹宁、维生素C、鞣质、挥发油等成分。有收敛止血,消炎止痢,抗癌抗疟之功。适用于胃肠炎,痢疾,肠道滴虫,呕血咯血,癌症(肺、肝、胃、食道、直肠癌等),贫血等患者。

〔川续断〕 又称续断、川断等。养生药物。性微温,味苦。含生物碱、挥发油及维生素E等成分。有补肝肾,强筋骨,调血脉,安胎,抗衰老之功。适用于肝肾虚弱,血脉不利,腰腿酸痛,风湿骨痛,先兆流产,尿频,遗精等患者。对肺炎双球菌有抑菌作用。现代研究表明,其有抗维生素E缺乏症,亦即有抗衰老之作用。《神农本草经(上品)·续断》:“主伤寒,补不足……久服益气力。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·续断》:“助气,调血脉,补五劳七伤,破症结瘀血,消肿毒、……胎漏、子宫冷、面黄虚肿,缩小便,止泄精尿血。”

〔续断〕 即川续断。见该条。

〔蒲黄〕 又名香蒲、水蜡烛、蒲花、蒲棒花粉。养生药物。性平,味甘。含甾醇类、脂肪油、挥发油、黄酮类、生物碱、淀粉、糖类等成分。有活血化瘀,收涩止血,凉血止痛之功。适用于产后瘀血腹痛,咯血衄血,尿血便血,崩漏,瘀血心痛等患者。孕服忌用。《神农本草经(上品)·蒲黄》:“主心腹膀胱寒热,利小便,止血消瘀血。久服轻身益气力,延年神仙。”《本草纲目·草部(卷十九)·蒲黄》:“凉血活血,止心腹诸痛。”

〔蛇床子〕 又称野胡萝卜子、蛇米、蛇粟等。养生药物。性温,味辛、苦。以颗粒饱满、色灰黄及味浓厚者为佳。含挥发油、蛇床明素、乙酸酯、甲氧基欧芹酚

等成分。有温肾壮阳,祛风燥湿,杀虫止痒,延年益寿之功。适用于肾虚阳痿,腰膝酸痛,尿多,四肢痹痛,赤白带下,阴道滴虫及皮肤湿疹等患者。现代研究证明,其有类似性激素样作用,能增强机体细胞免疫力,促进人体骨髓造血功能,保护肾上腺皮质,故有防衰抗老、益寿延年之作用。肾中有火及下部有热者忌用。《神农本草经(上品)·蛇床子》:“主妇人阴中肿痛、男子阴痿、湿痒。除痹气,利关节,癫癇恶疮,久服轻身。”《本草纲目·草部(卷十四)·蛇床》:“蛇床乃右肾命门、少阳三焦气分之药,神农列之上品,不独辅助男子,而又有益妇人。世人舍此而求补药于远域,岂非贱日贵耳乎?”明缪希雍《神农本草经疏(卷七)·蛇床子》:“苦能除湿,温能散寒,辛能润肾,甘能益脾。故能除妇人男子一切虚寒湿所生病,寒湿既除,则病去身轻。性能益阳,故能医疾而又有补益也。”清汪昂《本草备要(卷一)·蛇床子》“强阳益阴,补肾祛寒,祛风燥湿。”

〔金毛狗脊〕 又名狗脊、金毛狗、金狗脊。养生药物。性温,味甘、苦。含鞣质、淀粉、马酚及色素等成分。具有补肾肝,强筋骨,壮腰膝,祛风湿之功效。适用于腰肌劳损,腰腿酸痛,风湿性关节痛,半身不遂,老年失溺尿频等患者。肾阴虚有热者忌用。《神农本草经(中品)·狗脊》:“主腰背强、机关缓急、周痹寒湿、膝痛,颇利老人。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·狗脊》:“治男子女人毒风软脚、邪气湿痹、肾气虚弱,续筋骨,补益男子。”《本草纲目·草部(卷十二)·狗脊》:“强肝肾,健骨,治风虚。”明缪希雍《神农本草经疏(卷八)·狗脊》:“主腰背,强机关。老人肾气衰乏,肝血亦虚,则筋骨不健,补肾入骨,故利老人也。”

〔狗脊〕 即金毛狗脊。见该条。

〔黄精〕 又名老虎姜、黄芝。养生药物。性平,味甘。以色黄、肥大、断面透明者为佳。含菸酸、粘液质、醌类、淀粉、糖类及多种氨基酸等成分。有补脾润肺,养阴生津,益精补气,益寿延年之功。适用于肺虚燥咳,肾虚精亏,脾胃虚弱,腰膝酸软,头晕,倦怠无力,脉搏细弱,食欲不振,大便干燥等患者。现代研究证明,本品有增强心肺功能、提高机体适应力、减少老年细胞突变、抗老延寿之作用,可为久服滋补之品。脾虚有湿、咳嗽痰多及中寒便溏者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·黄精》:“补中益气,除风湿,安五脏。久服轻身延年不饥。”五代吴越口华子《日华子本草·草部(上品)·黄精》:“补五劳七伤,助筋骨,……益脾胃,润心肺。”宋唐慎微《证类本草(卷六)·黄精》:“《道藏神仙芝草经》:黄精宽中益气,(使)五脏调良,肌肉充盛,骨髓坚强,其力(增)倍,多年不老,颜色鲜明,发白更黑,齿落更生。”

〔山豆根〕 又名广豆根。养生药物。为豆科植物广豆根(柔枝槐)之根。性寒,味苦。含苦参碱、氧化苦参碱、臭豆碱、黄酮类衍生物、酚类化合物等成分。有清热解毒,消肿止痛,抗肿瘤之功。适用于急性咽喉炎,扁桃体炎,肺热咳嗽,温热黄疸,牙龈肿痛,痈疽肿毒,便秘,肺癌,绒毛膜上皮癌等患者。作为辅

助药物,对肿瘤有协助防治作用。脾胃虚寒作泻者忌用。清汪昂《本草备要(卷一)·山豆根》:“泻心火以保金气,去肺大肠之风热,消肿止痛,治喉痹喉风,齿齦肿痛,喘满热欬,腹痛下痢,五痔诸疮,解诸药毒,敷秃疮蛇狗蜘蛛伤,疗人马急黄。”

〔白术〕 又名山蓟、于术、冬术、浙术。养生药物。性温,味甘、苦。以个大、断面黄白、香气浓者为佳。含苍术醇、苍术酮、维生素A等成分。有和中健脾,燥湿利水,止汗安胎,延年益寿之功。适用于脾虚气弱,食少便溏,脘腹胀满,倦怠无力,痰饮水肿,胎气不安等患者。现代研究证明,本品具有广泛的药理作用,可防治老年消化系统病及糖尿病等,能增强老人机体抵抗力,久服益寿延年。阴虚内热、气滞胀闷、津亏燥渴者忌用。《神农本草经(上品)·术》:“主风寒湿痹死肌,痂,疽,止汗除热,消食,作煎饵,久服轻身延年不饥。”《本草纲目·草部(卷十二)·术》:“好古(元王好古)曰:‘近世多用白术,治皮间风,止汗消痞,补胃和中,利腰脐间血,通水道。上而皮毛,中而心胃,下而腰脐,在气主气,在血主血,无汗则发,有汗则止,与黄耆同功。’”

〔白芍〕 又名白芍药、芍药。养生药物。性平,味苦、酸。含芍药甙、 β -谷甾醇、鞣质、苯甲酸、树脂、淀粉、脂肪油等成分。有养血敛阴,柔肝止痛,延年益寿之功。适用于血虚肝旺所致诸症(眩晕、头胸痛等),痢疾,腓肠肌痉挛,手足拘挛,崩漏,月水不调,带下,消渴等患者。尤适宜老人,久用可防治高血压、冠心病等老年常见病,起抗老延寿之作用。胃寒泄泻者忌用。反藜芦。金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·白芍药》:“白(芍)补,……泻肝,补脾胃。酒浸行经,止中部腹痛。与石斛、硝石相反。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·芍药》:“治风,补劳,主女人一切病,并产前后诸疾,通月水,退热除烦益气。”

〔白芍药〕 即白芍。见该条。

〔茺蔚子〕 又名益母草子、益母子。养生药物。性微寒,味辛、甘。含生物碱茺蔚宁、脂肪油、维生素A样物质等成分。有清热明目,通经活血之功。适用于目赤肿痛,高血压病,月经不调,产后瘀血腹痛等患者。血虚及瞳孔散大者忌用。《神农本草经(上品)·茺蔚子》:“主明目益精,除水气,久服轻身。”《本草纲目·草部(卷十五)·茺蔚》:“(茺蔚子)治风解热,顺气活血,养肝益心,安魂定魄,调女人经脉,崩中带下,产后胎前诸病。久服令人有子。”

〔何首乌〕 又称首乌、赤首乌。养生药物。按断面颜色不同有赤何首乌和白何首乌之分。性微温,味苦、涩、甘。含淀粉、脂肪、卵磷脂、大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄素甲醚、洋地黄萜醌、食用大黄甙等成分。有补肝肾,益精血,养心安神,祛风健骨,延年益寿之功。适用于神经衰弱,贫血,头晕目眩,失眠,盗汗,遗精,便秘,腰膝酸痛,髻发早白,淋巴结核,痈疖,血胆固醇过高等患者。尤适宜老人,久服可防治高血压、冠心病、心绞痛、动脉硬化等老年常见疾病,起抗老延年之作用。大便溏泄及痰湿盛者忌用。忌与诸血、无鳞鱼、萝卜、蒜、

葱等同食。《本草纲目·草部(卷十八)·何首乌》：“养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温肾·何首乌》：“长养精神，却病调元。”

〔**大黄**〕 又名将军、生军等。养生药物。性寒，味苦。含大黄酚、大黄酸、芦荟大黄素、大黄素、没食子酸、树脂等成分。有泻实热，行瘀血，破积滞，消肿毒之功。适用于实热便秘，食积停滞，血瘀经闭，急性阑尾炎，急性肝炎，腹痛，衄血，急性结膜炎，烧烫伤，痈肿疮疡，黄疸等患者。血分无热郁、肠胃无积滞、胎前产后者慎用。经期及哺乳妇女忌用。《神农本草经(下品)·大黄》：“主下瘀血，血闭寒热，破癥瘕积聚，留饮宿食，荡滌肠胃，推陈致新，通利水谷，调中化食，安和五脏。”

〔**徐长卿**〕 又名寮刁竹、了刁竹等。养生药物。性温，味辛。含丹皮酚、生物碱、黄酮等成分。有通经活络，解毒消肿，利水止痛，降脂延寿之功。适用于风湿关节痛，腰、牙、胃痛，痛经，毒蛇咬伤，跌打损伤，带状疱疹，腹水，水肿等患者。能增加冠脉血流量，改善心肌代谢，降低血脂，防治老年常见病(冠心病、动脉硬化病等)，有抗老延年之效。五脏虚羸者慎用。《神农本草经(上品)·徐长卿》：“主鬼物百精蛊毒，疫疾邪恶气，温疟。久服强悍轻身。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·徐长卿》：“益气延年。”

〔**当归**〕 又名乾归、云归等。养生药物。性温，味甘、辛。含挥发油、正-戊酰苯邻羧酸、正十二烷醇、香柠檬内酯、脂肪油、蔗糖、维生素、菸酸等成分。有补血调经，止痛，润燥通便之功。适用于血虚诸症(发热眩晕、心悸怔忡、倦怠乏力等)，月经不调诸症(月经过少、经闭经痛等)，腰腹痛，风湿痹痛，肠燥便秘等患者。现代研究证明，本品有扩张冠状动脉、降低血脂等功能，能防治冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心率失常、高血脂症、动脉硬化症、脑血栓形成等老年常见病，起延年益寿之作用。脾虚湿郁及大便滑泻者禁用。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·当归》：“补五脏，生肌肉。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·当归》：“治一切风，一切血，补一切劳，破恶血，养新血，及主症癖。”清汪昂《本草备要(卷一)·当归》：“治虚劳寒热，咳逆上气，温疟癖痢，头痛腰痛，心腹诸痛，……润肠胃，泽皮肤，养血生肌。”

〔**龙葵**〕 又名老鸦眼睛草、天茄子。养生药物。性寒，味苦。含甾类生物碱、皂素、维生素等成分。有清热解毒，利水消肿，抗癌之功。适用于感冒发热，慢性支气管炎，泌尿系感染，乳腺炎，肾炎，痢疾，湿疹，痈疽疔疮，肺癌，食道癌，宫颈癌，绒毛膜上皮癌，卵巢癌等患者。亦有抗菌、抗过敏、解热镇痛、祛痰止咳平喘、抗蛇毒、升血糖、升白细胞、强心降压、抗衰延寿之作用。唐苏敬《新修本草·菜部(卷十八)·龙葵》：“食之解劳少睡，去虚热肿。”宋苏颂《本草图经·菜部(卷十七)·龙葵》：“服之变白令黑。”《本草纲目·草部(卷十六)·龙葵》：“疗痈疽肿毒，跌扑伤损，消肿散血。”

〔**穿山龙**〕 又名穿地龙、过山龙。养生药物。为薯蓣科植物穿龙薯蓣之根

茎。性温,味苦、甘。含薯蓣皂甙、葡萄糖、延龄草皂甙、尿囊素、树脂、甾醇、淀粉等成分。有舒筋活络,祛风止痛,止咳平喘,益心降脂之功。适用于风湿热,风湿痹痛,肌肤麻木,筋骨疼痛,风湿关节不利,腰痛,咳嗽,哮喘等患者。对老年性慢性支气管炎、喘息型支气管炎、支气管哮喘、高血脂症、脑动脉硬化症、高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗塞等常见病亦有预防和治疗作用,有强心降压、改善记忆之效。

〔石斛〕 又名金钗石斛。养生药物。性微寒,味甘、淡。含石斛碱、石斛次碱、石斛胺、粘液质、淀粉等成分。有滋阴除热,养胃生津,延年益寿之功。适用于热病阴伤,津亏口燥,胃脘疼痛,病后虚热,干呕等患者。尤适宜老人,久用可防治消渴、白内障、视物昏花等老年疾病,起滋补强壮、抗老延寿之作用。湿温尚未化燥、虚而无热者忌用。恶巴豆,畏雷丸、僵蚕。《神农本草经(上品)·石斛》:“主伤中,除痹,下气,补五脏虚劳羸瘦,强阴。久服厚肠胃,轻身延年。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·石斛》:“主男子腰脚软弱,健阳,……补肾积精,腰痛,养肾气,益力。”清汪昂《本草备要(卷一)·石斛》:“益精,强阴,暖水脏,平胃气,补虚劳,壮筋骨,疗风痹脚痛,发热自汗,梦遗滑精,囊涩余沥。”

〔葫芦巴〕 又名苦豆子、芦巴子。养生药物。性温,味苦。以个大饱满、无杂质者为佳。含龙胆宁碱、胆碱、葫芦碱、番木瓜碱、蛋白质、脂肪油、多种皂甙、挥发油及维生素B₁等成分。有壮元阳,逐寒湿,理脚气,治疝瘕之功。适用于肾阳不足,命门火衰,腰痛,疝气,肠鸣,精神衰弱,宫冷及腹痛等患者。阴虚火旺者忌用。元忽思慧《饮膳正要(卷二)·料物·苦豆》:“主元藏虚冷,腹胁胀满,治膀胱疾。”清汪昂《本草备要(卷一)·葫芦巴》:“入右肾命门,暖丹田,壮元阳,治肾脏虚冷、阳气不能归元、瘕疝冷气、寒湿脚气。”

〔红景天〕 又名扫罗玛尔布。养生药物。性寒,味甘、涩。含红景天甙类、有机酸、挥发油、黄酮类、甾醇类等成分。有清肺止咳,止血止带、活血解毒之功。适用于肺热咳嗽,咳血咯血,贫血心衰,肝脏亏虚,阳痿遗精,慢性气管炎,带下,烫伤,跌打损伤等患者。为航天医学和运动医学的保健药品之一,有强心、抗疲惫、增强耐力之效。尤适宜老人,可防治糖尿病、植物性血管张力不足、心衰肝虚等老年病,能强健机体、抗衰延年。

〔附子〕 又称咸附子、黑附块、淡附片、制附片、熟附片等。养生药物。性大热,味辛。有毒。含乌头碱、附子脂酸、附子磷脂酸钙、 β -谷甾醇等成分。具有回阳救逆,温中止痛,散寒燥湿之功效。适用于虚脱,汗出,四肢厥冷,胃腹冷痛,呕吐,泄泻,风寒湿痹,肾虚水肿,阳痿尿频等患者。有强心作用。孕妇及阴虚火旺者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·附子》:“主腰脊风寒,脚疼冷弱、心腹冷痛、霍乱转筋、下痢赤白,强阴,坚肌骨。”金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·黑附子》:“治脾中大实(湿),肾中寒,甚通行诸经。”清汪昂《本草备要(卷一)·附子》:“其性浮而不沉,其用走而不守,通行十二经,无所不至。”

引补气药以复散失之元阳;引补血药以滋不足之真阴;引发散药开腠理,以逐在表之风寒;引温暖药达下焦,以祛在里之寒湿。”

〔仙茅〕 又名独脚丝茅、波罗门参等。养生药物。性温,味甘、辛。有小毒。含树脂、脂肪、鞣质及淀粉等成分。具有补肾壮阳,散寒去湿,强壮筋骨,益寿延年之功效。适用于肾虚,慢性肾炎,阳痿遗精,腰膝酸痛,风湿性关节炎,胃腹冷痛,更年期高血压等患者。阴虚火旺者忌用。忌与牛肉、牛奶同用。《本草纲目·草部(卷十二)·仙茅》:“珣(唐李珣)曰:‘其叶似茅,久服轻身,故名仙茅。’颂(宋苏颂)曰:‘始因西域婆罗门僧献方于唐玄宗,故今江南呼为婆罗门参,言其功补如人参也。’”清汪昂《本草备要(卷一)·仙茅》:“助命火,益阳道,明耳目,补虚劳。”清吴仪洛《本草从新(卷四)·仙茅》:“治失溺无子,心腹冷气不能食,腰脚冷痹不能行。暖筋骨,专于补火。唯精寒者宜之。”“许真君书云:‘甘能养血,辛能养节,苦能养气,咸能养骨,酸能养筋,滑能养肤,和苦酒服之。必效也。’”

〔茜草根〕 又名茜草。养生药物。性寒,味苦、酸。含蒽醌甙类茜草酸、紫茜素、伪紫茜素等成分。有活血祛瘀,凉血止血之功。适用于血滞经闭,跌打损伤,瘀滞作痛,痹证关节疼痛,肝炎,月经不调,崩漏,便血尿血,吐血衄血等患者。血虚发热及脾胃虚寒者忌用。《神农本草经(上品)·茜根》:“主寒热风痹,黄疸,补中。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·茜根》:“主止血,内崩下血,膀胱不足,踈跌蛊毒。久服益精气,轻身。”《本草纲目·草部(卷十八)·茜草》:“通经脉,治骨节风痛,活血行血。”清黄宫绣《本草求真(卷六)·下血·茜草》:“如值吐崩尿血,因于血滞而见艰涩不快者,服之更能逐瘀止血。”

〔玄参〕 又名元参、黑参。养生药物。性微寒,味苦、咸。含玄参素、单萜甙类、甾醇、生物碱、挥发油、糖类、脂肪酸等成分。有滋阴降火,生津解毒,抗老延年之功。适用于热病烦渴,炎症肿痛,肠燥便秘,自汗盗汗等患者。尤适宜有高血压、冠心病、糖尿病等症之老者。脾虚便溏及有湿者慎用。忌藜芦。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·玄参》:“主暴中风伤寒,身热支满,狂邪忽忽不知人,温疟洒洒,血瘕,下寒血。除胸中气。下水止烦渴。散颈下核,痈肿,心腹痛,坚症。定五脏。久服补虚明目,强阴益精。”《本草纲目·草部(卷十二)·玄参》:“滋阴降火。”清汪昂《本草备要(卷一)·玄参》:“益精明目,利咽喉,通二便。”

〔熟地黄〕 又名熟地。养生药物。由生地黄经加工蒸晒而成。性微温,味甘。含地黄素、多种氨基酸、糖类、梓醇、维生素、生物碱、 β -谷甾醇等成分。具有滋阴补肾,补血调经,延年益寿之功。适用于肾虚血亏,头晕耳鸣,腰膝酸软,潮热,消渴,盗汗,遗精,心悸失眠,须发早白,月经过多,月水不调,冠心病,动脉硬化症,糖尿病,肝硬化及脑血管病等患者。尤适宜老人,久服可预防和治疗多种老年病,增强体质,却病延年。脾胃虚弱、便溏、痰多及气滞者慎用。《本

草纲目·草部(卷十六)·地黄·熟地黄》：“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发，男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病。”清汪昂《本草备要(卷一)·熟地黄》：“滋肾水，补真阴，填骨髓，生精血，聪耳明目，黑发乌髭。治劳伤风痹，胎产百病，为补血之上剂。”

〔淫羊藿〕 又名仙灵脾。养生药物。性温，味辛、甘。以梗少、叶多、色黄绿者为佳。含淫羊藿甙、皂甙、鞣质、挥发油、油酸、亚油酸、蜡醇、植物甾醇及三十一烷等成分。有温肾助阳，祛风除湿，降压，抗老之功。适用于肾阳虚弱，阳痿早泄，风湿性关节痛，慢性腰腿痛，慢性气管炎，更年期高血压，小便淋沥，神经衰弱等患者。阴虚火旺、性欲亢进者忌用。《神农本草经(中品)·淫羊藿》：“主阴痿绝伤、茎中痛，利小便，益气力，强志。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·补火·淫羊藿》：“气味甘温，则能补火助阳，兼有辛香，则冷可除、风可散耳。”

〔西洋参〕 又名洋参、西洋人参、西参、广东人参、花旗参等。养生药物。性寒，味苦、微甘。以条匀质硬，体轻纹密、气香味浓者为佳。含人参皂甙、糖类、挥发油、树脂及维生素等成分。具有补肺降火，益气养阴，益胃养阴之功效。适用于阴虚火旺，喘咳痰血，热病，气阴两伤，津液不足，口干舌燥，肺痿肺虚等患者。凡欲用人参而不受人参之温者，皆可以此代之。中阳衰微、胃有寒湿者忌用。忌铁器火炒，反藜芦。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷三)·西洋参》：“《药性考》：‘……补阴退热，姜制，益元，扶正气。’”清吴仪洛《本草从新(卷一)·山草类·西洋人参》：“补肺降火，生津液，除烦倦。虚而有火者相宜。”清叶桂《本草再新(卷一)·西洋参》：“治肺火旺、咳嗽痰多、气虚呵喘、失血劳伤，固精安神，生产诸虚。”

〔西洋人参〕 即西洋参。见该条。

〔人参〕 又名棒锤、山参、园参、人衔、神草、黄参、孩儿参等。养生药物。性温，味甘、微苦。因产地、加工方法及野生与栽培之不同，分为红参、白参、生晒参、生晒山参不同名称。生晒参、生晒山参、红参等均以条粗、质硬、完整者为佳；白参以条粗、完整、淡黄白色者为佳。含人参皂甙、挥发油、人参炔醇、人参酸、糖类、多种维生素、多种氨基酸、酶、胆胺及胆碱等成分。有补肺定喘，补气固脱，养心安神，补脾止泻，生津止渴，益精增志，抗老益寿之功。适用于脾胃虚弱，肺虚气喘，神经衰弱，精神不安，虚性热，病后衰弱，心下痞坚，心悸亢进，贫血，脉搏细弱不整，代谢机能障碍，气短喘促，心悸健忘，口渴多汗，食少无力，年老虚弱，妇人脏燥，崩漏淋漓，头晕目眩，久泻久痢，阳痿遗精，尿频，糖尿病，高血压病，心绞痛，冠状动脉硬化，慢性胃炎等患者。为补益元气诸药之上品。不论男女老幼，凡见气血虚弱者均可随症加入。尤其对老年人有很强的补益作用，久服可抗衰老，延年益寿。阴虚阳亢、实证、热证者忌用。忌与藜芦、五灵脂、皂荚同用。《神农本草经(上品)·人参》：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智。久服轻身延年。”《本草纲目·草

部(卷十二)·人参》：“治男妇一切劳倦内伤、中风中气、痿痹、吐血嗽血下血、血淋血崩、胎前产后诸病。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·人参》：“主治肠胃中冷，心腹鼓痛，胸胁逆满，霍乱吐逆，调中，止消渴通血脉，破坚积，令人不忘。”

〔孩儿参〕 又名太子参、童参等。养生药物。性平，味甘、微苦。含皂甙、淀粉及果糖等成分。有滋阴壮阳，补气生津，益脾健胃之功。适用于脾虚食少，倦怠乏力，肺虚咳嗽，神经衰弱，心悸自汗，津亏口渴，肝炎等患者。有近似人参益气生津、补益脾肺之作用，但药力较弱，乃补气药中一味清补之品。清叶桂《本草再新(卷一)·孩儿参》：“治气虚肺燥，补脾土，消水肿，化痰止渴。”

〔太子参〕 即孩儿参之别名。与古代本草书籍记载的太子参不同。如清吴仪洛《本草从新(卷一)·山草类·人参》：“太子参虽甚细如参条，短紧结实而有芦纹，其力不下人参。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷三)·太子参》：“太子参即辽参之小者，非别种也。”均指五加科植物人参之小者。目前所用太子参系石竹科植物，与人参非为一物。见〔孩儿参〕条。

〔党参〕 又名上党参、野台党、潞党参等。养生药物。性平，味甘。以粗壮、气味浓、嚼之无渣者为佳。含皂甙、糖类、淀粉、树脂及生物碱等成分。有补中益气，养血生津，益肺止咳，抗老益寿之功。适用于中气不足，肺虚，气短咳喘，血虚萎黄，心慌头晕，四肢倦怠等患者。现代研究证明，本品有强壮、补血、降压等作用。尤适宜气血不足之老人，久服可调整免疫功能，增强抗病能力，益寿延年。热证者忌用。忌与藜芦同用。清吴仪洛《本草从新(卷一)·山草类·党参》：“补中益气，和脾胃，除烦渴，中气微弱，用以调补，甚为平妥。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷三)·上党参》：“治肺虚，能益脾气。”清张德裕《本草正义(卷一)·山草类上·潞党参》：“能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相远。其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，温肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气而无刚燥之弊。”

〔上党参〕 即党参。见该条。

〔丹参〕 又名赤参、红丹参、紫丹参等。养生药物。性微寒，味苦。含丹参酮、异丹参酮、隐丹参酮，丹参酸甲酯、丹参酚、原儿茶醛、原儿茶酸、乳酸、维生素等成分。有祛瘀生新，活血调经，清心除烦，消痈排脓之功。适用于月经不调，痛经闭经，产后瘀血腹痛，神经衰弱，心悸失眠，心烦，肝脾肿大，关节疼痛，胸痹心痛，症瘕积聚，恶疮肿毒等患者。现代研究证明，本品可用于心绞痛、高血压、冠心病、心律失常、心肌梗塞、脑血管病等多种老年性常见病，有抗衰老延寿之效。孕妇忌用。反藜芦。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·丹参》：“养血，去心腹固疾结气，腰脊强脚痹，除风邪留热。久服利人。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·丹参》：“养神定志，通利关脉。”清汪昂《本草备要(卷一)·丹参》：“破宿血，生新血，……治冷热劳，骨节痛，风痹不随，肠鸣腹痛，崩带症瘕，血虚血瘀之症。”

〔冬虫夏草〕 又名冬虫草、虫草。养生药物。性温，味甘。以虫体色泽黄亮、丰满肥大、菌座短小者为佳。含脂肪、虫草酸、冬虫夏草素、粗蛋白及维生素等成分。具有滋肺补肾，涩精平喘之功效。适用于肾肺虚羸，腰膝酸痛，遗精阳痿，盗汗体衰，肺结核咳嗽、咯血、虚喘等患者。现代实验表明：本品不仅对结核杆菌、葡萄球菌、链球菌、鼻疽杆菌、炭疽杆、须疮癣菌等真菌，且对人鼻咽癌细胞有抑制作用。有表邪者慎用。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷五)·夏草冬虫》：“治腰膝间痛楚，有益肾之功。……与雄鸭同煮食，宜老人。”“《四川通志》云：‘性温暖，补精益髓。……’《文房肆考》：‘孔裕堂，述其弟患怯，汗大泄，虽盛暑，处密室帐中犹畏风甚。病三年，医药不效，症在不起。适有戚自川归，遗以夏草冬虫三斤，逐日和荤蔬作肴炖食，渐至愈，因信此物之保肺气，实腠理，确有征验，用之皆效。’”清吴仪洛《本草从新(卷一)·山草类·冬虫夏草》：“保肺，益肾止血，化痰已劳嗽。”

〔巴戟天〕 又名鸡肠风、鸡眼藤等。养生药物。性微温，味辛、甘。含树脂、糖类、槲树素甙及维生素C等成分。具有补肾壮阳，强筋骨，祛逐寒湿，降压，抗衰老延寿之功效。适用于肾阳虚损，腰膝酸软，阳痿早泄，寒湿脾痛等患者。阴虚火旺者慎用。《神农本草经(上品)·巴戟天》：“主大风邪气、阳痿不起，强筋骨，安五脏，补中，增志，益气。”清张德裕《本草正义(卷一)·山草类上·巴戟天》：“专入肾家，为鼓舞阳气之用。……温养元阳，则邪气自除，起阳痿，强筋骨，益精，治小腹阴中相引痛，皆温肾胜寒之效。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温肾·巴戟天》：“能治五劳七伤，强阴益精。……能祛风除湿，故凡腰膝疼痛、风气、脚气、水肿等症，服之更为有益。”

〔黄药子〕 又名黄独、零余薯、黄药根等。养生药物。性凉，味苦、辛。含薯蓣皂甙、黄药子A、B、C及鞣质、苦味质、糖类、淀粉等成分。有解毒消肿，凉血止血，化痰散结，抗癌延寿之功。适用于甲状腺肿大，淋巴结结核，咽喉肿痛，吐血咯血，百日咳等患者。尤其对食管癌、胃癌、直肠癌、乳腺癌、宫颈癌、膀胱癌、肺癌及肉瘤有一定疗效。《本草纲目·草部(卷十八)·黄药子》：“凉血降火，消瘿解毒。”明倪朱谟《本草汇言》：“解毒凉血最验，古人于外科、血证两方尝用。”

〔鹿蹄草〕 又名鹿衔草、鹿含草等。养生药物。性温，味苦。以紫红色或紫褐色、无杂质者为佳。含熊果甙、萜醌化合物、挥发油、鞣质、蔗糖、乌索酸等成分。具有温肾壮阳，强筋益髓，祛风除湿，止血之功效。适用于肾虚腰痛，神经衰弱，风湿疼痛，肺结核咯血，慢性风湿性关节炎等患者。阴虚火旺者慎用。明兰茂《滇南本草(卷二)·鹿衔草》：“添精补髓，延年益寿。治筋骨疼痛，痰火之症。”

〔鹿衔草〕 即鹿蹄草。见该条。

〔补骨脂〕 又名破故纸、婆固脂、补骨脂等。养生药物。性温，味辛、苦。以质硬，气微香，粒大饱满，色黑坚实者为佳。含有补骨脂乙素、多种呋喃香豆素、

挥发油、树脂、脂肪油、甾醇及棉子糖等成分。具有温肾,壮阳,补脾之功效。适用于肾阳不足,腰膝酸痛,遗精,老年遗尿、尿频、五更泻,性神经衰弱等患者。炮制成丸,久服有抗衰延年之作用。阴虚火旺及便秘者忌用。清黄宫绣《本草求真(卷二)·温涩·补骨脂》:“……能敛神明,使心胞之火与命门之火相通,因而元阳坚固、骨髓充实。……凡五劳七伤,因于火衰而见腰膝冷痛、肾冷流精、肾虚泄泻及妇人肾虚胎滑,用此最为得宜。”清吴仪洛《本草从新(卷二)·芳草类·破故纸》:“补相火以通君火,暖丹田,壮元阳,缩小便。治虚寒喘嗽,腰膝酸痛,肾冷精流,火虚泄泻,妇人血气。”

〔破故纸〕 即补骨脂。见该条。

〔苦参〕 又名野槐、苦骨、好汉枝、山槐子等。养生药物。性寒,味苦。含苦参碱、野靛碱、臭豆碱、槐花醇等成分。有清热燥湿,祛风杀虫,宁心延年之功。适用于热毒血痢,湿热所致黄疸、带下诸症,肠炎,小便不利,咳喘,皮肤瘙痒,脓疱疮,瘰癧等患者。且适用于冠心病、心律失常、室性早搏等病症,有宁心延寿之效。脾胃虚寒者忌用。反藜芦。《神农本草经(中品)·苦参》:“主心腹结气,症瘕积聚,黄疸,溺有余沥,逐水,除痈肿,补中明目止泪。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·苦参》:“养肝胆气,安五脏,定志益精,利九窍。平胃气,令人嗜食轻身。”《本草纲目·草部(卷十三)·苦参》:“能补肾,盖取其苦燥湿、寒除热也。热生风,湿生虫,故又能治风杀虫。”

〔泽泻〕 又称水泽。养生药物。性寒,味甘。含泽泻醇A、泽泻醇B、糖醛、生物碱、淀粉、树脂、脂肪酸、蛋白质、天门冬素、泽泻素等成分。有清热,渗湿,利尿,降脂,延年之功。适用于肾炎水肿,肾盂肾炎,肠炎泄泻,小便不利,痰饮眩晕,淋浊带下,动脉硬化症,高血压病,高血脂症,冠心病,脑血管疾病等患者。尤适宜老人,有降血脂、降血压、抗动脉硬化、抗脂肪肝作用。其益寿延年之功能,古代多有记载。肾肝虚而无湿热者忌用。《神农本草经(上品)·泽泻》:“主风寒湿痹,乳难,消水,养五脏,益气力,肥健。久服耳目聪明,不饥延年,轻身面生光,能行水上。”五代吴越日华子《日华子本草(上品)·泽泻》:“治五劳七伤,主头旋耳虚鸣,筋骨挛缩,通小肠,止遗沥尿血,主难产,补女人血海,令人有子。”《本草纲目·草部(卷十九)》:“泽泻有养五脏、益气力、治头旋、聪明耳目之功。……久服必致偏胜之害也。”

〔飞廉〕 又名大蓟、刺盖。养生药物。性平,味微苦。含飞廉碱、去氢飞廉碱等成分。有清热利湿,祛风散瘀,凉血解毒之功。适用于风热感冒,眩晕,痹证,跌打瘀肿,疔疮肿毒等患者。对防治老年人常见病,如高血压、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等有较好的辅助疗效。《神农本草经(上品)·飞廉》:“主骨节热,胫重酸疼。久服令人身轻。”南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·飞廉》:“主头眩顶重,皮间邪风,如蜂螫针刺,鱼子细起,热疮痈疽痔,湿痹,止风邪咳嗽,下乳汁。久服益气明目不老,可煮可干用。”《本草纲目·草部(卷十五)·飞廉》:“葛洪抱朴子书言,飞廉单服可轻身延寿。又言,服飞廉煎,可

远涉疾行,力数倍于常。”

〔络石藤〕 又名石龙藤、爬墙虎、络石。养生药物。性微寒,味苦。含强心甙、橡胶肌醇、挥发油等成分。有祛风通络,活血止痛之功。适用于风湿性关节炎、腰腿痛、喉痹肿塞、痈疽疮痛、小便白浊、筋脉拘挛、跌打损伤等患者。阳虚畏寒及脾虚易泄者忌用。忌与铁落、贝母、菖蒲配伍。《神农本草经(上品)·络石》:“主风热死肌痈伤,口干舌焦,痈肿不消,喉舌肿闭,水浆不下。久服轻身明目,润泽好颜色,不老延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·络石》:“除邪气,养肾,主腰骭痛,坚筋骨,利关节,久服通神。”《本草纲目·草部(卷十八)·络石》:“其功主筋骨关节风热痈肿,变白耐老。即医家鲜知用者,岂以其近贱而忽之耶?服之当浸酒耳。”

〔络石〕 即络石藤。见该条。

〔益智仁〕 又名益智子、益智。养生药物。为植物益智的果实。性温,味辛。含挥发油、姜烯、姜醇等成分。有温脾固肾,暖胃涩精,止唾缩尿,止泻之功。适用于脾虚寒泻、腹痛尿频、遗精遗尿、胃气虚寒、涎唾等患者。阴虚火旺及有内热诸症者忌用。元王好古《汤液本草(卷五)·益智》:“《象》云:‘治脾胃中受寒邪,和中益气,治多唾。……’《本草》云:‘主遗精虚漏,小便遗沥,益气安神,补不足,安三焦,调诸气。夜多小便者,取二十四枚,碎之,入盐同煎服,有神效。’”《本草纲目·草部(卷十四)·益智子》:“(主)冷气腹痛,及心气不足,梦泄赤浊,热伤心系,吐血血崩诸证。”

〔萝藦〕 又名芫兰、萝摩。养生药物。性温,味甘、微辛。含肉珊瑚甙元、萝藦甙元、乌吞定等成分。有补肾壮阳,行气活血,消肿解毒之功。适用于体质虚弱、阳萎遗精、痰喘咳嗽、乳汁不下等患者。外用治创伤出血、疮疖肿毒、虫蛇咬伤。《本草纲目·草部(卷十八)·萝摩》:“谚云:‘去家千里,勿食萝摩、枸杞。’言其补益精气,强盛阴道,与枸杞叶同也。”

〔远志〕 又名细草、苦远志、棘菀等。养生药物。为远志科植物细叶远志之根。性温,味辛、苦。含远志皂甙、细叶远志素、脂肪油、树脂、远志碱、远志醇等成分。有益智安神,散郁化痰,消痈,延年之功。适用于神经衰弱、心悸失眠、健忘、滑精、痈肿、低血糖症、支气管炎、支气管扩张、痰多咳嗽等患者。为疗心气五脏不足之佳品,尤适宜老人。阴虚阳亢者忌用。《神农本草经(上品)·远志》:“主欬逆伤中,补不足,除邪气,利九窍,益智慧,耳目聪明不忘,强志倍力。久服轻身不老。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·远志》:“治心神健忘,安魂魄,令人不迷,坚壮阴道。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·远志》:“长肌肉,助筋骨。”《本草纲目·草部(卷十二)·远志》:“其功专于强志益精,善治忘。……远志酒治痈疽,云有奇功,益亦补肾之力尔。”

〔益母草〕 又名茺蔚、益母、益母蒿、贞蔚等。养生药物。性微寒,味苦、辛。含益母草碱、水苏碱、益母草定、苯甲酸、氯化钾、甾醇等成分。有调经活血,养血止血,清热利尿,祛瘀生新之功。适用于月经不调、痛经闭经、瘀血腹痛、肾

炎浮肿,小便不利,尿血,崩漏,痈肿恶疮等患者。现代研究证明,本品可防治高血压、高血脂症、动脉硬化症、冠心病等老年常见病,有抗衰延寿之效。孕妇忌用。《本草纲目·草部(卷十五)·茺蔚》:“活血破血,调经解毒,治胎漏产难,胎衣不下,血运血风血痛,崩中漏下,尿血泻血,疳痢痔疾,打扑内损瘀血,大便小便不通。”清汪昂《本草备要(卷一)·益母草》:“消水行血,去瘀生新。”

〔金银花〕 又名银花、双花、二花、忍冬花。养生药物。为植物忍冬的花蕾。性寒,味甘。含黄酮类、肌醇、皂甙等成分。其功用与忍冬藤雷同且更优。参见〔忍冬藤〕条。《本草纲目·草部(卷十八)·忍冬》:“忍冬,茎叶及花,功用皆同。”清汪昂《本草备要(卷一)·金银花》:“散热解毒,补虚疗风,养血止渴,治痈疽疥癣,杨梅恶疮,肠癖血痢,五种尸疰。经冬不凋,一名忍冬。花叶同功,花香尤佳。”清黄宫绣《本草求真(卷六)·解毒·金银花》:“花与叶同功,其花尤妙。”

〔薜荔果〕 又名木莲、木莲果、木馒头、鬼馒头、络石藤、风不动等。养生药物。为薜荔之花序托(俗称果实)。性平,味甘、酸。以个大、干燥者为佳。含芸香甙、中肌醇、 β -谷甾醇、蒲公英甾醇乙酸酯等成分。具有补肾固精,活血解毒,催乳之功效。适用于肾虚阳痿,遗精,腰膝酸疼,闭经,乳汁不通及痈疽初起等患者。现代研究证明,本品有抗癌作用。阴虚火旺所致遗精者慎服。宋苏颂《本草图经·草部(卷五)·络石》:“壮阳道,尤胜。”《本草纲目·草部(卷十八)·木莲》:“固精消肿,散毒止血,下乳。”

〔木莲〕 即薜荔果。见该条。

〔沙苑子〕 又称沙苑蒺藜、同州白蒺藜、沙苑白蒺藜、沙苑蒺藜子、潼蒺藜等。养生药物。为扁茎黄芪之种子。性温,味甘。含鞣质、脂肪油及维生素A等成分。具有益肾固精,补肝明目之功效。适用于肝肾虚损,头晕眼花,腰膝酸软,遗精早泄,尿频等患者。亦适用于老年性白内障患者。阴虚阳亢者忌服。《本草纲目·草部(卷十六)·白蒺藜》:“补肾,治腰痛泄精,虚损劳乏。……古方补肾治风,皆用刺蒺藜。后世补肾多用沙苑蒺藜。”

〔骨碎补〕 又称肉碎补、猴姜。养生药物。性温,味苦。含橙皮甙、淀粉及葡萄糖等成分。具有补肾,壮骨,祛风湿,活血止痛之功。适用于跌打损伤,骨折,风湿性关节炎,肾虚久泻,耳鸣,牙痛等患者。阴虚者慎服。《本草纲目·草部(卷二十)·骨碎补》:“研末,猪肾夹煨,空心食,治耳鸣及肾虚久泄、牙疼。”清黄宫绣《本草求真(卷五)·温血·骨碎补》:“功专入肾补骨,且能入心破血,是以肾虚耳鸣、久泻、跌仆损伤、骨痛、牙痛血出,无不用此调治。俾其肾补骨坚,破瘀生新,而病即除。至命其名曰骨碎补,以其骨碎能补骨故耳。”

〔乌头〕 又称附子母、五毒根。养生药物。性温,味辛。有大毒。含乌头碱、次乌头碱、中乌头碱及淀粉等成分。有温养脏肺,去风散寒,除湿止痛,麻醉之功。适用于肾脏虚弱,畏寒肢冷,风湿性关节炎,类风湿性关节炎、腰腿痛、牙

痛等患者。孕妇及阴虚火旺者忌用。《本草纲目·草部(卷十七)·乌头》：“助阳退阴，功同附子而稍缓。……附子性重滞，温脾助寒。川乌头性轻疏，温脾去风。”

〔天冬〕 又名天门冬、门冬等。养生药物。性寒，味甘、苦。含天冬酰胺、 β -谷甾醇、糖类、粘液质、甾体皂甙等成分。有养阴清热，润肺生津，延年益寿之功。适用于肺结核，阴虚火旺，烦热咳嗽，口燥咽干，支气管炎，白喉，百日咳，糖尿病，大便燥结等患者。近代研究证明，本品有抗菌、抗肿瘤、强壮等作用，能预防和治疗肺部感染、肺气肿、冠心病、肿瘤、慢性支气管炎等老年常见疾病，堪称延寿之要药。脾胃虚寒、大便溏泄者忌用。《神农本草经(上品)·天门冬》：“主诸暴风湿偏痹，强骨髓，杀三虫，去伏尸。久服轻身益气延年。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·天门冬》：“镇心，润五脏，益皮肤，悦颜色，补五劳七伤，治肺气并嗽，消痰。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·天门冬》：“主肺气咳逆，喘息促急，肺痿生痛吐脓，除热，通肾气，止消渴，去热中风，治湿疥，宜久服。”《本草纲目·草部(卷十八)·天门冬》：“润燥滋阴，清金降火。”“孙真人枕中记云：‘八九月采天门冬根，曝干为末。每服方寸匕，日三服。无问山中人间，久服补中益气，治虚劳绝伤，年老衰损，偏枯不随，风湿不仁，冷痹恶疮，痈疽癰疾。鼻柱败烂者，服之皮脱虫出。酿酒服，去症瘕积聚，风痰颠狂，三虫伏尸，除湿痹，轻身益气，令人不饥，百日还年耐老。’”

〔天门冬〕 即天冬。见该条。

〔甘草〕 又名甜草根、红甘草、粉甘草等。养生药物。性平，味甘。含甘草甜素、甘草黄甙、异甘草黄甙、甘草西定、甘草醇及糖类等成分。有润肺止咳，补脾益气，清热解毒，益胃消痞，调和诸药，益寿延年之功。适用于脾胃虚弱，肝炎，胃、十二指肠溃疡，中气不足，脾虚泄泻，咳嗽，咽喉肿痛等患者。现代研究证明，该药能增强人体适应力，有抗溃疡、抗炎、抗肿瘤、降血脂等作用，少剂量久服可防治多种老年性疾病而延年益寿。实证中满腹胀及呕吐者忌用。反大戟、芫花、海藻。久服较大剂量者易引起浮肿，忌。《神农本草经(上品)·甘草》：“主五脏六腑寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍气力，金疮，解毒，久服轻身延年。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·甘草》：“生用泻大热，熟用散表寒，去咽痛，除邪热，缓正气，养阴血，补脾胃，润肺。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·甘草》：“安魂定魄，补五劳七伤，一切虚损，惊悸烦闷健忘，通九窍，利百脉，益精养气，壮筋骨。”《本草纲目·草部(卷十二)·甘草》：“协和群品，有元老之功；普治百邪，得王道之化。赞帝力而人不知，敛神功而已不与，可谓药中之良相也。然中满、呕吐、酒客之病，不喜其甘；而大戟、芫花、甘遂、海藻，与之相反。”

〔姜黄〕 又名黄姜、毛姜黄、片姜黄。养生药物。性温，味苦、辛。含姜黄素、挥发油、姜烯、水芹烯、倍半萜醇、淀粉、脂肪油等成分。有活血破瘀，行气止痛之功。适用于月经不调，闭经腹痛，肩臂痹痛，跌打损伤，血瘀气滞，高血脂症，

动脉硬化症,冠心病,心绞痛等患者。现代研究证明,因其有抗血脂、抗心肌缺血、抑制血小板聚集等作用,故可为老人保健益寿之药品。孕妇及血虚腹痛者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·姜黄》:“治症瘕血块,通月经,治仆损瘀血,止暴风痛、冷气,下食。”清黄宫绣《本草求真(卷五)·下血·姜黄》:“破血立通,下气最速。凡一切结气积气,症瘕瘀血,血闭痛疽,并皆有效。”

〔玉竹〕 又称萎蕤、葳蕤、玉参、女萎、地节等。养生药物。性平,味甘。含铃兰苦甙、铃兰甙、烟酸、生物碱、淀粉等成分。有益阴润燥,生津止渴,扶正驱风,延年益寿之功。适用于热病阴伤,口渴咽干,干咳少痰,自汗盗汗,心脏病,糖尿病,肺结核等患者。尤适宜老人,久用可防治冠心病、心绞痛、心力衰竭、动脉硬化症、肺功能不全等老年常见病,起抗老延寿作用。痰积瘀滞者忌用。忌铁,恶卤碱。《神农本草经(上品)·女萎》:“主中风暴热不能动摇,跌筋结肉,诸不足。久服去面黑黧,好颜色,润泽,轻身不老。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·萎蕤》:“除烦闷,止消渴,润心肺,补五劳七伤虚损,腰脚疼痛。”《本草纲目·草部(卷十二)·萎蕤》:“樊阿传云:‘主五脏益精,去三虫,轻身不老。……昔华陀入山见仙人所服,以告樊阿,服之寿百岁也。’”

〔麦冬〕 又名麦门冬、门冬等。养生药物。性微寒,味甘、微苦。含多种甾体皂甙、沿阶草甙、氨基酸、葡萄糖、维生素A等成分。有滋阴生津,润肺止咳,清心除烦,美颜延寿之功。适用于津枯内热,心烦,消渴,肺热燥咳,喘促咽痛,便秘,肺结核咯血等患者。尤能改善老年人心脏功能,有强心强壮、防治支气管炎等老年常见病、益寿延年之效。脾胃虚寒、吐酸胃痛及大便溏泻者忌用。《神农本草经(上品)·麦门冬》:“主心腹结气,伤中伤饱,胃络脉绝,羸瘦短气。久服轻身,不老,不饥。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·麦门冬》:“强阴益精,消谷调中保神,定肺气,安五脏,令人肥健,美颜色,有子。”清汪昂《本草备要(卷一)·麦门冬》:“泻热除烦,消痰止嗽,行水生津,治呕吐,客热虚劳,脉绝短气,肺痿吐脓,血热妄行,经枯乳闭,明目悦颜。”

〔麦门冬〕 即麦冬。见该条。

〔旱莲草〕 又名鳢肠、鳢肠草、墨莲草等。养生药物。性寒,味甘、酸。含皂甙、鳢肠素、鞣质、维生素A、烟碱等成分。有滋阴益肾,凉血止血,乌发补肝,益寿延年之功。适用于肝肾亏损,头晕目暗,须发早白,腰膝酸痛,吐血衄血,尿血便血等患者。尤适宜阴虚血热、肝肾两虚者服用,有滋补强壮、延寿之效。脾胃虚寒、大便泄泻者忌用。《本草纲目·草部(卷十六)·鳢肠》:“乌须发,益肾阴。”清吴仪洛《本草从新(卷三)·鬲草类·鳢肠》:“汁黑补肾,黑发乌须,赤痢变粪,止血,固齿,功善益血凉血。”

〔鳢肠草〕 即旱莲草。见该条。

〔牛膝〕 又名怀牛膝、牛髌膝、牛茎等。养生药物。性平,味苦、酸。含皂甙、甾类化合物、钾盐、齐墩果酸、粘质等成分。生用,有活血化瘀、通经消肿之效;

熟用,有补肝益肾、强筋健骨之功。适用于闭经、难产、淋病、尿血、胞衣不下、痈肿、咽喉肿痛、高血压、吐血衄血、肝肾两虚、腰膝酸软、四肢无力、痿痹等患者。尤适宜老人,久服可防治消渴、中风、半身不遂等老年常见病。乃补肝肾虚损、强壮筋骨、益寿延年之佳品。孕妇、月经过多及精关不固者忌用。《神农本草经(上品)·牛膝》:“主寒湿痿痹,四肢拘挛,膝痛不可屈伸,逐血气,伤热火烂,堕胎。久服轻身耐老。”《本草纲目·草部(卷十六)·牛膝》:“本经又名百倍,隐语也,言其滋补之功,如牛之多力也。……其治腰膝骨痛,足痿阴消,失溺久疴、伤中少气诸病,非取其补肝肾之功欤?其症瘕心腹诸痛,痈肿恶疮、金疮折伤喉齿、淋痛尿血、经候胎产诸病,非取其去恶血之功欤?”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·牛膝》:“治阴痿,补肾,填精,逐恶血流结,助十二经脉。病人虚羸,加而用之。”

〔茵陈〕 又名茵陈蒿、绵茵陈。养生药物。性微寒,味苦、辛。含叶酸、挥发油、茵陈二炔酮、绿原酸等成分。有清热利湿,利胆退黄,降脂延寿之功。适用于黄疸,病毒性肝炎,胆道感染,胆石症,胆囊炎,高血压病,动脉硬化症,高血脂症等患者。近代研究证明,此药物有利胆保肝、降血压血脂、强身健体之效,乃轻身耐老益寿之品。无湿热者慎用。《神农本草经(上品)·茵陈》:“主风湿寒热邪气,热结黄疸,久服轻身益气耐老。”清汪昂《本草备要(卷一)·茵陈》:“发汗利水,以泄太阴阳明之湿热,为治黄疸之君药。又治伤寒时疾,狂热瘴症,头痛头旋,女人瘕疝。”

〔粉防己〕 又名防己、粉寸己、汉防己等。养生药物。性寒,味苦、辛。含粉防己碱、黄酮类、酚类、氨基酸、有机酸、糖类等成分。有利水消肿,祛风除湿,行气止痛,抗肿瘤之功。适用于风水,水肿,小便不利,风湿性关节炎,高血压病,肺痿喘嗽,冠心病,心绞痛,脑血管意外,心力衰竭,痈疖肿毒等患者。也适用于晚期肺癌、慢性粒细胞性白血病等症。尤适宜老人,有强心扩冠、降低血压、抗衰益寿之效。阴虚无湿热者忌用。《神农本草经(中品)·防己》:“主风寒温症,热气诸病,除邪,利大小便。”《本草纲目·草部(卷十八)·防己》:“杲(元李杲)曰:‘能泻血中湿热,通其滞塞,亦能泻大便,补阴泻阳,助秋冬、泻春夏之药也。’”清汪昂《本草备要·草部·防己》:“通腠理,利九窍,泻下焦血分湿热,为疗风水之要药。治肺气喘嗽,热气诸病,湿症脚气,水肿风肿,痈肿恶疮或湿热流入十二经,致二阴不通者,非此不可。然性险而健,阴虚及湿热在上焦气分者禁用。”

〔防己〕 即粉防己。见该条。

〔汉防己〕 即粉防己。见该条。

〔漏芦〕 又名狼头花、野兰。养生药物。性寒,味咸、苦。含挥发油、蓝刺头碱、蜕皮甾酮等成分。有清热解毒,排脓消肿,通乳降压,抗老延寿之功。适用于痈疮初起,乳痈,乳汁不通,腮腺炎,疖肿,淋巴结结核,风湿性关节炎,痔疮,高血压,高血脂症,动脉硬化症等患者。尤适宜老人,服之,可防治冠心病、

痹症等老年常见病,有强心脏、健体力、抗衰老、益寿延年之效。孕妇、疮疡阴症及气虚者忌用。《神农本草经(上品)·漏芦》:“主皮肤热,恶疮疽痔,湿痹,下乳汁。久服轻身益气,耳目聪明,不老延年。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·漏芦》:“连翘为使,治小儿壮热,通小肠,泄精,尿血,风赤眼,乳痈发背,瘰癧,肠风。排脓,补血。治扑损,续筋骨,傅金疮,止血,长肉,通经脉。”

〔灵芝草〕 又称灵芝、菌灵芝、木灵芝等。养生药物。为多孔菌科植物灵芝(潮红灵芝、赤灵)或紫芝的全株。性温,味淡、微苦。含生物碱、甾醇、内酯、香豆精、酸性树脂、氨基酸、油脂、多糖类及甘露醇等成分。有益肺健脾,补肾,安神,滋养强壮,延年益寿之功。适用于肺肾两虚,心脾不足,五劳七伤,咳嗽气喘,面色萎黄,体倦乏力,头晕耳鸣,腰酸遗精,胃脘胀痛,心悸失眠,神经衰弱,肝炎,矽肺,冠心病,高血压,风湿性关节炎,慢性支气管炎等患者。现代研究证明,本品有广泛的药理作用,老年人久服,可预防和治疗高血脂症、支气管哮喘等症,能抗老益寿。《神农本草经·上品》:“赤芝,主胸中结,益心气,补中,增智慧,不忘。久食轻身不老,延年神仙”;“紫芝,主耳聋,利关节,保神益精,坚筋骨,好颜色。久服轻身不老延年。”《本草纲目·菜部(卷二十八)·芝·紫芝》:“疗虚劳,治痔。”

〔忍冬藤〕 又名忍冬、银花藤、金银藤等。养生药物。为植物忍冬的茎叶。性寒,味甘。含淀粉、皂甙、木犀草黄素、忍冬黄素、鞣质、忍冬甙等成分。有清热解毒,通经活络,延年益寿之功。适用于风湿性关节炎,荨麻疹,腮腺炎,肺炎,上呼吸道感染,流行性感冒,疔疮肿毒等患者。尤适宜老人,久服,可防治中风、半身不遂等老年病,有补虚疗风、却病延年之效。脾胃虚寒者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·忍冬》:“主寒热身肿。久服轻身长年益寿。”《本草纲目·草部(卷二十八)·忍冬》:“弘景曰:‘忍冬,煮汁酿酒饮,补虚疗风。此既长年益寿,可常采服,而仙经少用。凡易得之草,人多不肯为之,更求难得者,贵远贱近,庸人之情也。’”

〔忍冬〕 即忍冬藤。见该条。

〔车前子〕 又名车前实、猪耳朵草子等。养生药物。性寒,味甘。含多量粘液质、车前烯醇酸、琥珀酸、腺嘌呤、胆碱、车前糖等成分。有清热利尿,祛痰止咳,益肾明目,延年益寿之功。适宜于肾炎水肿,小便不利,肠炎,泌尿系感染、结石,细菌性痢疾,急性黄疸型肝炎,支气管炎,尿急尿频尿痛,带下等患者。古代服食家多作养生延寿药物采用之。肾虚而无湿热者忌用。《神农本草经(上品)·车前子》:“主气癰,止痛,利水道小便,除湿痹。久服轻身耐老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·车前子》:“主男子伤中,女子淋沥,不欲食,养肺,强阴,益精,令人有子,明目,治赤痛。”清汪昂《本草备要(卷一)·车前草》:“车前子,甘寒,清肺肝风热,渗膀胱湿热,利小便而不走气,与茯苓同功,强阴益精。”

〔土茯苓〕 又名冷饭团、草禹余粮、山遗粮、土草薺、刺猪苓等。养生药物。为百合科多年生常绿藤本植物土茯苓之块茎。性平，味甘、淡。含皂甙、鞣质、树脂、淀粉、生物碱、甾醇、油酸、亚油酸、挥发油等成分。有清热解毒，去风湿，强筋骨，利关节之功。适宜于风湿关节痛，湿疹，皮炎，梅毒，痈疖肿毒，钩端螺旋体病，脾胃虚损，泄泻，热淋尿赤涩痛等患者。唐陈藏器《本草拾遗·草部(卷三)·草禹余粮》：“人取以当谷，不饥，调中，止泄，健行不睡。”《本草纲目·草部(卷十八)·土茯苓》：“健脾胃，强筋骨，去风湿，利关节，止泄泻，治拘挛骨痛，恶疮痈肿。解汞粉、银朱毒。”

〔草禹余粮〕 即土茯苓。见该条。

〔菊花〕 又名甘菊花、白菊花、黄甘菊、白茶菊、茶菊等。养生药物。性凉，味甘、苦。含挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱等成分。有疏水散热，清肝明目，利血解毒，却病延年之功。适用于外感风热头痛，眩晕目赤，咳嗽等症，咽喉肿痛，肝肾虚损目暗昏花，高血压病，高血脂症，冠心病，动脉硬化症，眼疾等患者。尤适宜老人，能防治老年性常见病，有强肝肾、活血脉、抗衰老、延年益寿之效。《神农本草经(上品)·鞠华》：“主诸风，头眩肿痛，目欲脱，泪出，皮肤死肌，恶风湿痹。久服利血气，轻身，耐老，延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·菊花》：“主治腰痛去来陶陶，除胸中烦热，安肠胃，利五脉，调四肢。”

〔天麻〕 又名赤箭、赤箭芝、明天麻。养生药物。性微温，味甘。含香荚兰醇、粘液质、甙类、香荚兰醛、生物碱、维生素A类物质等成分。有祛风镇痉，延年益寿之功。适宜于各种痉挛痲痹，风病，眩晕眼黑，头风头痛，失眠，高血压病，半身不遂等患者。可预防治疗手足麻木、眩晕头痛等老年病。古人尊为“养生上药”。《神农本草经(上品)·赤箭》：“主杀鬼精物，蛊毒恶气。久服益气力，长阴，肥健，轻身，增年。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·天麻》：“助阳气，补五劳七伤，鬼疰，蛊毒，通血脉，开窍。”《本草纲目·草部(卷十二)·赤箭》：“抱朴子云：‘独摇芝生高深谷之处，……人得之者，服之延年。’”宋沈括《梦溪笔谈·药议·赤箭》：“草药上品。除五芝之外，赤箭为第一，此神仙补理养生上药。世人惑于天麻之说，遂止用之治风，良可惜哉。”

〔赤箭〕 即天麻。见该条。

〔黄芪〕 又名绵芪、黄耆、箭芪等。养生药物。性温，味甘。以条粗长、断面色黄白、味甜、有粉性者为佳。含胆碱、甜菜碱、氨基酸、蔗糖、葡萄糖醛酸、苦味质及叶酸等成分。有补气健脾，燥湿利水，止汗安胎，托疮生肌，延年益寿之功。适用于脾胃虚弱，中气下陷，自汗盗汗，倦怠无力，食少便溏及胎气不安等患者。现代研究证明，本品有强心、降压、补肝、利尿、抗菌、抗病之作用，年老气虚者，常服本品可增强机体抵抗能力、防病健身、延年益寿。阴虚内热及津液亏耗燥渴者忌用。燥湿利水宜生用，补气健脾宜炒用，健脾止泻宜炒焦用。《神农本草经(上品)·黄耆》：“主痈疽，久败疮，排脓止痛，大风癰疾，五痔鼠痿，补虚，小儿百病。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·黄

耆》：“助气壮筋骨，长肉补血。”《本草纲目·草部(卷十二)·黄耆》：“元素(金张元素)曰：‘黄耆甘温纯阳，其用有五：补诸虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，三也；去肌热，四也；排脓止痛，活血生血，内托阴疽，为疮家圣药，五也。’好古(元王好古)曰：‘黄耆治气虚盗汗，并自汗及肤痛，是皮表之药；治咯血，柔脾胃，是中州之药；治伤寒尺脉不至，补肾脏元气，是里药。乃上中下内外三焦之药也。’”

〔黄耆〕 即黄芪。见该条。

〔肉豆蔻〕 又名肉果。养生药物。性温，味辛。含有挥发油、脂肪油、淀粉、蛋白质、蔗糖等成分。有温中行气，固肠止泻，暖胃消食之功。适宜于胃寒久泻，脘腹胀痛，慢性消化不良，肠鸣充气等患者。尤适宜脾胃虚寒、食少羸瘦等症之老者。热泻热痢者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·草部(中品)·肉豆叩(蔻)》：“调中下气，止泄痢，开胃消食。”《本草纲目·草部(卷十四)·肉豆蔻》：“暖脾胃，固大肠。”清汪昂《本草备要(卷一)·肉豆蔻》：“逐冷祛痰，消食解酒，治积冷心腹胀痛。”

〔肉果〕 即肉豆蔻。见该条。

〔冬葵子〕 又名冬苋菜子。养生药物。性寒，味甘。含淀粉、糖类等成分。有润肠通便，利尿下乳之功。适宜于大便燥结，小便不利，水肿，淋漓涩痛，泌尿系感染，结石，乳汁不通，乳房胀痛等患者。本品甘寒滑利，故能清热祛湿。湿热之邪去，正气恢复，故筋骨坚，肌肉长，身体活泼而年增。脾虚肠滑、小便过频者及孕妇忌用。《神农本草经(上品)·冬葵子》：“主五脏六腑，寒热羸瘦，五癰，利小便，久服坚骨长肌肉，轻身延年。”《本草纲目·草部(卷十六)·葵·冬葵子》：“通大便，消水气，滑胎治痢。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·滋水·冬葵子》：“润燥利窍，通营活卫，消肿利水。……且能破五肿利小便，并脏腑寒热羸瘦。”

〔葛根〕 又名葛藤、粉葛、干葛。养生药物。性平，味甘、辛。含大豆甙、大豆黄素、葛根黄甙、葛根黄素、淀粉等成分。有解饥退热，生津止渴，透发斑疹，升阳止泻，扩冠抗老之功。适宜于感冒发热、口渴，头痛项强，疹出不透，急性胃肠炎，痢疾，肠梗阻，高血压，冠心病，心绞痛，突发性耳聋等患者。现代研究证明，本品有扩张冠脉血管和脑血管，增加脑及冠血流量之作用。可用于治疗冠心病等老年症。胃寒、阴虚火炽及上盛下虚者忌用。《神农本草经(中品)·葛根》：“主消渴，身大热，呕吐，诸痹，起阴气，解诸毒。”《本草纲目·草部(卷十八)·葛·葛根》：“元素曰：‘升阳生津。脾虚作渴者，非此不除。’”清吴仪洛《本草从新(卷五)·蔓草类·葛根》：“生津止渴，兼入脾经，开腠发汗，解肝退热，为治清气下陷泄泻之圣药。疗伤寒中风，阳明头痛。”

〔石菖蒲〕 又名菖蒲。养生药物。性温，味辛。含 β -细辛醚、 α -细辛醚、细辛醛、榄香素、氨基酸、糖类等成分。有益智开窍，豁痰宽胸，去湿，解毒，延寿之功。适宜于湿痰蒙窍，神志不清，健忘，多梦，耳聋，癫痫，胸腹胀闷等患者。近

代研究证明,本品有显著降血脂之效,尤适宜动脉硬化症、高血压症、冠心病、中风等老年病患者,起却病抗老作用。阴虚阳亢、烦躁多汗、咳嗽吐血及精滑者忌用。《神农本草经(上品)·菖蒲》:“主风寒湿痹,欬逆上气,开心孔,补五脏,通九窍,明耳目,出声音,久服轻身,不忘不迷惑,延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·菖蒲》:“主治耳聋、痈疮,温肠胃,止小便利,四肢湿痹,不得屈伸。……久服聪耳明目,益心智,高志不老。”《本草纲目·草部(卷十九)·菖蒲》:“国初周颠仙对太祖高皇帝常嚼菖蒲饮水,问其故,云服之无腹痛之疾。高皇御制碑中载之。……菖蒲者,水草之精英,神仙之灵药也。”

〔菖蒲〕 即石菖蒲。见该条。

〔白英〕 又名白毛藤。养生药物。性寒,味苦、甘。含龙葵碱、番茄烯胺等成分。有清热解毒,祛风利湿,消肿抗癌之功。适用于感冒发热,黄疸型肝炎,胆囊炎,胆石病,宫颈糜烂,疔疮肿毒,肾炎水肿,白带,肺癌,胃癌,肝癌,绒毛膜癌等患者。无湿热者忌用。《神农本草经(上品)·白英》:“主寒热八疸消渴,补中益气,久服轻身延年。”清赵学敏《本草纲目拾遗(卷七)·白毛藤》:“百草镜:……采其藤干之浸酒,云可除骨节风湿痛。”“清湿热,治黄疸水肿,小儿蛔结腹通。”

〔莲花〕 又名荷花。养生药物。性温,味苦、甘。含木犀草甙、异槲皮甙、糖甙类等成分。有升阳止血,清暑祛湿,宁心驻颜之功。适用于多种出血证,呕血,难产,脾虚泄泻,暑热病证,天疱疮等患者。因其气清香,故素为古代服食家用药,谓食之能镇心益色,驻颜轻身。孕妇忌用。忌与地黄、葱、蒜同食。五代吴越日华子《日华子本草·果部·莲花》:“镇心益色,驻颜轻身。”唐陈藏器《本草拾遗·草部·红莲花白莲花》:“久服,令人好颜色,变白却老。”《本草纲目·果部(卷三十三)·红白莲花》:“弘景曰:花入神仙家用,入香尤妙。”

〔川芎〕 又名芎藭。养生药物。性温,味辛、微苦。含挥发油、川芎内酯、阿魏酸、大黄酚、瑟丹酸、生物碱等成分。有活血行气,祛风止痛之功。适用于月经不调,痛经闭经,难产,胸胁胀痛,产后瘀阻腹痛,跌打损伤,疮痛肿痛,冠心病,心绞痛,高血压,感冒风寒,头晕头痛,风湿痹痛,筋挛等患者。现代研究证明,本品有强心、扩张冠状动脉、降低血压血脂及心肌氧耗、防治闭塞性脑血管病及心肌梗塞等老年病、抗衰延寿之效。阴虚火旺、舌红口干、月经过多及出血性疾病患者忌用。唐甄权《药性论·草木类(卷二)·芎藭》:“治腰脚软弱,半身不遂,胞衣不下,治腹内冷痛。”五代吴越日华子《日华子本草·草部(上品)·芎藭》:“治一切风,一切气,一切劳损,一切血。补五劳,壮筋骨,调众脉,破症结宿血,养新血,长肉,鼻洪吐血及溺血,痔瘻,脑痛发背,瘰疬瘰赘,疥疮,及排脓消瘀血。”元王好古《汤液本草(卷三)·川芎》:“《象》云:‘补血,治血虚头痛之圣药。’”

〔菟丝子〕 又名豆寄生。养生药物。性平,味甘、辛。以饱满、无杂质者为佳。含胆甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、三萜酸类物质、树脂甙、糖类、淀粉酶及维生素

等成分。有补养肝肾、益精、明目、延年益寿之功。适用于肾阳不足,腰膝酸软,身体羸瘦,阳痿,遗精,尿频,头晕目眩等患者。用其制成丸、酒、粥等品,久服可强身壮体、颐养延年。阴虚火旺及实热证者忌用。《神农本草经(上品)·菟丝子》:“主续绝伤,补不足,益气力,肥健人,汁去面黥,久服明目轻身延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·菟丝子》:“养肌强阴,坚筋骨,主治茎中寒、精自出、溺有余沥、口苦燥渴、寒血为积。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温肾·菟丝子》:“补髓添精,强筋健骨,止遗固泄,暖腰温膝,明目祛风,为补肝肾脾气要剂,合补骨脂、杜仲用之,最为得宜。”

〔鸡血藤〕 又名血藤、血风藤。养生药物。性温,味苦、甘。含鸡血藤醇、甾醇、菜油甾醇、铁质等成分。有行血补血,舒筋活络之功。适用于贫血,闭经痛经,月水不调,经行不畅,血虚瘀滞,风湿痹痛,腰腿酸痛,四肢麻木等患者。尤适宜气血虚弱、手足麻木之老人。孕妇忌用。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷七)·藤部·鸡血藤胶》:“壮筋骨已酸痛,和酒服,于老人最宜。治老人气血虚弱、手足麻木、瘫痪等症,男子虚损不能生育及遗精白浊,男妇胃寒痛,妇女经水不调赤白带下,妇女干血劳及子宫虚冷不受胎。”

〔枳实〕 养生药物。性微寒,味苦。含柠檬烯、枳属甙、橙皮甙、柚皮甙、芳樟醇、对羟福林、N—甲基酪胺等成分。有破气行痰,散积消痞,强心升压之功。适宜于食积痰滞,胸腹胀满,胸痹,痞痛,水肿,脱肛,便秘,胃下垂,子宫脱垂等患者。本品制剂枳实注射液,可用于心源性休克、感染性休克、过敏性休克及心力衰竭等症,有强心、升血压、抗休克、抗衰延年之作用。脾胃虚寒而无实积者及孕妇体弱者慎用。《神农本草经(中品)·枳实》:“主大风在皮肤中,如麻豆苦痒,除寒结热,止利,长肌肉,利五脏,益气轻身。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·枳实》:“主除胸胁痰癖,逐停水,破结实,消胀满、心下急、痞痛、逆气、胁风痛,安胃气,止溏泄,明目。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·枳实》:“主上气喘咳,肾内伤冷,阴痿而有气,加而用之。”

〔毛冬青〕 又称山冬青。养生药物。性微寒,味苦、辛。含黄酮甙、鞣质、酚类、甾醇、氨基酸、三萜化合物等成分。有活血通脉,消肿止痛,清热解毒之功。适用于冠心病,心绞痛,高血压,心肌梗塞,扁桃体炎,咽喉炎,肺热咳喘,痈肿疮毒,血栓闭塞性脉管炎,中心性视网膜炎等患者。尤适宜冠心病、心绞痛、心肌梗塞、高血压等病之老年患者,久服可扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,改善心脏功能、降低血压、延年益寿。脾胃虚寒者忌用。

〔琥珀〕 又名虎魄、虎珀。养生药物。为某些松科植物之树脂埋于地层年久而成的化石样物质。性平,味甘。以色棕黄,断面有光泽者为佳。含树脂、挥发油等成分。有定惊安神,活血散瘀,利尿通淋之功。适用于惊风癫痫,心悸失眠,小便不利,尿道涩痛,闭经瘀阻,症瘕聚积,淋病尿血等患者。阴虚内热、水亏火旺及无瘀滞者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·虎魄》:“主安五脏,定魂魄,杀精魅邪鬼,消瘀血,通五淋。”五代吴越日华子《日华子本草·木

部(上品)·虎珀》：“疗蛊毒，壮心，明目摩翳，止心痛，癫邪，破结症。”金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·琥珀》：“利小便，清肺。又消瘀血，安魂魄。”

〔**枸树子**〕 又名楮实。养生药物。性寒，味甘。含皂甙、维生素B、油脂、油酸、饱和脂肪酸等成分。有补肾明目，强壮筋骨，利尿消肿，抗老延寿之功。适用于肾血虚损，腰酸膝软，头晕目眩，阳痿梦遗，肝脾阴虚，骨蒸盗汗，水肿等患者。为抗衰老、滋补强壮之品，尤适宜老人。脾胃虚寒者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·楮实》：“主阴萎水肿，益气充肌明目。久服，不饥不老，轻身。”五代吴越日华子《日华子本草·木部(上品)·楮实》：“壮筋骨，助阳气，补虚劳，健腰膝，益颜色。”《本草纲目·木部(卷三十六)·楮·楮实》：“抱朴子云：‘服之，老者成少，令人彻视见鬼神。道士梁须年七十，服之更少壮，到百四十岁，能行及走马。’”

〔**楮实**〕 即枸树子。见该条。

〔**金樱子**〕 又名糖罐子。养生药物。为植物金樱子之果实。性平，味甘、酸。含维生素C、皂甙、苹果酸、柠檬酸、鞣质、糖类、树脂等成分。有补肾固精，涩肠缩尿之功。适用于脾虚泄泻，肾精亏损，遗精尿频，慢性肾炎，高血压，性神经衰弱，自汗盗汗，久咳，崩漏，白带等患者。尤适宜老人，常服，可固脾益肾，生精填髓、强身健体、益寿延年。实火者忌用。《本草纲目·木部(卷三十六)·金樱子》：“颂(宋苏颂)曰：‘服食家用煎和鸡头实粉为丸服，名水陆丹，益气补真最佳。’”清黄宫绣《本草求真(卷二)·收敛·金樱子》：“能善理梦遗崩带遗尿，且能安魂定魄，补精益气，壮筋健骨。”

〔**猪苓**〕 又名野猪粪、猪屎苓。养生药物。为多孔菌科多孔属植物猪苓之菌核。性平，味甘。含麦角甾醇、粗蛋白、水溶性多聚糖化合物等成分。有利尿渗湿、抗癌之功。适用于小便不利，水肿胀满，脚气，泄泻，淋证，白浊，带下，肺癌，食道癌等患者。脾肾虚者忌用。《神农本草经(中品)·猪苓》：“主痰疟，解毒，蛊疟不祥，利水道。久服轻身耐老。”《本草纲目·木部(卷三十七)·猪苓》：“开腠理，治淋肿脚气，白浊带下，妊娠子淋胎肿，小便不利。”

〔**松叶**〕 又名松针。养生药物。为松科植物马尾松，油松或云南松之叶。性温，味苦、涩。含挥发油、槲皮素、山奈酚、糖类、维生素C、树脂、胡萝卜素等成分。有祛风燥湿，辟瘟杀虫之功。适用于风湿痹痛，痿症，头风头痛，跌打损伤，风湿顽癣，阴囊湿痒等患者。血虚风燥者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·松针》：“主风湿疮，生毛发，安五脏，守中，不饥延年。”《本草纲目·木部(卷三十四)·松·松叶》：“去风湿脚痹，杀米虫。”又载《太平圣惠方》服食松叶法谓：“松叶细切更研，每日食前以酒调下二钱，亦可煮汁作粥食。初服稍难，久则自便矣。令人不老，……轻身益气。久服不已，绝谷不饥不渴。”

〔**松脂**〕 又名松香。养生药物。性温，味苦、甘。含挥发油、松香酸酐、树脂烃等成分。有燥湿祛风，生肌止痛之功。适用于风湿痹痛，痈疽恶疮，疗毒，白秃，痔瘘等患者。多外用。古人视为延年益寿药物，有多种服食之法。阴虚内热、无

风湿者忌用。《神农本草经(上品)·松脂》：“主痛疽恶疮，头疡白秃，疥搔风气，安五脏，除热，久服轻身不老延年。”五代吴越日华子《日华子本草·木部(上品)·松脂》：“除邪下气，润心肺，治耳聋。古方多用辟谷。”《本草纲目·木部(卷三十四)·松·松脂》：“强筋骨，利耳目，治崩带。”“千金方：用松脂十斤，以桑薪灰汁一石，……每服一二钱，粥调下，日三服。……一年以后，夜视日明。久服，延年益寿。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·松脂》：“主治胃中伏热，咽干，消渴，及风痹、死肌。”

〔槐实〕 又名槐角、槐子、槐豆。养生药物。性寒，味苦。含芦丁、槐实甙、槲皮素、槐酚、金雀异黄素、槐糖等成分。有清肝泻火，凉血止血，却病延年之功。适用于肝火旺盛所致头昏头痛、高血压病、目赤诸症，痔疮出血，便血血痢，崩漏等患者。现代研究证明，本品能防治冠心病、脑血管病、动脉硬化等老年常见病，可延年益寿。孕妇及脾胃虚寒者忌用。《神农本草经(上品)·槐实》：“主五内邪气热，止涎唾，补绝伤，五痔火疮，妇人乳痼，子藏急痛。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·槐实》：“久服，明目益气，头不白，延年。”《本草纲目·木部(卷三十五)·槐》：“按太清草木方云：‘槐者虚星之精。十月上巳日采子服之，去百病，长生通神。梁书言庾肩吾常服槐实，年七十余，发鬓皆黑，目看细字。’”

〔槐角〕 即槐实。见该条。

〔茯神〕 养生药物。为白茯苓中心穿有细松木心者(茯苓菌核抱松根而生)。性平，味甘。所含成分及药理功能与茯苓基本相同。详见〔茯苓〕条。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·茯神》：茯神“主辟不详，疗风眩风虚，五劳口干，止惊悸，多悲怒，善忘，开心益智，安魂魄，养精神。”《本草纲目·木部(卷三十七)·茯苓·茯神》：“弘景曰：‘仙方止云茯苓而无茯神，为疗既同，用应无嫌。’时珍曰：‘神农本草止言茯苓，名医别录始添茯神，而主治皆同。’”

〔茯苓〕 又名白茯苓、赤茯苓、云苓。养生药物。性平，味甘、淡。以坚实、断面色白细腻、嚼之粘牙者为佳。含茯苓酸、 β -茯苓糖、麦角甾醇、胆碱、腺嘌呤、蛋白质、脂肪、糖类、无机盐等成分。有宁心安神，健脾补中，利水渗湿，延年益寿之功。适用于心脾两虚，失眠，惊悸不安，大便溏泻，食少脘闷，小便不利，水肿胀满等患者。久服，可治疗老年性浮肿、肥胖症，增强机体免疫力，预防癌肿、延年益寿。虚寒精滑及气虚下陷者忌用。《神农本草经(上品)·茯苓》：“主胸胁逆气、忧悲惊邪恐悸、心下结痛、寒热烦满欬逆、口焦舌干，利小便，久服安魂养神，不饥延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·茯苓》：“止消渴好睡，大便淋沥，膈中痰水，水肿淋结，开胸膈，调脏气，伐肾邪，长阴，益气力，保神守中。”五代吴越日华子《日华子本草·木部(上品)·茯苓》：“补五劳七伤，安胎，暖腰膝，开心益智，止健忘。”

〔杜仲〕 又名思仙、思仲。养生药物。性温，味甘、微辛。含杜仲胶、树脂、鞣质、有机酸、生物碱、糖甙及维生素等成分。有补肝肾，壮腰膝，健筋骨，祛风止

痛,散瘀止血,安胎,降压,延年益寿之功。适用于高血压病,头晕目眩,腰膝酸痛,筋骨痿软,肾虚尿频,胎动不安等患者。现代研究证明,本品对老年高血压及动脉硬化等病有较好疗效,久服可强身健体,颐养延年。《神农本草经(上品)·杜仲》:“主腰脊痛,补中,益精气,坚筋骨,强志,除阴下痒湿,小便余沥。久服,轻身耐老。”《本草纲目·木部(卷三十五)·杜仲》:“益肝主筋。肾主骨,肾充则骨强,肝充则筋健。……杜仲色紫而润,味甘微辛,其气温平,甘温能补,微辛能润,故能入肝而补肾。”清吴仪洛《本草从新(卷八)·乔木类·杜仲》:“润肝燥,补肝虚,……治腰膝酸痛。”

〔枸杞子〕 又名枸杞、地骨子。养生药物。因产地、外形、颜色不同,有西枸杞和津枸杞之分,然性味、功效雷同。性平,味甘。含糖菜碱、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、菸酸、抗坏血酸等成分。有滋补肝肾,育阴明目,益精止渴,抗老延寿之功。适用于肾虚精血不足,腰膝酸软,神经衰弱,头晕目眩,视力减退,耳鸣,盗汗等患者。尤适宜老人,久服可增强免疫功能,防治老年性常见病,益寿延年。外感邪气、脾虚便溏者忌用。唐孟诜《食疗本草(卷上)·枸杞》:“叶及子,并坚筋耐老,除风,补益筋骨,能益人,去疲劳。”《本草纲目·木部(卷三十六)·枸杞·枸杞子》:“滋肾润肺。”“颂(宋苏颂)曰:‘服之轻身益气。’”清汪昂《本草备要(卷二)·枸杞子》:“润肺清肝,滋肾益气,生精助阳,补虚劳,强筋骨,去风明目,利大小便。”

〔桑寄生〕 又称桑上寄生。养生药物。性平,味苦、甘。含广寄生甙、黄酮类化合物、蛇麻脂醇、齐墩果酸、内消旋肌醇及鞣皮素等成分。有补肝肾,祛风湿,降血压,养血安胎,强筋骨,抗衰老之功。适用于肝肾血虚,腰膝酸痛,风湿性关节炎,高血压病,四肢麻木,胎动不安,先兆流产等患者。《神农本草经(上品)·桑上寄生》:“主腰痛、小儿背强、痈肿,安胎,充肌肤,坚发齿,长须眉。……明目,轻身通神。”清汪昂《本草备要·木部(卷二)·桑寄生》:“苦坚肾,助筋骨,而固齿长发;甘益血、止崩漏,而下乳安胎。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·平补·桑寄生》:“为补肾补血要剂,缘肾,主骨发,主血。苦入肾,肾得补则筋骨有力,不致痿痹而酸痛矣;甘补血,血得补则发受其灌荫,而不枯脱落矣。”

〔肉桂〕 又名玉桂。养生药物。性大热,味甘、辛。含挥发油、鞣质、粘液质、树脂、桂皮醛、乙酸桂皮酯、乙酸苯内脂等成分。有补元阳,暖脾胃,除积冷,通血脉,散寒止痛之功。适用于肾阳不足,寒痹腰痛,肺寒喘咳,胃腹冷痛,虚寒泄泻,命门火衰,阳痿,尿频等患者。尤其对“火不归元”等老年性病理反应能起调节作用。阴虚、实热及孕妇忌用。《神农本草经(上品)·牡桂》:“利关节,补中益气,久服通神,轻身不老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·桂》:“主利肝肺气,心腹寒热冷疾,头痛腰痛出汗,止烦止唾,……,坚筋骨,通血脉,理疏不足,宣导百药,无所畏。久服,神仙不老。”清汪昂《本草备要(卷二)·肉桂》:“入肝肾血分,补命门相火之不足,益阳消阴,……去营卫

风寒、表虚自汗、腹中冷痛，欬逆结气。……补劳明目。”

〔侧柏叶〕 又名柏叶、扁柏叶、柏树叶等。养生药物。性微寒，味苦、辛。含松柏苦味素、小茴香酮、槲皮甙、挥发油、树脂、侧柏烯、侧柏酮等成分。有清肺止咳，凉血止血，抗老延年之功。适用于肺虚咳嗽，咳喘痰多，吐血鼻衄，尿血崩漏，功能性子宫出血，慢性气管炎，菌痢，肺结核，溃疡，尿血等患者。现代研究证明，本品有镇咳祛痰，抑制肺炎球菌（以及结核杆菌、流感杆菌、卡他球菌等）、抗柯萨奇病毒等作用，伴酒服用为佳。南朝梁陶弘景集《名医别录（上品）·柏叶》：“主吐血衄血，利血崩中赤白，轻身益气，令人耐寒暑，去湿痹，止饥。”宋苏颂《本草图经·木部（上品）·柏实》：“杀五脏虫，道家多作柏叶汤，常点益人。”清汪昂《本草备要·木部·侧柏叶》：“养阴滋肺而燥土，最清血分，为补阴要药，止吐衄崩淋，肠风尿痢，一切血证。去冷风湿痹，历节风痛。”

〔南烛叶〕 又称乌饭树叶。为乌饭树之叶。养生药物。性平，味酸涩。含三十烷、无羁萜、槲皮素、异荭草素等成分。有补肾，强筋骨，益精气，明目之功。适用于肾虚体弱，腰膝酸软，四肢无力，目眩，久泻等患者。《本草纲目·木部（卷三十六）·南烛》：“孙思邈千金月令方：‘南烛煎：益须发及容颜，兼补暖。’”宋苏颂《本草图经·木部（卷十二）·南烛》：“南烛木叶汁作饭可‘填胃补髓，消灭三虫。’”

〔南烛子〕 又名乌饭果。养生药物。为乌饭树之果实。性平，味甘、酸。含糖、苹果酸、游离酸等成分。有固精，益肾，强筋，明目，抗老延寿之功。适用于肾虚气弱，滑精，带下，久泻久痢等患者。《本草纲目·木部（卷三十六）·南烛》：“子：强筋骨，益气力，固精驻颜。”

〔柏子仁〕 又名柏实、柏子、侧柏仁。养生药物。为侧柏之种仁。性平，味甘、辛。含脂肪油、挥发油、皂甙等成分。有养心安神，润肠通便，止汗安眠，健身长寿之功。适用于心悸失眠，神经衰弱，健忘遗泄，劳欲过度，心血亏损，便秘盗汗等患者。尤适宜老人，常服可防治高血压、冠心病、慢性支气管炎等老年常见病，有滋阴补肾、强壮身体、益寿延年之效。脾虚便溏及膈间多痰者忌用。《神农本草经（上品）·柏实》：“主惊悸，安五脏，益气，除风湿痹。久服令人润泽，美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。”《本草纲目·木部（卷三十四）·柏·柏实》：“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神。”“能透心肾，益脾胃，益仙家上品药也，宜乎滋养之剂用之。列仙传云：‘赤松子食柏实，齿落更生，行及奔马。’”唐甄权《药性论·草木类（卷二）·柏子仁》：“治腰肾中冷，膀胱冷脓宿水，益阴道，益寿，去头风。”

〔柏实〕 即柏子仁。见该条。

〔五加皮〕 又名刺五加、南五加皮。养生药物。为五加科落叶小灌木细柱五加及同科属它种五加之根皮。性平，味辛、苦。含水杨醛、鞣质、花生酸、软脂酸、亚油酸、维生素等成分。有祛风除湿，强筋壮骨，抗老益寿之功。适用于风湿关节痛，腰腿酸痛，半身不遂，跌打损伤，水肿，肝肾不足，筋骨痿软等患者。

尤适宜老人,久服有抗炎解热、镇痛、抗疲劳、抗毒素、抗肿瘤、缓衰延年之效。阴虚火旺者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(下品)·五加》:“(治)男子阴痿,囊下湿,小便余沥,女人阴痒及腰脊痛,两脚疼痛风弱,五缓虚羸,补中益精,坚筋骨,强志意。久服,轻身耐老。”元忽思慧《饮膳正要(卷二)·五加皮酒》:“五加皮浸酒或依法酿酒,治骨弱不能行走。久服壮筋骨,延年不老。”《本草纲目·木部(卷三十六)·五加》:“五加治风湿痿痹,壮筋骨,其功良深。……用五加皮、地榆(刮去粗皮)各一斤,袋盛,入无灰好酒二斗中,大坛封固,安大锅内,文武火煮之。坛上安米一合,米熟为度。取出火毒,以渣晒干为丸。每旦服五十丸,药酒送下,临卧再服。能去风湿,壮筋骨,顺气化痰,添精补髓。久服延年益老,功难尽述。”

〔合欢皮〕 又名合昏皮、夜合花、夜合树皮。养生药物。性平,味甘。含皂甙、鞣质等成分。有安神解郁,和血止痛,延年益寿之功。适宜于心神不安,失眠,健忘,忧郁,肺脓疡,咯脓痰,筋骨损伤,痈疽肿痛等患者。尤适宜心脾血虚、五脏不得其养之老人,久服,益心脾,养营血,轻身长年。外感热及自汗而不眠者忌用。《神农本草经(中品)·合欢》:“主安五脏,利心志,令人欢乐无忧。久服轻身明目,得所欲。”《本草纲目·木部(卷三十五)·合欢·木皮》:“和血消肿止痛。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·平补·合欢皮》:“入脾补阴,入心缓气,而令五脏安和,神气自畅,及单用煎汤而治肺痈唾浊,合阿胶煎汤而治肺痿吐血,皆验。与白蜡熬膏,而为长肉生肌续筋接骨之药。然气缓力微,用之非止钱许可以奏效,故必重用久服,方有补益怡悦心志之效矣。”

〔覆盆子〕 又称覆盆。养生药物。性微温,味甘、酸。以个大饱满、色灰绿、结实、无叶梗者为佳。含苹果酸、水杨酸、挥发油、枸橼酸、酒石酸、果胶、糖类、抗坏血酸及维生素A等成分。有固肾涩精,养肝明目,缩尿,延年益寿之功。适用于肾虚阳虚,遗精早泄,尿频,带下等患者。阴虚火旺者慎用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·覆盆子》:“益气轻身,令发不白。”清汪昂《本草备要(卷一)·覆盆子》:“益肾脏而固精,补肝虚而明目,起阳痿,缩小便,泽肌肤,乌须发,女子多孕。同蜜为膏,治肺气虚寒。”

〔山茱萸〕 又名萸肉、山萸肉、枣皮等。养生药物。性微温,味酸、涩。含山茱萸甙、皂甙、鞣质、维生素、番木鳖甙、没食子酸、苹果酸等成分。有补肝益肾,涩精止汗,抗老益寿之功。适用于头晕目眩,阳痿遗精,自汗盗汗,四肢酸软,心悸怔忡,尿频等患者。尤适宜老人,久服能益精强力填髓,有强力长年之效。命门火炽及有湿热者忌用。《神农本草经(中品)·山茱萸》:“主心下邪气寒热,温中,逐寒湿痹,去三虫。久服轻身。”南北朝雷敫《雷公炮炙论(中卷)·山茱萸》:“壮元气,秘精。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·山茱萸》:“强阴益精,安五脏,通九窍,止小便利。久服,明目强力长年。”

〔地骨皮〕 又名杞根、地骨、枸杞根。养生药物。性寒,味甘。含甜菜碱、皂甙、 β -谷甾醇、多种酚类物质、桂皮酸、亚油酸等成分。有清泻肺热,凉血退

蒸,降血压之功。适用于肺热咳嗽,肺结核低热,糖尿病,高血压病,阴虚血热,骨蒸潮热,血热妄行所致吐血衄血等患者。中焦虚寒及脾虚便溏者忌用。金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·地骨皮》:“凉骨热,酒浸,解骨蒸非此不能除。”元王好古《汤液本草(卷五)·地骨皮》:“《本草》云:‘主五内邪气,热中消渴,周痹风湿,下胸胁气,客热头痛,补内伤大劳嘘吸,坚筋骨,强阴,利大小肠。’”清汪昂《本草备要(卷二)·地骨皮》:“内治五内邪热,吐血尿血,咳嗽消渴。外治肌热虚汗,上除头风痛,中平胸胁痛,下利大小肠,疗在表无定之风邪。”

〔桂枝〕 有名柳桂。养生药物。为肉桂之嫩枝。性温,味甘、辛。含桂皮醛、桂皮油、树脂、粘液质等成分。有温经通阳,发汗解肌,利水益寿之功。适用于感冒风寒,风湿痹痛,风寒头痛,痛经闭经,腹痛症瘕,关节炎,咳喘痰饮等患者。尤适宜老人,可防治浮肿、胸痹、阳气虚衰、血瘀湿阻等老年病,有抗菌、利尿、抗衰延年之效。孕妇、阴虚及实热者忌用。《神农本草经(上品)·牡桂》:“主上气咳逆结气,喉痹吐吸,利关节,补中益气。久服通神,轻身不老。”《本草纲目·木部(卷三十四)·桂》:“桂枝透达营卫,故能解肌而风邪去。……肉桂下行,益火之原,此东垣所谓肾苦燥,急食辛以润之,开腠理,致津液,通其气者也。”

〔蔓荆子〕 又名蔓荆实、荆子。养生药物。性平,味苦、辛。含紫花牡荆素、挥发油、生物碱、脂肪油及维生素A样物质等成分。有疏散风热,清利头目之功。适用于外感风热所致头昏头痛、偏头痛诸证,目赤肿痛,多泪,夜盲,风湿痹痛,肌肉神经痛等患者。脾胃虚寒及非风邪头目痛者忌用。《神农本草经(上品)·蔓荆实》:“主筋骨间寒热湿痹拘挛,明日坚齿,利九窍,去白虫。久服轻身耐老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·蔓荆实》:“主风头痛,脑鸣,目泪出,益气。久服令人光泽脂致,长须发。”金张元素《洁古珍珠囊(卷五)·蔓荆子》:“凉诸经血,止头痛,主目睛内痛。与石膏相反。”

〔女贞子〕 又名女贞实。养生药物。性平,味甘、苦。含齐墩果酸、乌索酸、甘露醇、脂肪油、葡萄糖、女贞甙等成分。有滋肝补肾,乌发明目,抗老益寿之功。适用于肝肾两虚,头发早白,四肢酸软,风热赤眼,头晕目眩,慢性支气管炎等患者。久服可防老年常见病,提高机体抵抗力,延年长寿。脾胃虚寒泄泻及阳虚者忌用。《神农本草经(上品)·女贞子》:“主补中,安五脏,养精神,除百疾。久服肥健,轻身不老。”《本草纲目·木部(卷三十六)·女贞》:“女贞子强阴,健腰膝,变白发,明目。”明缪希雍《神农本草经疏(卷十二)·女贞实》:“女贞实,……入肾除热补精之要品。肾得补,则五脏自安,精神自足,百疾去,而身肥健矣。”

〔桃仁〕 又名桃核仁。养生药物。性平,味苦、甘。含苦杏仁甙、苦杏仁酶、尿囊素酶、乳糖酶、脂肪油、维生素B等成分。有活血通经,润肠通便,排脓消肿之功。适用于瘀血肿痛,痛经闭经,肠燥便秘,肺气肿,五心烦热,跌打损伤,冠心病,心绞痛等患者。老人服之,可防治便秘、缺血性脑血管症等老年常见病。

无瘀滞者慎用，孕妇忌用。《神农本草经(下品)·桃核仁》：“主瘀血，血闭，症瘕，邪气，杀小虫。”元忽思慧《饮膳正要(卷二)·桃仁粥》：“治心腹痛，上气咳嗽，胸膈胀满，喘气。”

〔庵摩勒〕 又名菴摩勒、余甘。养生药物。性寒，味甘涩。含维生素C、葡萄糖、没食子鞣甙、没食子酸、原诃子酸、诃子酸、抗菌活性物质等成分。有清热利咽、润肺止咳、解毒乌发之功。适宜于感冒发热，咳嗽，咽喉痛，口干烦渴，牙痛等患者。老年人常服本品，可防治维生素C缺乏症、各种急慢性感染、咳嗽等症，能却病延年。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷(一)·菴摩勒》：“主补益，强气力。合铁粉用一斤，变白不老。取子压汁和油塗头，生发，去风痒。”唐李洵《海药本草》：“主……上气咳嗽。久服，轻身延年长生。”

〔余甘子〕 即庵摩勒。见该条。

〔陈皮〕 又名橘皮。养生药物。为芸香科常绿小乔木植物橘及其同属多种植物的成熟果实之果皮。性温，味苦、辛。含挥发油、柠檬酸、橙皮甙，胡萝卜素、维生素B等成分。有理气健胃，燥湿化痰，宽中止呕之功。适宜于胸腹胀满，不思饮食，呕吐痰涎，支气管炎，咳嗽痰多，急性肠胃炎，肺失宣降，湿浊中阻所致大便溏薄、纳呆倦怠等症。舌赤少津、内有实热者忌用。《神农本草经(上品)·橘柚》：“主胸中瘕热逆气，利水谷。久服，去臭下气通神。一名橘皮。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·橘皮》：“治胸膈间气，开胃，主气痢，消痰涎，治上气咳嗽。”《本草纲目·果部(卷三十)·橘》：“其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。”清汪昂《本草备要(卷三)·陈皮》：“调中快膈，导滞消痰，利水破症，宣通五脏，统治百病。……多服久服，损人元气。”

〔橘皮〕 即陈皮。见该条。

〔石榴皮〕 又名安石榴皮、酸榴皮。养生药物。为石榴之果皮。性温，味酸、涩。含鞣质、石榴皮碱、粘液质、苦味质、甘露醇、树胶、果胶、没食子酸、苹果酸、糖等成分。有杀虫，抗菌，止痢，止血之功。适宜于久泻，脾虚腹泻、水泻，崩漏带下，肠风下血，尿血，鼻衄等患者。勿与油类泻下剂及含油类脂肪食物同服。忌多食。凡泻痢初起而有实火实邪及胃炎者忌用。唐甄权《药性论·果菜米类(卷四)·石榴皮》：“治筋骨风，腰脚不遂，行步挛急疼痛。主涩肠，止赤白下痢。一方取汁止目泪下，治漏精。”《本草纲目·果部(卷三十)·安石榴·酸榴皮》：“止泻痢，下血脱肛，崩中带下。”

〔柿叶〕 亦称柿叶。养生药物。性凉，味苦、酸、涩。含黄酮甙、鞣质、维生素C、乙酰胆碱样物质、果糖、酚类、树脂、挥发油等成分。有消炎，清热，降压，止血之功。适宜于咳喘，高血压，冠心病，胃溃疡出血，肿瘤放疗出血，肺结核出血，支气管扩张出血，痔痿便血，眼底出血，鼻衄，功能性子宫出血，月经过多，红斑狼疮出血等患者。可洗净晒干碾末，每日3次，每次5克服之。亦可制成柿叶茶，用沸水冲泡代茶饮。常饮柿叶茶，对稳定和降低血压、软化血管、清血、

消炎、抗菌均有裨益。脾胃虚寒、痰湿内盛者少用。

〔**柑皮**〕 又名广陈皮、新会皮。养生药物。为多种柑类之果皮。性寒，味甘。含橙皮甙、挥发油、多种维生素、糖类等成分。有下气，调中，化痰，利尿，消肿，醒酒之功。适宜于上气烦满，伤酒口渴，咽喉疼痛，水肿等患者。尤适宜有热者，可煎汁代茶饮。风寒之病、久病痰寒者忌用。脾胃虚寒者少用。柑皮性寒，橘皮性温，寒温不同，应予区分，故不应互代或同用之。唐陈藏器《本草拾遗·果菜米部（卷七）·乳柑子》：“产后肌浮，柑皮为末，洒下。”《本草纲目·果部（卷三十）·柑·皮》：“伤寒饮食劳复者，浓煎汁服。”

〔**橙皮**〕 又名黄果皮。养生药物。为甜橙之果皮。性温，味甘、苦、辛。含橙皮甙、柠檬酸、苹果、果胶、维生素A、C、P等成分。其化痰止咳之功甚于陈皮，所含橙皮油对慢性气管炎有一定辅助疗效。所含果胶能促进迅速通过消化道，使胆固醇和类脂质较快排出体外，从而起减少胆固醇吸收及降脂作用。亦有健脾温胃、和中补胃之功，适用于食欲不振、胸腹胀满、大便溏泻等患者，但力稍逊于陈皮。唐孟诜《食疗本草（卷上）·橙》：“去恶心，胃风；取其皮和盐贮之。”《本草纲目·果部（卷三十）·橙·皮》：“糖作橙丁，甘美，消痰下气，利膈宽中，解酒。”

〔**白果**〕 又名银杏。养生药物。为银杏科植物银杏之种子。性平，味甘、苦、涩。有小毒。含脂肪油、淀粉、蛋白质、碳水化合物、银杏酸、银杏醇、钙、磷、铁、胡萝卜素、多种氨基酸、核黄素等成分。有润肺定喘，涩精止带之功。适宜于肺结核咳嗽，支气管哮喘，慢性气管炎，尿频，遗精，白带等患者。果肉所含白果酸对结核杆菌和一些皮肤真菌有抑制作用。忌多食。《本草纲目·果部（卷三十）·银杏·核仁》：“熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。生食降痰，消毒杀虫。”“然食多则收令太过，令人气壅膈胀昏顿。……《三元延寿书》言：‘白果食满千个者死。又云：昔有饥者，同以白果代饭食饱，次日皆死也。’”

〔**银杏**〕 即白果。见该条。

〔**枇杷叶**〕 养生药物。性凉，味苦。含挥发油，皂甙，维生素B₁，葡萄糖，鞣质，枸橼酸盐，丁香酸，苦杏仁甙，乌索酸，齐墩果酸等成分。有润肺和胃，化痰止咳，清热降气之功。适宜于肺热咳嗽，支气管炎，胃热呕吐，鼻衄等患者。唐孟诜《食疗本草（卷上）·枇杷》：“（叶）煮汁饮之，止渴。偏理肺及肺风疮、胸面上疮。”《本草纲目·果部（卷三十）·枇杷·叶》：“和胃降气，清热解暑毒，疗脚气。”“枇杷叶气薄味厚，阳中之阴。治肺胃之病。大都取其下气之功耳。气下则火降痰顺，而逆者不逆，呕者不呕，渴者不渴，咳者不咳矣。”

〔**杏仁**〕 又名杏核仁。养生药物。性温，味苦。含脂肪油、苦杏仁甙、苦杏仁酶、樱甙酶、蛋白质、多种氨基酸等成分。有止咳平喘，宣肺润肠，益寿延年之功。适用于咳嗽气喘，大便秘结，水肿，喉痹等患者。尤适宜老人，久服有润肺平喘，润肠通便、轻身延年作用。阴虚咳嗽、大便溏泄者忌，风寒外邪、咳嗽气急者慎用。唐陈藏器《本草拾遗·本草解纷（卷上）·杏仁》：“杏酪浓煎，如膏

服之,润五脏,去痰嗽。”清汪昂《本草备要(卷三)·杏仁》:“泻肺解肌,除风散寒,降气行痰,润燥消积,通大肠气秘,治时行头痛,上焦风燥,欬逆上气。”清凌奂《本草害利·大肠部药队·泻大肠次将·杏仁》:“泻肺气之逆,而平喘咳,润大肠之燥,而通气秘,散肺经风寒滞气。”

〔刺玫果〕 又名刺莓果、蔷薇果。养生药物。性温,味酸。含维生素C及维生素P等多种维生素、鞣质、糖分、果胶等成分。有健脾胃,助消化,抗衰老之功。适宜于消化不良,食欲不振,胃腹胀满,腹泻脘痛,月经不调等患者。现代研究证明,本品含多种人体必需之微量元素、氨基酸、脂肪酸、维生素,具有降血压、降胆固醇、防止动脉硬化、抗疲劳、促进DNA、RNA及蛋白质的合成、耐缺氧、类性激素、抗衰老、增强免疫能力等作用,系一种具多方面生物活性的保健、抗衰老天然植物药。

〔海松子〕 又名松子、松子仁、新罗松子。养生药物。为松科植物红松之种仁。性温,味甘。含脂肪油、棕榈碱、挥发油、蛋白质等成分。有润肺滑肠,补气滋阴之功。适宜于肺燥咳嗽,慢性便秘,羸瘦少气,体弱早衰,头晕目眩等患者。尤适宜老人,有降低血脂,防治老年常见病(动脉硬化、脑血管病、冠心病等),却病延寿之作用。痰湿内盛、便溏滑精者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·果部·松子》:“逐风痺寒气、虚羸、少气,补不足,润皮肤肥五脏。”《本草纲目·果部(卷三十一)·海松子》:“润肺,治燥结咳嗽。”清吴仪洛《本草从新(卷十)·夷果类·海松子》:“润肺开胃,散水气,除诸风。治肺燥咳嗽,大便虚秘。便溏滑精者勿与,有湿痰者亦禁。”

〔松子〕 即海松子。见该条。

〔酸枣仁〕 又名枣仁。养生药物。性平,味甘。含桦木素、桦木酸、有机酸、蛋白质、谷甾醇、脂肪油、维生素C等成分。有养心安神,敛汗,延寿之功。适用于心悸失眠,神经衰弱,骨蒸劳热,多梦,盗汗等患者。尤适宜老人,常服可防治冠心病、快速心律失常等老年病,有镇静催眠、降低血压、滋补强健、益寿延年之效。滑泄及实火者忌用。《神农本草经(上品)·酸枣》:“主心腹寒热,邪结气聚,四肢酸痛湿痹。久服,安五脏,轻身延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·酸枣》:“补中,益肝气,坚筋骨,助阴气,能令人肥健。”清黄宫绣《本草求真(卷二)·收敛·酸枣仁》:“生则能导虚热,故疗肝热好眠,神昏燥倦之症;熟则收敛津液,故疗胆虚不眠,烦渴虚汗之症。”

〔乌梅〕 又称梅实、酸梅。养生药物。为植物梅树的未成熟果实之加工制品。性温,味酸涩。含苹果酸、枸橼酸、酒石酸、琥珀酸、 β -谷甾醇、蜡醇、三萜等成分。有敛肺涩肠,生津止渴,抗癌止血,驱蛔止痢之功。适用于肺虚咳嗽,慢性腹泻,津亏燥渴,胆囊炎,肠道蛔虫,细菌性痢疾,血崩,癌瘤(肺、肠、阴茎、宫颈癌等),尿血便血等患者。表邪或内有实热积滞者忌用。《神农本草经(中品)·梅实》:“主下气,除热烦满,安心,止肢体痛,偏枯不仁,死肌,去青黑痣,蚀恶肉。”五代吴越日华子《日华子本草·果部·梅实》:“除劳,治骨蒸,去烦

闷,涩肠,止痢,消酒毒,治偏枯,皮肤麻痹。”《本草纲目·果部(卷二十九)·梅·乌梅》:“敛肺涩肠,止久嗽泻痢,反胃噎膈,蛔厥吐利,消肿涌痰,杀虫。”

〔山楂〕 又名棠棣子、山里红果。养生药物。性微温,味酸、甘。含山楂酸、酒石酸、枸橼酸、黄酮类、内酯、甙类、解酯酶、糖类等成分。有活血通脉,消食化积,散瘀止痛之功。适用于高血压、高血脂、冠心病、心绞痛、产后恶露、肉食积滞、消化不良、小儿疳积、肠炎、细菌性痢疾、绦虫病等患者。对老年腰腿痛、动脉硬化等常见病亦有防治作用。脾胃虚羸者慎用。元吴瑞《日用本草》:“消积食,补脾,治小肠疝气。”《本草纲目·果部(卷三十)·山楂》:“化饮食,消肉积症瘕,痰饮痞满吞酸,滞血痛胀。”

〔韭子〕 又称韭菜子。养生药物。性温,味辛、甘。含蛋白质、维生素C、甙类物质及硫化物等成分。有补肾助阳,固精之功。适用于肾阳虚衰,阳痿,尿频,腰膝酸软,白浊等患者。阴虚火旺者慎用。明兰茂《滇南本草(卷二)·韭菜子》:“补肝肾,暖腰膝,兴阳道,治阳痿。”清汪昂《本草备要(卷四)·韭子》:“补肝肾,助命门,暖腰膝,治筋痿遗尿、泄精溺血、白带白淫。”

〔冬瓜子〕 又名瓜瓣、冬瓜仁。养生药物。性寒,味甘。含尿素分解酶、皂甙、脂肪油、不饱和脂肪酸、蛋白质等成分。有清热化痰,消肿排脓,润肤泽面,延年益寿之功。适用于肺热咳喘,肺痈,肠痈,阑尾炎,淋病带下,水肿等患者。尤适宜老人,服之,可防治高血脂症、冠心病、动脉硬化症等老年病,有润肤泽面、补肝明目、抗老延寿之效。虚寒肾冷及久病滑泄者慎用。《神农本草经(上品)·瓜子》:“主令人悦泽好颜色,益气不饥。久服轻身耐老。”《本草纲目·菜部(卷二十八)·冬瓜·白瓜子》:载孟诜《食疗本草》服冬瓜子法“取冬瓜仁七升,以绢袋盛,投三沸汤中,须臾取曝干,如此三度,又与清苦酒渍之一宿,曝干为末,日服方寸匕。令人肥悦明目,延年不老。”

〔山药〕 又名薯蓣、怀山药。养生药物。性平,味甘。以体干坚实、色白、粉性足者为佳。含皂甙、粘液质、胆碱、精氨酸、尿囊素、蛋白质、淀粉酶、淀粉、脂肪及碘质等成分。有补肺益肾,健脾止泻,养阴止渴,延年益寿之功。适用于脾虚久泻,慢性肠炎,肺虚咳喘,慢性肾炎,遗精,尿频,糖尿病,白带过多等患者。现代研究证明,本品可增人体T细胞比值,增强细胞免疫力。常服之可益寿延年。湿热、实邪及有积滞者忌用。《神农本草经(上品)·薯蓣(薯蓣)》:“主伤中补虚羸,除寒热邪气,补中益气力。长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥延年。”唐甄权《药性论·草木类(卷二)·薯蓣(蓣)》:“补五劳七伤,去冷风,止腰疼,镇心神,安魂魄,补心气不足,开达心孔,多记事。”《本草纲目·菜部(卷二十七)·薯蓣》:“益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润毛皮。”

〔薯蓣〕 即山药。见该条。

〔蒲公英〕 又名黄花地丁、婆婆丁等。养生药物。性寒,味苦、甘。含蒲公英甾醇,蒲公英苦素、咖啡酸、肌醇、天冬酰胺、皂甙、苦味质、树脂、胆碱等成分。有清热解毒,消痈散结,乌发固齿之功。适用于上呼吸道感染,急性扁桃体炎,

咽喉炎,胃炎,乳痈,疔毒,痈肿恶疮,肠炎,痢疾,肝炎等患者。非热毒实证者慎用。《本草纲目·菜部(卷二十七)·蒲公英》:“掺牙,乌须发,壮筋骨。”清黄宫绣《本草求真(卷五)·凉血·蒲公英》:“入阳明胃厥阴肝凉血解热,故乳痈乳岩为首重焉,且能通淋。”

〔紫梢花〕 又称紫宵花。养生药物。为淡水海绵科动物脆弱骨针淡水海绵或刻盘淡水海绵之干燥群体。性温,味甘。体轻,质松泡,以身干、个大、轻松、柔软、无杂质者为佳。含海绵硬蛋白、海绵异硬蛋白、磷酸盐、碳酸盐等成分。有补肾,益精,助阳之功。适用于阳痿遗精,腰膝酸软,肾虚阳衰,白浊带下及小便失禁等患者。阴虚火旺者慎用。

〔麻子仁〕 又名火麻仁、大麻仁、大麻子。养生药物。性平,味甘。含脂肪油、蛋白质、维生素B、挥发油、胆碱、甾醇、卵磷脂、草毒素、大麻酚等成分。有润燥滑肠,补虚耐老之功。适宜于体弱津亏,大便燥结,消渴,热淋,风痹等患者。尤适宜老人,久服补虚益气,润燥养血,益寿长年。一次大量(2~4两)服用会导致中毒,忌脾虚泄泻者慎用。《神农本草经(上品)·麻黄》:“麻子,主补中益气,久服肥健,不老神仙。”五代吴越日华子《日华子本草·米部(卷二十)·大麻》:“补虚劳,逐一切风气,长肌肉,益毛发,去皮肤顽痹,下水气及下乳,止消渴,催生难产。”清刘善述《草木便方(卷二)·谷粮豆类部·火麻》:“种仁能润燥、滑肠、通淋、活血。”

〔火麻仁〕 即麻子仁。见该条。

〔大麻仁〕 即麻子仁。见该条。

〔刺梨子〕 又称刺梨、茨梨。养生药物。为植物刺梨的果实。性平,味甘、酸。含维生素B、C、糖类等成分。有滋补肝脏,解暑消食,防癌延寿之功。适用于维生素C缺乏症,食积腹胀,胃虚食少,肝癌肿瘤等患者。为滋补强壮、防治癌肿、抗衰延年之佳品。

〔鹿胎〕 养生药物。性温,味甘。含脂肪、蛋白质及钙等成分。有补血,益精之功。适用于肾虚精亏,体弱无力,腰腿酸软等患者。阴虚阳亢者忌用。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷九)·兽部·鹿胎》:“补阳益精,男子真元不足者宜之。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·温肾》:“鹿胎……力能补阳。”

〔鹿角〕 养生药物。性温,味咸。以鹿年久者之角为佳。含磷酸钙、碳酸钙等成分。具有益气补阳,行血消肿,益髓强骨之功效。适用于瘀血疼痛,恶疮肿毒,筋骨疼痛,乳痈,虚劳内伤,妊娠下血,产后血晕及腰脊酸痛等患者。阴虚阳亢者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·鹿角》:“除少腹血急痛,腰脊痛、折伤恶血,益气。”唐孟诜《食疗本草(卷中)·鹿·鹿角》:“令人轻身益气,强骨髓,补绝伤。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·补剂·温肾·鹿胶》:“生(鹿角)能散热行血,消肿辟恶,熟(鹿角)能益肾补虚,强精活血。”

〔鹿髓〕 养生药物。性温,味甘。含脂肪、蛋白质及钙、钠等成分。有补阴强阳,壮筋骨,生精髓之功。适用于肾虚体弱,肺痿,肺虚毛悴等患者。南朝梁

陶弘景集《名医别录·中品》：“(鹿髓)治丈夫女子伤中脉绝，筋急痛，咳逆，以酒和，服之良。”五代吴越日华子《日华子本草·兽部卷十四》：“鹿髓，治筋骨弱，呕吐，地黄汁煎作膏，填骨髓。蜜煮，壮阳，令有子。”《本草纲目·兽部卷五十一》：“(鹿髓)补阴强阳，生精益髓，润燥泽肌。”

〔鹿角霜〕 养生药物。系提炼鹿角胶后剩下之骨渣。性温，味咸、涩。含磷酸钙、碳酸钙及氮化物等成分。有补虚助阳，益髓固精，补肾，收敛，活血之功。适用于肾虚遗精，脾胃虚寒，腰膝酸痛，梦遗滑泄，子宫虚冷，崩漏带下，尿频及乳腺炎等患者。阴虚阳亢者忌用。清黄宫绣《本草求真(卷一)·补剂·温肾》：“(鹿)角霜……能治脾胃虚寒、便泄。”清汪昂《本草备要(卷六)·禽兽部》：“鹿角……炼霜……专于滋补。”

〔鹿鞭〕 又名鹿肾、鹿阴茎。养生药物。为梅花鹿或马鹿雄性的外生殖器。性温，味甘、咸。质坚韧，气微腥，以粗壮、条长、无残肉及油脂者为佳。含雄性激素、蛋白质、脂肪等成分。有补肾、壮阳、益精及兴奋性机能之功。适用于肾虚阳痿、腰膝酸疼、耳鸣及宫冷不孕等患者。阴虚火旺者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·兽部卷十四》：“鹿肾，补中，安五脏，壮阳气。”南朝梁陶弘景集《名医别录·中品》：“(鹿肾)主治肾气。”元吴瑞《日用本草》：“补腰肾。”

〔鹿茸〕 又称斑龙珠、血茸。养生药物。性温，味甘、咸。含激素、磷脂、蛋白质、胶质、脂肪酸及钠、钙、镁等成分。有壮元阳，补气血，生精髓，强筋骨之功。适用于虚劳瘦弱，滑精，遗尿，阳痿，早泄，四肢痿软，神经衰弱，子宫虚冷等患者。阴虚阳亢者忌用。《神农本草经(中品)·鹿茸》：“主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，生齿，不老。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·鹿茸》：“疗虚劳、洒洒如疟、羸瘦、四肢酸疼、腰脊痛、小便数利、泄精溺血，破瘀血在腹，散石淋痈肿、骨中热疽，养骨安胎下气，杀鬼精物，久服耐老。”《本草纲目·兽部(卷五十一)·鹿茸》：“生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋目暗、眩晕虚痢。”

〔鹿角胶〕 亦称鹿胶、白胶。养生药物。为鹿角煎熬而成的胶块。性温，味甘。以棕黄色、半透明、无腥臭气者为佳。含胶质、磷酸钙、碳酸钙及氮化物等成分。有益精血，补肝肾，延年益寿之功。适用于精血不足，性神经衰弱，遗精，阴疽，子宫虚冷，虚劳羸瘦等患者。阴虚阳亢者忌用。《神农本草经(上品)·白胶》：“主伤中劳绝、腰痛羸瘦、补中益气、妇人血闭无子，止痛安胎，久服轻身延年。”《本草纲目·兽部(卷五十一)·白胶》：“炙捣酒服，补虚劳，长肌益髓，令人肥健，悦颜色，又治劳嗽、尿精尿血、疮疡肿毒。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·补剂·温肾》：“鹿胶……补中益气，……轻身延年。”

〔驴皮胶〕 又名阿胶。养生药物。性平，味甘。以色泽均匀、光照呈半透明者为佳。含蛋白质、赖氨酸、精氨酸，甘氨酸、组氨酸、色氨酸、钙、硫等成分。具有止血补血，滋阴润燥之功。适用于贫血，吐血，咯血，咳嗽，尿血便血，先兆流

产,功能性子宫出血,虚烦失眠,腰肢酸痛,年老虚秘等患者。食滞脾胃虚弱者慎用。忌与地黄同食。《神农本草经(上品)·阿胶》:“主心腹内崩劳极,洒洒如疟状,腰腹痛,四肢酸疼,女子下血,安胎。久服轻身益气。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·阿胶》:“主丈夫小腹痛,虚劳羸瘦,阴气不足,脚酸不能久立,养肝气。”《本草纲目·兽部(卷五十)·阿胶》:“疗吐血衄血,血淋尿血,肠风下痢,女人血痛血枯,经水不调,无子,崩中带下,胎前产后诸疾。男女一切风病,骨节疼痛,水气浮肿,虚劳咳嗽喘急,肺痿唾脓血,及痈疽肿毒。和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,调大肠,圣药也。”

〔羊骨〕 亦称羯骨。养生药物。性温,味甘。含磷酸钙、磷酸镁、碳酸钙、中性脂肪、磷脂、骨胶原及氟、氯、钠、钾、铁等成分。有补肾、强壮筋骨之功。适用于虚劳羸瘦,腰膝酸软,筋骨挛痛、淋痛及久泻等患者。内有宿热者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·羊骨》:“主虚劳、寒中、羸瘦。”《本草纲目·兽部(卷五十)·羊》:“(羊)脊骨:补肾虚,通督脉,治腰痛下痢。”“胫骨:主脾弱、肾虚不能摄精、白浊,除湿热,健腰脚,固牙齿,去黥黯。”清汪昂《本草备要(卷六)·禽兽部》:“羊胫骨:入肾而补骨。”

〔海龙〕 又名海蛇。养生药物。为动物习海龙除去皮膜及内脏之干燥全体。性温,味甘、咸。质坚硬,体较轻,气微腥,以色白、条大、完整者为佳。含蛋白质、脂肪、多种矿物质及维生素。有补肾壮阳之功。适用于肾虚阳痿,高血压,腰膝酸痛等患者。浸酒饮服对男子阳痿、不育有效。孕妇及阴虚火旺者忌用。清赵学敏《本草纲目拾遗(卷十)·介部·海龙》:“功倍海马。……海马:……暖水脏,壮阳道,消瘕块,治疗肿、产难、血气痛。”

〔海马〕 又名水马。养生药物。为海马除去内脏的干燥全体。性温,味甘、咸。质坚硬,难折断,气微腥。以个大、色白、体完整者为佳。含蛋白质、脂肪及钙、糖等成分。有补肾助阳,散瘀消肿之功。适用于肾虚阳弱,阳痿,遗精早泄,尿频,腰膝酸软及瘕瘕积聚等患者。阴虚火旺者及孕妇忌用。《本草纲目·鳞部(卷四十四)·海马》:“暖水脏,壮阳道,消瘕块,治疗疮肿毒”;“……难产及阳虚房中方术多用之,如蛤蚧、郎君子之功也。”

〔海蛆〕 又名小海马。养生药物。为海马之幼体。其性味、功效均与海马同。详见〔海马〕条。

〔龟版〕 又称龟甲、败龟版等。养生药物。性平,味甘、咸。含动物胶、角蛋白、脂肪、钙磷等成分。具有滋阴潜阳,益脾健骨,补肾气之功。适用于阴虚潮热,盗汗,热病阴伤,腰膝酸软,头晕目眩,耳鸣,久咳久疟,崩漏,遗精,气血两虚,吐血衄血等患者。胃有寒湿者及孕妇忌用。《神农本草经(上品)·龟甲》:“主漏下赤白,破症瘕瘕疟,五痔阴蚀,湿痹四肢重弱,小儿囟不合。久服轻身不饥。”《本草纲目·介部(卷四十五)·水龟·龟甲》:“治腰脚酸痛,补心肾,益大肠,止久痢久泄,主难产,消痈肿。”“取其甲以补心、补肾、补血,皆以养阴也。”

〔龟甲〕 即龟版。见该条。

〔龟版胶〕 又名龟版膏。养生药物。由龟版熬制的胶。性平，味甘、咸。其含有成分及功用与龟版同，惟性味浓厚，滋阴补血潜阳之功较强。参见〔龟版〕条。

〔鳖甲胶〕 又名鳖胶。养生药物。由鳖甲熬制的胶。性味、含有成分、功用、宜忌与鳖甲同，惟滋阴补血之力尤胜。参见〔鳖甲〕条。

〔鳖甲〕 又名鳖甲、团鱼甲。养生药物。性平，味咸。以块大、无残肉者为佳。含动物胶、鱼蛋白、碘、磷、钙、维生素D等成分。具有滋阴退热，平肝熄风，软坚散结之功效。适用于阴虚发热，骨蒸盗汗，肝脾肿大，龋齿痛，吐血衄血，漏下，眩晕，耳鸣，劳疟，胸胁积聚作痛等患者。孕妇、阴虚无热及脾弱泄泻者忌用。忌与苋菜同食。《神农本草经(中品)·鳖甲》：“主心腹症瘕，坚积寒热。”清汪昂《本草备要(卷七)·鳖甲》：“入肝。治劳瘦骨蒸，往来寒热，温疟疟母，腰痛肋坚，血瘕痔核，经阻产难，肠痈疮肿，惊痫斑痘，厥阴血分之病。”

〔蛤蚧〕 又名对蛤蚧。养生药物。为蛤蚧除去内脏之干燥品。性平，味咸。有小毒。质坚韧，气微腥，以体大、肥壮、未破碎者为佳。含蛋白质、脂肪、淀粉等成分。具有补肺，滋肾，定喘，止咳之功效。适用于肺肾两虚，阳痿，肺虚心弱所致咳嗽气喘，尿频等患者。阴虚火动，风寒喘咳者忌用。五代吴越日华子《日华子本草·鱼部·蛤蚧》：“下石淋，通月经，治肺气，疗咳血。”《本草纲目·鳞部(卷四十三)·蛤蚧》：“补肺气，益精血，定喘止嗽，疗肺病消渴，助阳道”；“蛤蚧补肺气，定喘止渴，功同人参；益阴血，助精扶羸，功同羊肉。近世治劳损痿弱，许叔微治消渴，皆用之，俱取其滋补也。刘纯云：‘气液衰、阴血竭者，宜用之。’何大英曰：‘定喘止嗽，莫佳如此。’”清汪昂《本草备要(卷七)·蛤蚧》：“补肺润肾，益精助阳，治渴通淋，定喘止嗽，肺痿咯血、气虚血竭者宜之。”

〔蛤蚧粉〕 养生药物。为蛤蚧壳煅烧后研制而成的细粉。性平，味咸。含碳酸钙、磷酸钙、碳酸镁及微量汞、铜、钼、铋、锡、砷等成分。有清肺化痰，软坚散结，定喘，止呕，消肿之功。适宜于肺热痰多痰稠，胸痛咳喘，颈淋巴结核，甲状腺肿大，胃酸过多，慢性气管炎，白浊遗精，雀目夜盲，崩漏等患者。《本草纲目·介部(卷四十六)·蛤蚧粉》：“清热利湿，化痰饮，定喘嗽，止呕逆，消浮肿，利小便，止遗精白浊，心脾疼痛，化积块，解结气，消瘰核，散肿毒，治妇人血病。”

〔九香虫〕 又名黑兜虫、打屁虫、屁板虫、屁巴虫、瓜黑蟥、蜣螂虫。养生药物。性温，味咸。其干燥品质脆、有特异腥臭气，以个体均匀、棕褐色、油性大、无虫蛀者为佳。有温中助阳、理气补肾之功。适用于脾胃虚寒，中阳不运，肾气亏损，腰膝酸软，阳痿等患者。阴虚阳亢者慎用。《本草纲目·虫部(卷三十九)·九香虫》：“主治膈腕滞气，脾肾亏损，壮元阳”；“乌龙丸，治上证，久服益人，四川何卿总兵常服有效。……此方妙在此虫。”

〔桑螵蛸〕 又名螳螂巢、螳螂子。养生药物。因其形状和颜色不同，有团螵蛸、长螵蛸、黑螵蛸之分，然其性味、功用雷同。性平，味咸、甘。含蛋白质、脂肪、铁、钙、胡萝卜素等成分。有益肾固精，缩尿止带，益气补虚之功。适用于肾虚阳痿，遗精遗尿，血闭腰痛，尿频，白带等患者。阴虚火旺、膀胱有热者忌用。《神农本草经(上品)·桑螵蛸》：“主伤中，疝瘕阴痿，益精生子，女子血闭腰痛，通五淋，利小便，水道。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·桑螵蛸》：“疗男子虚损，五脏气微，梦寐失精遗溺。久服益气养神。”清汪昂《本草备要(卷七)·桑螵蛸》：“益精气而固肾，治虚损阴痿，梦遗白浊，血崩腰痛，伤中疝瘕。”

〔紫河车〕 又名人胞、胞衣、胎衣。养生药物。为婴儿出生时胎盘之干燥品。性温，味甘、咸。质硬脆，有腥气，以整齐、黄色或紫红色、洁净者为佳。含多种抗体、干扰素及与血液凝固有关的成分，尚含催乳素、促性腺激素等多种激素。有补肾延寿，益气养血，生精之功。适用于久病体虚，气血两亏，精血不足，肺虚咳嗽、哮喘，肺结核，形体消瘦，血细胞减少，习惯性流产，性机能减退及不育症等患者。外感表邪及实热者忌用。清张璐《本经逢原(卷四)·人部·人胞》：“紫河车禀受精血结孕之余液，得母之气血居多，故能峻补营血。”清黄宫绣《本草求真(卷一)·补剂·温肾·紫河车》：“能以人补人也。凡一切虚劳损极、恍惚失志、癰痢、肌肉羸等症，用之极为得宜。”

〔紫石英〕 又名萤石、氟石。养生药物。为卤化物类矿石。性温，味甘。以色紫、质坚者为佳。含氟化钙及少量氧化铁、稀土元素等成分。有温肺暖宫，益气安神，镇心定惊之功。适用于神经衰弱，肺虚咳嗽，惊悸不安，宫冷不孕等患者。阴虚火旺者忌用。《神农本草经(上品)·紫石英》：“主心腹欬逆、邪气，补不足，女子风寒在子宫，绝孕十年无子。久服温中，轻身延年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·紫石英》：“疗上气心腹痛、寒热邪气结气，补心气不足，定惊悸，安魂魄，填下焦，止消渴，除胃中久寒，散痈肿，令人悦泽。”《本草纲目·金石部(卷八)·紫石英》：“上能镇心，重以去怯也。下能益肝，湿以去枯也。心生血，肝藏血，其性湿而补，故心神不安，肝血不足，及女子血海虚寒不孕者宜之。”

〔白石英〕 养生药物。为氧化物类矿石。性微温，味甘。以色白、明洁、无杂色者为佳。含二氧化硅、铁、铝、钠等成分。有温肺补肾，镇静安神，止咳，利尿之功。适用于肺肾虚弱，惊悸不安，咳嗽气逆，宫冷不孕等患者。不宜多服久服。《神农本草经(上品)·白石英》：“主消渴、阴痿不足、欬逆、胸膈间久寒，益气，除风湿痹，久服轻身长年。”南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·白石英》：“疗肺痿，下气，利小便，补五脏，通月光，耐寒热。”清汪昂《本草备要(卷五)·白石英》：“润以去燥，利小便，实大肠，治肺痿吐脓、欬逆上气，但系石类，只可暂用。”

〔麦饭石〕 又名蛙背石。养生药物。为一种次火山岩矿物集合体，主要是

钾长石、斜方石、黑云母和角闪石。性温，味甘。含硅、铁、铝、钙、镁、磷、锰、钠、钾等元素（主要以其氧化物之形式存在），其中有人体必需的十几种微量元素。有解毒除臭，健脾养心，美容抗老之功。适宜于咳喘，心悸，脾肝胃病，痈疽疮毒，慢性痢疾等患者。可用于吸附水中汞、镉、铅、氰化物、细菌等有毒有害物质，净化饮水。长期饮用本品浸泡后的优质矿泉水，可补充人体内微量元素，调节机体新陈代谢，加速离子交换，增强体质，有抗癌、保健防病、延年益寿之效。用本品浸过之水洗浴，能增强皮肤弹性，促进血液循环，消除疲劳。可广泛用于食品、饮料、医药、净化水质、日化等方面。《本草纲目·石部（卷十）·麦饭石》：“主治一切痈疽发背。”

〔赤石脂〕 又名赤符。养生药物。为硅酸盐类矿物多水高岭土的一种红色块状体。性温，味甘、酸、辛。以色红，光滑细腻、易碎、舌舔粘性感强者为佳。含有水化硅酸铝、氧化铁等成分。有涩肠止泻，生肌祛毒之功。适用于虚寒泄泻，便血脱肛，疮疡肿毒，崩漏下，肠道积毒等患者。湿热积滞者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录（上品）·赤石脂》：“主养心气，明目益精，疗腹痛肠癖，下痢赤白，小便利及痈疽疮痔，女子崩中漏下，产难胞衣不出。久服补髓好颜色，益智不饥，轻身延年。”《本草纲目·石部（卷九）·五色石脂·赤石脂》：“补心血，生肌肉，厚肠胃，除水湿，收脱肛。”唐甄权《药性论·玉石类（卷一）·赤石脂》：“补五脏虚乏。”

〔禹余粮〕 又名太一余粮，禹粮石。养生药物。为氧化物类矿物褐铁矿石的一种。以赭褐色、断面显层纹、无杂石者为佳。性微寒，味甘、涩。主含三氧化二铁，且含少量硅、磷、铝、锰等。有涩肠止泻，止血止带之功。适用于伤寒下痢、久泻便血，血闭瘕瘕，四肢不仁，崩中漏下，赤白带下等患者。孕妇及实证者忌用。《神农本草经（上品）·禹余粮》：“主欬逆，寒热烦满，下赤白，血闭，症瘕，大热。炼饵服之，不饥，轻身，延年。”五代吴越日华子《日华子本草·玉石部（上品）·禹余粮》：“治邪气及骨节疼，四肢不仁，痔瘕等疾。久服耐寒暑。”《本草纲目·石部（卷十）·禹余粮》：“催生，固大肠。”

〔阳起石〕 又名羊起石。养生药物。为硅酸盐类矿石。性温，味咸。含硅酸钙、硅酸镁等成分。具有补元阳，益肾气之功。适用于肾气虚寒，阳痿遗精，手足厥冷，宫寒不孕等患者。阴虚火旺者禁用。不宜久服。《神农本草经（中品）·阳起石》：“主崩中漏下、破子脏中血、症瘕结气、寒热腹痛、无子、阳痿不起，补不足。”《本草纲目·石部（卷十）·阳起石》：“右肾命门气分药也，下焦虚寒者宜用之，然非久服之物。”清汪昂《本草备要（卷五）·阳起石》：“治阳痿精乏、子宫虚冷、腰膝冷痹、水肿症瘕。”五代吴越日华子《日华子本草·玉石部（中品）·阳起石》：“治带下、温疫、冷气，补五劳七伤。”

〔钟乳石〕 又名石钟乳。养生药物。为碳酸盐类矿石。性温，味甘。含碳酸钙、镁等成分。有温肺，壮阳，下乳之功。适用于肺脏虚寒，肾虚阳痿，腰膝冷痛，虚寒咳喘，乳汁不通等患者。勿多服。阴虚火旺者忌用。《神农本草经（上

品)·石钟乳》：“主欬逆上气，明目，益精、安五脏，通百节，利九窍，下乳汁。”南朝梁陶弘景集《名医别录(中品)·石钟乳》：“益气，补虚损，疗脚弱疼冷，下焦伤竭，强阴。……延年益寿，好颜色，不老，令人有子。”清汪昂《本草备要(卷五)·石钟乳》：“强阴益阳，通百节，利九窍，补虚劳，下乳汁，服之令人阳气暴充、饮食倍进、形体壮盛。然其性慄悍，须命门真火衰者可偶用之。若藉以恣欲、多服、久服，不免淋浊痼疽之患。”

〔石钟乳〕 即钟乳石。见该条。

〔牛黄〕 又称丑宝。养生药物。性凉，味苦、甘。含胆酸、胆甾醇、胆红素、脂肪酸、维生素D、钙、铁、铜等成分。有清热解毒，镇惊祛痰，息风止痉之功。适用于温热病，小儿惊风抽搐，高热神昏谵语，狂燥，痰涎壅盛，癫痫，咽喉肿痛，痈疽疔毒等患者。孕妇及非实热证者忌用。南朝梁陶弘景集《名医别录(上品)·牛黄》：“疗小儿百病，诸痫热，口不开，大人狂癫。又堕胎。久服，轻身增年，令人不忘。”清汪昂《本草备要(卷六)·牛黄》：“治心肝胆之病，清心解热，利痰止惊，通窍辟邪，治中风入脏，惊痫口噤。”

养生名方

〔何仙姑庆世丹〕 《奇效良方》方。用枸杞子、甘菊花、远志、车前子、生地黄、巴戟天、覆盆子、白术、肉苁蓉(酒浸七日)、石菖蒲(细小九节者)、地骨皮、菟丝子(酒浸七昼夜，晒干，炒令黄色为度)、牛膝(去芦头，酒浸七日)、细辛(炮去苗用)、续断、何首乌各等分组成。将上药捣细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服30丸，空腹用温酒送下，日3次。功能滋精养血，温肾助阳，益智安神，祛风利湿，健脾和中，乌发明目，健体延年。适宜于肝肾两虚，精血不足，心悸失眠，腰膝酸痛，肢体倦乏，头晕目眩，耳鸣耳聋，髡发早白，未老先衰等中老年患者。阳热素盛及阴虚火旺者忌服。

〔镇心丹〕 《传信适用方》方。用酸枣仁(炒)、白茯苓、黄芪(炙)、人参、远志(去心)、熟干地黄、五味子、柏子仁各半两(各16克)组成。将上药研为细末，炼蜜丸，朱砂为衣，如梧桐子大。每服30丸，吐血，人参汤送下；小便尿血，赤茯苓汤送下；恍惚眩晕，惊悸骨热，胸膈不利，食少倦怠，人参同茯苓汤送下；乱梦失精，人参龙骨汤送下；卒暴心痛，乳香汤送下；盗汗不已，肌热虚烦，麦门冬汤送下；大便下血，当归地榆汤送下；中风不语，薄荷紫苏汤送下；风痼痰壅，防风汤送下；心气亏虚，人参汤送下。凡服药后，宜闭目定睡少时。功能养心安神，补脾益气，滋肾强精，调顺营卫。适宜于心肾阴虚、脾气不足之中老年人，尤适宜心悸怔忡、健忘失眠、自汗盗汗、梦遗滑精等症。久服祛病健身延年。阳虚内寒者忌服。

〔**赞化血余丹**〕《景岳全书》方。用血余、熟地黄(蒸,捣膏)各8两(各250克),枸杞子、当归、鹿角胶(炒)、菟丝子(制)、杜仲(盐水炒)、巴戟肉(酒浸,炒干)、小茴香(略炒)、白茯苓(乳拌蒸熟)、肉苁蓉(酒洗)、胡桃肉、何首乌(小黑豆汁拌蒸7次,或人乳牛乳拌蒸)各4两(各125克),人参(随宜,无亦可)等组成。将上药除熟地外,共研细末,加熟地膏、炼蜜共和为丸。每服6~9克,食前用温开水送下。功能大补气血,乌髯发,壮筋骨,抗老益寿。适宜于脾肾亏损,遗精滑泄,崩漏带下,四肢无力,髯发早白,羸弱早衰中老年等患者。若精滑者,加白术、山药各94克;便溏者,去肉苁蓉,加补骨脂(酒炒)125克;阳虚者,加附子、肉桂。阴虚火旺者忌服。

〔**愈风丹**〕《证治准绳》方。用天麻、牛膝(酒浸,焙)、萆薢、玄参各6两(各188克),杜仲7两(219克),羌活14两(438克),当归、熟地黄、生地黄各1斤(各500克),独活5两(156克),肉桂3两(94克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服50~70丸,用白开水送下。功能祛风补血。适用于足三阴亏损、风邪所伤致肢体麻木、手足不随等患者。

〔**胡尚书壮阳丹**〕《扶寿精方》方。用莲肉(水浸,去皮心)8两(250克),甘枸杞、芡实、干山药、白茯苓(去皮)、山茱萸(去核)各4两(各125克)等组成。将上药研细末,用熟糯米1升,炒黄色为末,与药末混合,再加白糖、酥油各156克,拌匀,磁器贮,每服5~6匙,早晨用沸米汤送下,食干物以压之。年老者加辽参125克。功能滋肾益脾。适宜于脾肾两虚之中老年人服用,亦可用于治疗因脾肾两虚所致阳事不举、遗精滑精、小便频数、遗尿、白浊带下等证。阴虚火旺及阳热素盛者忌服。

〔**既济丹**〕《是斋百一选方》方。用嫩鹿茸(酥炙)3两(94克),牛膝(酒浸一宿)、肉苁蓉(酒浸一宿)、熟干地黄(酒浸蒸)、当归(去芦酒浸一宿)、柏子仁(另研入)、枸杞子(酒浸一宿)、酸枣仁(微炒另研)、沉香(另碾)、山药(炒)、远志(用甘草16克煮,去甘草不用)、茯神各1两半(各47克),附子(炮去皮脐)2两半(78克)等组成。将上药焙干研细末,枣肉共和为丸,如梧桐子大。每服50~60丸,空腹用温酒或盐汤送下。功能温肾壮阳,滋肾强精,滋养心血,益智安神。适宜于心肾不交、水火失济之中老年人服用,亦可用于治疗因心肾不交、水火失济所致阳痿滑精、遗精多梦、健忘失眠等症。久服健体延寿。本方药既能滋肾阴、温肾阳,以助肾水上升;又能养心血,清心火,以使心火下降,故方名“既济丹”,实谓水火既济之意。

〔**草灵丹**〕《御药院方》方。用生地黄(细切,用无灰酒夜浸昼熬七日,焙干)32两(1000克),鹿茸(酥炙黄,焙干为末)、肉苁蓉(酒浸七日,为泥焙干)各2两(各63克),桂心、蛇床子、菟丝子(酒浸七日,焙干研末)、牛膝(酒浸七日,焙干)、远志(去心)各1两(各31克),大枣(煮熟去皮核焙干)100个等组成。将上药共研细末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服30丸,温酒送下。功能滋肾填精,益气养血,温肾助阳。适宜于阴阳两虚,气血不足等中老年患者。久服填精固髓、乌

发固齿、耳目聪明、健体延年。脾胃虚弱者慎用。

〔**草还丹**〕《圣济总录》方。用生地黄(洗净)、石菖蒲(节密细者)、牛膝(酒浸切焙)、地骨皮、菟丝子(入盐少许,乘热取末)、肉苁蓉(酒浸一宿细切研焙)各等分组成。将上药研细末,炼蜜和丸如桐子大。每服40丸,空腹温酒送下。功能阴阳双补,滋肾强精,延年益寿。适宜于阴阳两虚,气血不足,肾精亏损,髻发早白,头晕目眩等中老年患者。

〔**神应养真丹**〕《证治准绳》方。用当归(酒浸)、天麻、川芎、羌活、白芍药、熟地黄各等分组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如弹子大。每服1丸,木瓜菟丝子煎酒下。脚痺,以薏苡仁煎酒下;中风,以温酒米汤送下。一方无羌活,入木瓜、熟阿胶等分。功能养血活血,滋阴益肝,息风止痉。适宜于厥阴肝经受邪四气所伤肝脏,瘫痪,涎潮昏塞,半身不遂,手足顽麻,头旋目眩,气喘自汗,心神恍惚,肢体缓弱,荣气凝滞,遍身疼痛,产后中风,跌打损伤瘀血等中老年患者。常服身体康健,益寿延年。

〔**既济固真丹**〕《证治准绳》方。用白茯苓、沉香、肉苁蓉(酒浸一宿)、北五味子、附子、龙骨各1两(各31克),川巴戟(去心)、当归(酒浸)、川椒(去目)各半两(各16克),柏子仁(去壳炒)、酸枣仁(去壳炒)、金铃子(去核炒)、菟丝子(酒浸,另研)、益智仁、补骨脂(炒)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,酒糊为丸,辰砂末9克为衣,如梧桐子大。每服50~70丸,空腹用盐酒送下。功能壮阳固气,温脾益血。适宜于水火不既济、精神恍惚、头目昏眩,阳道痿弱,阴湿多汗,遗沥失精,脾胃虚怯,心肾不宁等中老年患者。

〔**神效活络丹**〕《慈禧光绪医方选议》方。用冰片1钱2分(3.8克),天麻1钱6分(5克),牛黄1钱7分(5.3克),川附子3钱2分(10克),沉香4钱6分(14克),虎胫骨5钱(16克),羌活、苍术、桂枝、茯神、川芎、川贝、当归、石菖蒲、防风、全蝎(炙)、白附子(炙)、乌药、半夏(炙)、广桔红、独活、香附各6钱(各19克),胆星8钱(25克),牛膝、苏合油、僵蚕、钩藤、白芷各1两(各31克),麻黄2两4钱(75克),麝香1钱(3.1克)等组成。将上药研细末,蜜丸,蜡皮封固,每丸重6克。每服1丸,用温酒送下,白开水、茶清送服亦可。功能舒肝活血,除湿化痰。适用于风湿诸痹,肩臂腰膝筋骨疼痛,口眼歪斜,半身不遂,行步艰难,筋脉拘挛等患者。常人服之能活血通络,至老不罹风病。据载,清宫御医常据此方增减以治西太后面风,堪称合拍。

〔**还少乳乌丹**〕《摄生众妙方》方。用制何首乌(将何首乌切片,同黑豆、红枣相间放入砂锅内蒸熟晒干,用人乳浸过晒干,再浸再晒)2两(63克),枸杞子、牛膝(酒浸)、茯苓、黄精、甘桑椹、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、熟地黄(酒浸)各1两(各31克),生地黄4两(125克)等组成。上药俱不犯铁器,共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服100丸,白开水或盐汤送下,日3次。功能滋精养血,益智安神,增液润燥,抗衰防老。适宜于精血亏虚,津液不足,形体消瘦,肌肤枯燥,髻发早白,精神衰减,四肢乏力等中老年患者。阳虚内寒及脾胃虚弱者

忌服。

〔延龄丹〕《丹溪心法》方。用牛膝(酒浸)、苁蓉(酒浸)、金铃子(去皮及子,麸炒)、补骨脂(炒)、川茴香各7钱半(各23克),鹿茸(去毛,酥炙)、益智仁、檀香、晚蚕蛾(炒)、没药、丁香、青盐、川山甲(酥炙)各5钱(各16克),沉香、香附(炒)、姜黄、山药、木香、巴戟天(去心)、甘草(炙)各1两(各31克),乳香、白术、青皮各3钱(各9.4克),苍术(酒浸炒,用青盐炒,去青盐)3两(94克)等组成。将上药共研末,酒糊丸如梧桐子大。每服40丸,空腹用温酒送下。功能温补肝肾,和中散寒,理气和血,益寿延年。适宜于肝肾阳虚,脾胃虚寒,气滞血瘀,面无润泽,不思饮食等中老年患者。阴虚及素有内热者忌服。

〔延寿丹〕《丹溪心法》方。用天门冬(去心)、远志(去心)、山药、巴戟天各2两(各63克),赤石脂(研末,水飞)、车前子、菖蒲、柏子仁、泽泻、川椒(去目,炒)、熟地黄、生地黄、枸杞、茯苓、覆盆子、当归(酒洗)、地骨皮、人参、五味子各1两(各31克),牛膝(酒浸)、杜仲(炒)、菟丝子(酒浸)、肉苁蓉各4两(各125克)等组成。将上药研末,蜜丸如梧桐子大。每服70丸,温开水送下。功能温肾助阳,滋肾强精,养肝健脾,补益心气,抗衰延寿。适宜于阴阳两虚,精力衰减,未老先衰,髯发早白,腰膝酸软,头晕目眩,耳鸣,健忘失眠等患者。阳虚内寒较重及阴虚火旺明显者慎服。

〔千金延寿丹〕《医学正传》方。用五味子、菟丝子(煮烂,另研)、川牛膝、杜仲(姜汁拌炒,丝断)、川当归(酒浸)、山药、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、生地黄、熟地黄各1两(各31克),肉苁蓉2两(63克),人参、白茯苓、大茴香、泽泻、地骨皮、鹿茸、菖蒲、花椒(炒去汗)、巴戟(去心)、远志(去心)、覆盆子、枸杞子、柏子仁各5钱(各16克)等组成。将上药共磨细末,勿犯铁器,蒸捣,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服百丸,空腹,用白开水或酒或姜盐汤送下。忌食萝卜菜。功能滋阴补阳,养心润肺,安神益智,补益虚损,却病延年。适宜于肾精亏损,气血不足,虚损诸证患者。中年之后常服,可强身健体,益寿延年。若大便溏小便不利,加车前子63克;精滑或梦遗者,加赤石脂、山茱萸肉各16克。

〔青云独步丹〕《寿世保元》方。用何首乌(米煮汁浸一昼夜,去汁,用黑豆6斤拌,木甑内蒸浸5次)1斤,当归(酒浸)、枸杞子(酒浸)各3两(各94克),赤茯苓(牛乳浸过煮干)、白茯苓(人乳浸过煮干)、菟丝子(酒浸蒸,捣饼焙干)各半斤(各250克),补骨脂(盐酒炒)、牛膝(甘草水泡)各4两(各125克),生地黄(酒浸,入砂仁9克同蒸,取出焙干)、没药各1两5钱(各47克)等组成。将上药研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,空腹,酒送下,午间用姜汤送下;临卧用盐汤送下。功能滋养肾精,补肝脾,益心血。适宜于中老年精血衰少,遗精阳痿,腰膝无力,未老先衰,髯发早白,头晕目眩等患者。

〔固齿丹〕《万病回春》方。用香附(炒)4两(125克),生地黄、白蒺藜(炒去刺)各2两(各63克),青盐1两半(47克),破故纸(炒)1两(31克),没石子(大者)4个等组成。将上药共研细末,早晨刷牙后用药末擦牙,津液咽下。功能辟秽解毒,

收涩护齿,补肾固元,延年益寿。适宜于肝肾亏虚,腰膝酸痛,牙齿松落,髻发早白等患者。本方药性平和,一般无病者均可服用。平素热盛者忌用。

〔罗真人延寿丹〕《遵生八笺》方。用干山药、人参、白茯苓、川牛膝(酒浸)、杜仲(姜制去丝)、龙骨、川续断(去芦)、鹿茸、当归(酒浸)、山药苗、北五味子、熟地黄(酒浸)、石菖蒲、楮实子、破故纸(炒)、麦门冬(去心)各1两(各31克),辽细辛5钱(16克)等组成。将上药研极细末,酒煮面糊为丸,如梧桐子大。每服50~60丸,淡盐汤送下。功能补益五脏之气、血、阴、阳。作为养生延寿药,一般人均可服用,尤宜于气、血、阴、阳俱虚者。久服可益气壮力,填精补髓,强壮筋骨,安神强记,悦颜色,乌髻发,坚齿牙,聪耳目,抗衰老。平素阴虚火旺或阳热内盛者慎服。

〔金锁思仙丹〕《景岳全书》方。用莲芯、芡实、石莲子各10两(各313克),金樱膏3斤等组成。将前三味共研细末,与金樱膏共和为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用盐酒送下。忌食葵菜、车前子。功能滋肾补精,固涩精气。适宜于肾精亏虚,须发早白,梦遗滑精,白浊带下等患者。久服精神充沛,强身增寿。阳虚内寒者忌服。

〔补髓丹〕《是斋百一选方》方。用补骨脂(用芝麻156克同炒,候无声去芝麻)、杜仲(去皮)各10两(各313克),鹿茸(燎去毛,酒炙)2两(63克),没药1两(31克),胡桃30个等组成。将前三味共研细末;没药另研为末;胡桃仁杵捣为膏,入面酒糊,和药末共和为丸,如梧桐子大。每服百丸,盐酒或盐汤送下。功能温肾壮阳,益精养血,补髓强筋。适宜于阳衰精亏,身体羸弱,阳痿遗精,四肢倦怠,腰膝酸痛等中老年患者。阴虚内热及阳热素盛者忌服。

〔八仙添寿丹〕《万氏济世良方》方。用何首乌、川牛膝(蒸,晒干)各6两(各188克),山茱萸肉、知母、柏子仁、黄柏、当归(酒洗)、败龟板(酥炙)各4两(各125克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸,如梧桐子大。每日空腹服30丸,米汤送下。七日后添10丸,加至70丸止。忌烧酒、萝卜、辛辣之物。功能滋肾填精,降火益智,调营卫,强筋骨,乌须发,轻身长年。适宜于中老年阴虚火旺,营卫不调,身体羸弱,髻发早白,健忘失眠,腰膝酸软等患者。阳虚内寒、脾胃虚弱及痰湿内盛者忌服。

〔八仙丹〕《奇效良方》方。用何首乌、小茴香、川椒(炒)、川楝子肉、牡蛎(煨)、白姜(炮)各1两(各31克),苍术(泔浸一宿)、香附各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,酒煮面糊为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用盐汤送下。功能健脾温肾壮阳。适宜于脾肾阳虚,耳鸣耳聋,头昏目眩,阳痿,尿频等中老年患者。阴虚及阳盛者忌服。

〔七宝美髯丹〕《兰台轨范》引邵应节方。用何首乌(赤白各半)2斤(1000克),牛膝(同何首乌、黑豆相拌,7蒸7晒)、破故纸(酒浸,与黑芝麻同炒,无声为度,去黑芝麻)、当归(酒洗)、白茯苓(用人乳拌浸透晒干,蒸)、赤茯苓(黑牛乳浸晒干,蒸)、菟丝子(酒浸,洗晒干,蒸晒3次)、枸杞子(去蒂枯者)各半斤(各250

克)等组成。将上药共研末,蜜丸如龙眼大。每日空腹服2~3丸,嚼碎,温酒或米汤、白盐汤送下。功能补肾气,乌须发,延年益寿。适宜于气血不足,羸弱体瘦,周痺,肾冷精衰无子,水不制火,消渴,淋沥,崩带,痔疮,遗精阳痿等患者。

〔**壮本丹**〕《兰室秘藏》方。用杜仲(酒炒)、破故纸(盐水炒)、茴香各1两(各31克)、肉苁蓉(酒洗)、巴戟天(酒浸去骨)、青盐各5钱(各16克)等组成。将上药共研末,再将猪腰子分开,入药末于内。缝住,纸包煨熟。每服1个,黄酒送下。功能益肾补元,壮筋骨。适宜于肾虚腰痛,元气不足,四肢乏力等患者。

〔**延生护宝丹**〕《奇效良方》方。用菟丝子(酒浸透,蒸熟,碾作饼,晒干碾末)3两(94克)、肉苁蓉(酒浸,切焙)、晚蚕蛾(酥少许,慢火炒)、家韭子(水淘净,控干,酒浸一宿,火炒软)各2两(各63克)、葫芦巴(微炒)、莲实(去皮炒熟)、桑螵蛸(炒香)、白龙骨、蛇床子(水淘净,用枣94克同煮,枣熟去枣,焙干)各1两(各31克)、干莲花蕊、乳香(另研)、鹿茸(去毛酥炙)、丁香、木香各半两(各16克)、麝香(另研)2钱(6克)等组成。将上药除乳香、麝香、菟丝子末以外,其余十二味同研细末。将菟丝子末用浸药酒2升,文武火熬至一半,入荞麦面(用酒调匀)31克,搅匀,再下乳香、麝香,不停搅动,微沸熬至稠糊状,放冷,入酒少许,与前十二味药末和匀成剂,杵千余下,丸如梧桐子大。每服30丸,空腹用温酒(入炒盐少许)送下,早晚各1次。功能补元气,壮筋骨,固精健阳,通和血脉,延年益寿。适宜于肾阳亏虚、未老先衰、阳事不健、精神倦乏、腰膝酸痛等中老年患者。久服能增强免疫功能、抗衰防老。肾阳不虚者忌服。

〔**延龄益寿丹**〕○《慈禧光绪医方选议》方。用甘草(炙)2钱(6.3克)、桂圆(肉)、远志(肉)、黄芪(炙焦)、广木香、石菖蒲、广砂(仁)各3钱(各9.4克)、党参(土炒焦)、橘皮、香附(炙)、酸枣仁(炒)、杭白芍(炒)、野白术(炒焦)各4钱(各13克)、茯神、当归、茯苓各5钱(各16克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸,朱砂为衣,如绿豆大。每服2钱5分(7.8克),白开水送下。功能补心健脾,安神定志,畅利气机。适用于心脾伤损,食少体倦,月经不调,大便不利,健忘怔忡,惊悸少寐,带下等患者。为妇女养生长寿之良方。○《摄生众妙方》方。用何首乌(竹刀去皮切片,黑豆九蒸九晒后用人乳拌)4两(125克)、知母(酒炒去毛)、杜仲(去粗皮,姜汁炒去丝)、姜汁、黄柏(去皮酒浸,日晒夜浸)各2两(各63克)、核桃肉(去油炒黄)、旱莲草(水煎取汁)、苍术(米泔水3碗浸半日,竹刀刮去皮,切碎捣烂,放砂锅内,以水3碗,煎至锅内水汁干,酒煎成膏)各4两(各125克)、当归(酒洗)、川芎、白茯苓(去皮)、青盐(净洗)、茯神(去皮、木)、远志(去心,甘草煎水浸半日)、川椒(去目出汗,留红皮去白肉)、牛膝(酒洗)、朱砂(研碎水飞)、破故纸、小茴香(盐水洗,炒黄)、天冬(去心)、麦冬(去心)、石菖蒲(盐水洗炒)、生地黄(酒洗)、熟地黄(酒洗)、川巴戟天(酒洗)各1两(各31克)等组成。将姜汁、旱莲草汁、苍术膏和拌;余药共研细末,与上三味拌匀,炼蜜1斤共和为丸,如梧桐子大。每服70丸,早晚用盐汤或酒送下。功能滋肾强精,温肾助阳。作为阴阳双补、延年益寿之药方,适宜于中老年阴阳两虚者服用。亦可用于青壮年因阴

阳两虚所致阳痿及女性不孕患者。阳虚内寒者慎用。

〔延龄蟠桃丹〕《年希尧集验良方》方。用人鹿茸(燎去毛,用奶酥油炙)一对,人参、肉苁蓉(酒洗)、当归(酒洗蒸熟)、沙蒺藜(酒拌炒)、甘枸杞(酒拌蒸熟)各4两(各125克),麦门冬(去心蒸熟)、怀牛膝(酒洗蒸熟)、山药(炒黄)、川杜仲(盐水拌炒去丝)、天门冬(去心蒸熟)各3两(各94克),丹皮(盐酒洗蒸)2两(63克),北五味(炒)1两(31克),熟地黄(酒拌,九蒸九晒杵烂为膏)、白茯苓各8两(250克),虎骨一付,乌饭草膏(乌饭草熬制而成)1斤,桑椹子膏、旱莲草膏各半斤等组成。将白茯苓水淘去木,每日入人乳200克左右,晒至750克。虎骨熬膏,用125克蛤粉炒成珠。上药除各膏之外,其余十五味药共研细末,与各膏共和为丸(如膏不足,可加炼蜂蜜),如桐子大。每服3克,空腹淡盐汤送下,日3次。忌食猪头、鲤鱼、牛、犬。功能滋肾阳,益气血,补五脏,长精神,抗衰老。适宜于阴阳两虚,气血不足,未老先衰,鬓发早白,精力衰减,心悸失眠,健忘头晕,腰膝酸痛等患者。作为延年益寿良剂,本方药性较为平和,寒温适中,一般中老年人均可服用。阳虚内寒或阴虚火旺较甚者慎服。

〔延龄聚宝丹〕《摄生众妙方》方。用何首乌(去皮)、白茯苓(鲜嫩者,去黑皮)、熟地黄(鲜肥者)、莲花芯、槐角子(炒黄)、干菊花、桑椹子(紫色者)各4两(各125克),生地黄(酒洗,用鲜肥嫩者)8两(250克),天门冬(去心)、麦门冬(去心)、石菖蒲(九节者)、苍耳子(炒捣去刺)、五加皮、肉苁蓉(黄酒洗)、黄精(鲜者)、天麻(如牛角尖者)、防风(去芦)、枸杞子(去蒂研碎)、人参(去芦)、白术(极白者)、牛膝(肥者去须苗)、细辛、杜仲(姜汁浸一宿,炒断丝)、当归(鲜嫩者)各2两(各63克),甘草、沙苑子(炒春去刺)各1两(各31克),苍术(米泔浸一宿,不犯铁器去皮)2两半(78克)等组成。将上药俱切粗片,装入绢袋中,封扎袋口,盛入磁罈中,注入无灰高酒,酒面超出药袋,春浸十日,夏秋浸七日,冬浸十四日,取出药袋,控干,晒碾为末,入炼蜜为丸,如梧桐子大。每服30丸,清晨淡盐汤送下。将药酒每日空腹、午间、晚睡各服三五盅。忌生冷、葱、韭、蒜、鱼腥、白萝卜。功能滋精养血,益气祛风。适宜于气阴两虚、虚风内盛之中老年人服用。亦可用于治疗肝肾阴虚、虚风内动、腰膝酸痛、头晕目眩、须发早白等病证。久服祛病强身,抗衰延寿。阳虚内寒者忌服。

〔延龄固本丹〕○《经验良方》方。用覆盆子(酒炒)、车前子、当归、地骨皮(俱用醋炒)、麦冬(酒煮)、熟地(酒煮)、山药、牛膝、杜仲、白茯苓、巴戟天、山茱萸、枸杞子、北五味子、人参(俱用盐水炒)、柏子仁(去油)、木香(焙),各2两(各63克);川椒(去目)、石菖蒲、肉苁蓉、枣仁、远志(俱拌炒),各1两5钱(各47克);菟丝子、赤石脂(煅,水飞)各3两(各94克)等组成。先将麦冬、熟地捣膏入柏子仁内,再将余药共制细末,炼蜜和上药为丸,如桐子大。每服1克,酒送下,日3次。功能滋肾填精,补益气血,乌髯黑发,强壮筋骨,延年益寿。适宜于中老年人精、神、气、血虚衰者服用。亦可用于因心肾亏损所致的未老先衰、鬓发早白、形体瘦弱、精力倦衰、阳事不举、四肢痿弱等患者。阴虚火旺、阳热素盛及脾胃

虚弱者慎服。○《万病回春》方。用菟丝子(酒制)、肉苁蓉(酒洗)各4两(各125克),天门冬、麦门冬、生地黄、熟地黄(酒制)、山药、牛膝(酒洗)、杜仲(姜汁炒)、巴戟天(酒浸去心)、枸杞子、山茱萸肉(酒蒸)、人参、白茯苓、五味子、木香、柏子仁各2两(各63克),覆盆子、车前子、地骨皮各1两5钱(各47克),石菖蒲、川椒、远志肉(甘草水浸,姜汁炒)、泽泻各1两(各31克)等组成。将上药共研细末,酒煮稀面糊和丸,如梧桐子大。每服80丸,空腹温酒送下,忌食萝卜、牛肉、羊肉、醋食物、饴糖、葱、蒜等物。本方与上方相比,虽少当归、枣仁、赤石脂而多天门冬、生地黄、泽泻且相同之药用量也稍有差异,但两方之功能基本相同。

〔延年益寿不老丹〕《万氏积善堂秘验滋补诸方》方,用生地黄(酒浸一宿,取出晒干)、熟地黄(酒洗净晒干)、人参、天门冬(酒浸6小时,取出去心晒干)、麦门冬(酒浸6小时,去心晒干)各3两(各94克),地骨皮(酒洗净晒干)、白茯苓(去皮切片,酒洗净晒干)各5两(各156克),何首乌(鲜者半斤,竹刀刮去皮,切作片,若是干者则用米泔水浸软,刮去皮,切片;砂锅内盛乌羊肉1斤、乌豆60克、水适量,于上加竹篾,放首乌片于上后复盖蒸2~4小时,取出晒干)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30~50丸,清晨用酒送下。功能补元气,益心肾,养精血,抗衰老。适宜于精血亏虚者服用。久服亦可防治高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等老年常见病。

〔少阳丹〕《保寿堂经验方》方。用苍术(米泔浸半日,刮皮晒干)、地骨皮(温水洗净,去心晒干)各1斤,熟桑椹20斤等组成。将前两味研细末;将桑椹入瓷盆内揉烂,绢袋盛压汁,和末如糊,倾入盘内,日晒夜露,待干研末,炼蜜共和丸如赤小豆大。每服20丸,用无灰酒送下,日3次。功能滋补肝肾。适宜于肝肾精血不足,鬓发早白,脾胃虚弱,食少纳差等中老年人服用。

〔不老丹〕《普济方》方。用莲子肉(酒浸三日晒干)1斤,藕节(晒干)1斤8两(750克),白茯苓(去皮)1斤半(750克),枸杞子(生用)半斤(250克),熟地黄、九节菖蒲(生用)各4两(各125克)等组成。将上药研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,空腹温酒送下。功能益肾固精,补脾益气,养心安神,抗衰老。适宜于心肾两虚,脾气不足,心悸健忘,精神恍惚,形体消瘦,未老先衰,鬓发早白,体倦乏力等中老年患者。本方药性平和,一般人均可服用,常服,可强身健体、延年益寿。

〔太乙护命丹〕《普济方》方。用甘菊花、麦门冬(去心焙)、枸杞子(焙)、白术、人参、白茯苓、远志、菖蒲(石上者)、桂心各6两(各188克)组成。将上药研末,取春采50斤生地黄绞取汁,逐旋汁入药末内,微炒,候汁入尽焙干,再捣为末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服20丸(渐加至50丸,复渐减至20丸,周而复始),空腹,清酒送下。功能滋肾填精,补脾益气,养心安神,能降血脂、血糖,抗肿瘤,延年益寿。适宜于脾肾虚弱,精气不足,鬓发早白,健忘,食欲不振,高血脂,高血糖,消化性溃疡,肿瘤等中老年患者。本方药性较为平和,一般人皆可作为保健益寿药物服用。阳虚内寒者慎服。

〔五福延龄丹〕《古今延年益寿方汇粹》引陆画邨方。用沉香、木香各3钱(各9克),五味子(微炒)、天门冬、巴戟天(去心)、山药各2两(各63克),鹿茸(酥炙)、车前子(炒)、石菖蒲、泽泻、生地黄(洗焙)、熟地黄(洗焙)、枸杞子、人参、山茱萸(去黑仁)、远志、赤石脂(研末,水飞)、白茯苓、覆盆子、杏仁(去皮炒,另研)、柏子仁(微炒)、当归(酒浸焙干)、牛膝、川楝子各1两(各31克),菟丝子、杜仲(炒去丝)各3两(各94克),肉苁蓉4两(125克),川椒(去目)7钱半(23克)等组成。将上药研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服30~50丸,空腹,温酒送下。功能补肾强肝,益心脾肺,抗衰防老。适宜于五劳七伤,不孕,阳痿,颜枯骨瘦,精神怯弱,日渐羸弱等患者。尤适宜五脏不足、阴亏阳衰之中老年人服用。脾胃虚弱者忌服。

〔五福延寿丹〕《仁术便览》方。用五味子6两(188克),肉苁蓉(酒浸焙)4两(125克),牛膝(酒浸)、杜仲(姜炒断丝)各3两(各94克),菟丝子(酒浸炒)、天冬(去心)、巴戟天(去心)、山药、车前子(炒)、大茴香(炒)、地骨皮、山茱萸(去核)各2两(各63克),广木香、鹿茸(酥油炙透)、菖蒲(焙)、泽泻(去毛)、生地(酒洗)、熟地(酒制)、人参、乳香(另研)、枸杞子、覆盆子、赤石脂(煨,水飞)、杏仁(去皮尖)、柏子仁、川楝肉(炒)、远志(去心)、白茯苓、当归(酒洗)各1两(各31克),没药(另研)、龙骨(煨)各5钱(各16克),川椒(炒)7钱(22克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹盐汤或盐酒送下。功能益五脏,补虚劳,益肾强精,延年益寿。适宜于五劳七伤,诸虚百损,身体羸瘦,髯发早白,眼目昏花,咳嗽,吐痰见血,夜梦遗精,不孕等患者。

〔五神还童丹〕《瑞竹堂经验方》方。用赤石脂(水飞)、川椒(炒)、辰砂(水飞)、茯神、乳香各1两(各31克)组成。将上药共研细末,枣肉和为丸,如桐子大。每服30丸,空腹、温酒送下。功能补益心肾,乌髯发,明目聪耳。适宜于中老年心血亏少、肾阳不足者。阴虚或有内热者忌服。忌久服及过量服用。

〔长春不老仙丹〕《寿世保元》方。用仙茅(酒浸洗)、黄精各4两(各125克),何首乌(赤、白各半,制)8两(250克),川萆薢(酒洗)、生地黄(酒洗,掐断晒干)、熟地黄(用生地黄酒浸洗,碗盛放砂锅内蒸一日,极黑,掐断晒干)、枸杞子、麦门冬(去心)、天门冬(去心)、白茯苓(去皮,人乳浸晒3次)、辽五味子、小茴香(盐酒炒)、补骨脂(酒炒)、拣参(人参)、覆盆子、嫩鹿角(酥炙)、杜仲(去皮酒炒)、牛膝(去苗酒洗)、青盐、柏子仁、当归身(酒洗)、巴戟天(去心)、远志(甘草水泡去心)、锁阳(酥炙)、山药、肉苁蓉(酒洗)、菟丝子(酒洗,炒,酒煮烂捣成饼晒干)、巨胜子、山茱萸(酒蒸去核)各2两(各63克),川椒(去目微炒)1两(31克)等组成。将上药精制(忌铁器)后共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服9克,空腹用好酒送下。功能滋肾水,养心血,添精髓,壮筋骨,扶元阳,润肌肤,聪耳目,乌髯发,宁心益智,益寿延年。适宜于诸虚百损,五劳七伤等患者。本方所用药物大多属滋补强壮、抗衰延年之品,不仅能滋肾强精,且温肾壮阳,乃阴阳双补之剂,故一般中老年人均可作为养生保健药物服用。平素脾胃虚弱者

慎用。如阴虚火旺者，加黄柏(酒炒)、知母(酒炒)各63克，及紫河车(用壮盛女子首生胎衣，米泔水洗净后用长流水洗，慢火焙干)1具。

〔天河不老丹〕《年希尧集验良方》方。用茯苓(取去皮白色者125克，人乳制，直至增加到250克)，鹿角霜4两(125克)，赤石脂(火煅水飞后用川椒125克炒，去椒不用)2两(63克)，朱砂(击碎，水飞极细)、槐角(黑牛胆制，焙黄)、肉苁蓉、破故纸、巴戟天、龙骨、血竭(胎发10根熔化，入血竭，文武火焙使之调匀清爽)各3钱(各9.4克)等组成。上药除鹿角霜外，余药共研细末，再入鹿角霜和丸，如梧桐子大。每服9丸(渐加至14丸)，空腹，以酒送下。功能温肾益精，养心安神，活血行瘀，祛风明目，轻身延年。适宜于肾阳虚损，心神失养，虚风上扰，未老先衰，阳事痿弱，梦遗滑精，髻发早白，头昏目眩，耳鸣耳聋，四肢酸软等中老年患者。阴虚火旺或阳热素盛者忌服。

〔长春广嗣丹〕《清太医院配方》方。用熟地黄、茯苓、山药、山茱萸、金樱子、破故纸、葫芦巴、鹿角胶各2两(各63克)，楮实子、肉苁蓉、巴戟天、川楝子、大茴香、杜仲、枸杞子、韭菜子、沉香、蝉蜕、肉桂、川附子(炮)、青盐、龙骨、萆澄茄、五味子各5钱(各16克)，黄柏2钱(6.3克)等组成。将上药共研细末，炼蜜和丸，每服6~9克，用淡盐汤或白开水送下。忌食烧酒、萝卜、血物。功能培元固本，益髓添精，壮实五脏，兴阳种子，增寿延年。适宜于下元虚损，阳痿遗精，精冷遗尿，久无子嗣，腰膝酸痛，目眩头昏，耳聋耳鸣，髻发早白等患者。阴虚火旺者忌服。

〔太上混元丹〕《重订严氏济生方》方。用紫河车(用首生男子者良，以东流水洗断血脉，入麝香6克于内，以线缝定，用绢裹悬胎砂锅内，入酒，慢火熬成膏)1具，沉香(另研)、朱砂(另研，水飞)各1两(各31克)，人参、苁蓉(酒浸)、乳香(另研)、安息香(酒煮，去砂石)各2两(各63克)，白茯苓(去皮)3两(94克)等组成。将上药研细末，入紫河车膏和药末，杵为丸如梧桐子大。每服70丸，空腹，沉香汤或温酒送下。功能大补元气，温肾助阳，滋精养阴，通经活络。适宜于中老年精气亏损，形体瘦弱等患者。本方阴阳双补，补而不滞，作为延年益寿药方，一般体虚者均可服用。勿过量、过久服用。肝肾功能不正常者慎用；阴虚内热者忌服。

〔中丹〕《证治准绳》方。用黄芪、白芍药、当归各4两(各125克)，白茯苓(去皮)、人参、桂心各2两(各63克)，川椒(炒)、大附子(炙，去皮脐)、黄芩各1两(各31克)等组成。将上药共研细末，粟米饮搜和为丸，如梧桐子大。每服50丸，食前温酒送下。功能益气血，补虚损。适用于体劣少气，善惊昏愤，上焦客热，中脘冷痰，食欲不振，心腹痞满，脾胃气衰，精血妄行等患者。

〔五芝地仙金髓丹〕《慈禧光绪医方选议》方。由人参、枸杞子、葛根、生于术、蔓荆子、甘菊花、陈皮各2两(各63克)，云苓、麦冬、神曲各3两(各94克)，大生地6两(187克)等组成。将上药共研极细，蜜丸如绿豆大，每服9克，白开水送服。功能补五脏，滋肾水，益精髓，健筋骨。适宜于五脏虚弱，未老先衰，头晕

目眩等患者。久服能使心肝脾肺肾得以滋养,因而有益寿延龄之效。全方药味,虽补五脏,仍侧重于肾,肾主骨、生髓,而脑为髓海,补之能生养脑气而通目系,故名“金髓”。

〔牛黄健步丹〕《慈禧光绪医方选议》方。用牛黄、薄荷各3钱(各9.4克),沉香、五味子各5钱(各16克),鹿茸(酥炙)、石菖蒲、羌活(酒洗)、酸枣仁(炒)、独活(酒洗)、南星(姜汁炒)、白茯苓、木瓜、防风(酒洗)、天麻、远志(甘草水泡去心)、薏苡米(炒)各1两(各31克),黄芪(盐水炒)、破故纸(盐酒炒)、当归(酒洗)、干枸杞、橘红、龟板(酥炙)各1两5钱(各47克),熟地、黄柏(人乳拌,盐酒炒)、白术(去芯土炒)、虎胫骨(酥炙)、知母(人乳拌,盐酒炒)、白芍(盐酒炒)、牛膝(酒洗)、麦门冬(去心)、生地黄(酒洗)、杜仲(姜酒炒)各2两(各63克),党参2两5钱(78克)等组成。将上药共研细末,炼蜜合猪脊髓为丸,每丸重4.6克。每服1丸,不拘时盐汤、温酒任其化下。功能活络健步,清热解毒,清心开窍,豁痰定惊,培补肝肾,化痰祛风。适用于中风、中气、僵仆、卒倒,口眼歪斜,手足瘫痪,痰涎壅盛及一切风痰痿痹之证,心神恍惚,筋脉不舒,肢节疼痛等患者。

〔天王补心丹〕《世医得效方》方。用人参、熟地黄、白茯苓(去皮)、远志(去心)、石菖蒲(去毛)、黑参、柏子仁、桔梗、天门冬(去心)、丹参、酸枣仁(去骨,炒)、甘草(炙)、麦门冬(去心)、百部、杜仲(姜汁炒断丝)、茯神(去木)、当归、五味子各等分组成。将上药共研细末,炼蜜丸。每服3克,饭后及临卧时用枣汤送下。或作梧桐子大丸,吞服亦可。功能宁心保神,益血固精,壮力强志。适宜于心气神虚,三焦烦热,痰滞涎积,惊悸不安,失眠,咽干口燥等患者。常服强身延年。

〔长生不老丹〕《普济方》方。用苍术1斤4两(625克。酒浸125克;醋浸125克;盐汤浸125克;米泔水浸250克),莲肉1斤(用猪肚1个,入莲肉煮,去肚不用),五味子、茯苓、枸杞子、熟地黄各4两(各125克)等组成。将上药共研细末,酒和为丸,如梧桐子大。每服30~50丸,酒或盐汤送下。功能补肾强精,健脾益气,养心安神,益寿延年。适宜于中老年肾精亏损,心脾不足,未老先衰,精力衰减,四肢无力,鬓发早白,遗精阳痿,带下,食欲不振,神经衰弱等中老年患者。本方药性平和,作为养生保健药物,一般人均可服用。阴虚火旺或阳虚内寒者慎用。

〔长春益寿丹〕《慈禧光绪医方选议》方。用天冬(去心)、麦冬(去心)、大熟地(不见铁)、山药、牛膝、大生地(不见铁)、杜仲、山茱萸、云苓、人参、木香、柏子仁(去油)、五味子、巴戟天各2两(各63克),川椒(炒)、泽泻、石菖蒲、远志各1两(各31克),菟丝子、肉苁蓉各4两(各125克),枸杞子、覆盆子、地骨皮各1两5钱(各47克)等组成。将上药共研极细,蜜丸如梧桐子大。初服50丸,30日后加至60丸,百日后服80丸,每天早晨空腹用淡盐汤送下。功能大补心肾脾胃,益阴阳,壮筋骨。适宜于腰酸体倦,神衰力弱,子宫寒冷等患者。此方由“杨氏还少丹”与“打老儿丸”进退而成。久服可壮神、健步、乌发、泽颜、延寿。

〔**混元胎丹**〕《洪氏集验方》方。用紫河车(首生儿衣,连脐带中元血收,用流水洗净晾干,入瓷瓶中,加无灰法酒3盏、麝香1.5~3克,以纸封瓶口,下用文武火煅,待酒将尽取出,再入酒3盏,依前法煅,用竹筷不停搅动至粥模样,待冷,研为末)1具,人参、茯苓各2两(各63克),乳香、朱砂(研末,水飞)各半两(各16克),山药4两(125克)等组成。将后5味共研末,入紫河车末,米酒和为丸,如梧桐子大。慢火焙干。每日服50丸(渐加至100丸),空腹用温酒盐汤送下,良久用甜淡饮食饱压。功能大补元气,滋精养阴,温肾助阳,延年益寿。适宜于精气亏损,身体羸弱,头昏目眩,四肢乏力等中老年患者。作为延寿方剂,一般人均可服用。阴虚内热者慎服。

〔**四白丹**〕《丹溪心法》方。用白术、砂仁、白茯苓、香附、防风、川芎、甘草、人参各半两(各16克),甜竹叶2两(63克),白芷1两(31克),羌活、独活、薄荷各2钱半(各7.8克),知母、细辛各2钱(各6.3克),藿香、白檀香各1钱半(各4.7克),麝香(另研)1钱(3克),龙脑(另研)、牛黄(另研)各半钱(各1.6克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸,每丸重3克。临卧分5~7次细嚼服。功能清肺气,强骨髓,养魄。适宜于中风多昏、冒气不清等中老年患者。

〔**加味草金丹**〕《仁术便览》方。用天门冬(酒浸去心)、巴戟天(去心)、远志(甘草水煮,去心)各2两(各63克),当归(酒浸)、白茯苓(去皮,晒)、泽泻(去毛)、生地黄(酒浸)、熟地(酒浸姜制)、人参、车前子(炒)、覆盆子(去核酒浸,晒)、山药(焙)、赤石脂(煨)、肉苁蓉(酒浸去甲)、川椒(去目炒)、枸杞子(焙)、白术(炒)、石菖蒲(去毛)、地骨皮(去心)、五味子、菟丝子(酒煮)、杜仲(姜炒)、牛膝(酒浸)、柏子仁(焙)各1两(各31克)等组成。将上药共制细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30~40丸,淡盐汤送下。忌烧酒。功能益五脏,补气血,填精髓,壮筋骨。对诸虚百损者大有补益。常服长精神,添气力,强身体,抗衰老。

〔**平补镇心丹**〕《万氏济世良方》方。用远志(去心,甘草煮)、龙齿各1两5钱(各47克),白茯苓、五味子、车前子、茯神、麦门冬(去心)各1两1钱半(各36克),肉桂、天门冬、山药(洗,姜制)、熟地(酒蒸)各1两(各31克),人参5钱(16克),酸枣仁(去皮炒)2钱半(7.8克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大,以朱砂5钱(15克)研末为衣。每服20丸,空腹用米饮或温酒送下。功能补心肾,益心血。适宜于心血不足,怔忡,惊悸失眠等患者。

〔**玉环丹**〕《万氏济世良方》方。用龙骨、莲花蕊、芡实(去壳)、黄柏(盐酒炒)、石菖蒲、牡蛎、五味子各1两(各31克)组成。将上药共研细末,以金樱子(刮去刺,掰开去子)煎浓汁打糊为丸,如梧桐子大。每服50~60丸,盐汤送下。功能涩精固阳。适宜于肾阳虚损,遗精白浊,积气骨虚等患者。

〔**古方长春益寿广嗣丹**〕《慈禧光绪医方选议》方。用川椒(炒)、泽泻、石菖蒲、远志各2钱5分(各7.8克),枸杞子、覆盆子、地骨皮各4钱(各13克),天冬(去心)、麦冬(去心)、大熟地、山药(炒)、牛膝、大生地、杜仲(盐水炒)、山萸、云苓、柏子仁(去油)、巴戟天、木香各5钱(各16克),菟丝子、肉苁蓉各1两(各31克)

等组成。将上药共研极细，蜜丸，如绿豆粒大。每服9克，淡盐汤送下。功能滋肾健脾，养心润肺。适宜于心肾两虚，脾肺羸弱，头晕，耳鸣，梦遗滑泄，胸膈作闷等患者。据载，光绪帝自幼多病，体质甚差，本方为御医莊守和、李德昌针对光绪帝心肾两虚之病情而拟，方名虽曰广嗣，实则属补益之剂。

〔玄兔丹〕《世医得效方》方。用五味子(酒浸)7两(219克)，菟丝子(酒浸，乘湿研，焙干取末)10两(313克)，白茯苓(去皮)，干莲肉各3两(各94克)等组成。将上药共研末。另研山药末188克，用酒煮糊和上药末为丸，如梧桐子大。每服50丸，天花粉、北五味子煎汤送下，盐汤亦可；脚膝无力者服，木瓜汤送下。功能补阳益阴，固精缩尿。适宜于三消渴利，遗精，白浊等患者。常服轻身延年。

〔益寿地仙丹〕《丹溪心法》方。用甘菊、巴戟天(去心)各3两(各94克)，肉苁蓉(酒浸)4两(125克)，枸杞子2两(63克)等组成。将上药共研末，蜜丸如梧桐子大。每服30丸，空腹盐汤或温酒送下。功能补五脏，填骨髓，续绝伤，黑髭发，清头目，聪耳听。尤适宜老年五脏不足、身体羸瘦者。久服，强身延寿。

〔秤金丹〕《医学入门》方。用熟地黄2两(63克)，地骨皮、莲花芯、槐角子、薄荷各3两(各94克)，没石子1两(31克)，人参、木香各5钱(各16克)等组成。将地骨皮、莲花芯、槐角子俱用酒浸，夏一日，春秋三日，冬六日，取出晒干，同上药共研细末，蜜丸如芡实大。每服1丸，噙化温酒送下，日3次。功能补肝肾，滋精血，益脾胃，乌髭发。适宜于精血亏虚、毛发枯燥、早脱早白等中老年患者，久服延年益寿。肾阳虚损者忌服。

〔紫霞丹〕《扶寿精方》方。用肉苁蓉(酒洗去甲并内白膜，晒干)7钱(22克)，白茯苓(坚白无筋者，去皮)、生地黄(酒浸蒸晒)各3钱(各9.4克)，鹿茸(慢火酥炙3次，另研)1钱(3.1克)，雄雀脑7个，雌雄乌鸡肝(慢火瓦上焙)2具，雄鸡肾(酒洗慢火炙干，另研)2副等组成。将上药研细末。用葱白313克，净苧麻叶裹，外用锦纸包3~4层，水湿固之，置火上煨熟，取起捣烂，合前药末，杵千余下，丸如梧桐子大，晒干；以鸡蛋12枚，每头开一小孔，去清黄净，盛丸于内，以纸壳封其孔，另将鸡蛋4枚，同前12枚作窝，与一伏鸡抱至4枚小鸡出为度，取出药丸，贮瓷瓶内，瓶内底用麝香少许铺垫，盖固封养七日方服。每服10丸，空腹用盐酒汤送下，食干物以压之。功能温肾壮阳，填精益髓，益智健脑。适宜于中老年肾阳虚衰者服用，久服滋补强壮，抗衰防老。阴虚内热者忌服。

〔彭祖接命丹〕《验方新编》方。用何首乌、白茯神、赤茯苓、菟丝子、牛膝、当归、破故纸、覆盆子各10两(各313克)组成。将上药杵细末(不犯铁器)，炼蜜调黄酒为丸，如梧桐子大。每服6克(渐加至9克)，空腹用黄酒送下，日3次。忌食油菜(芸苔)和萝卜。功能善助元阳，添精补髓，延年益寿。适用于阴阳两虚，下元虚冷，腰膝酸痛，阳痿，遗精滑泄，五劳七伤，未老先衰，髭发早白，崩中带下等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔道赤丹〕《慈禧光绪医方选议》方。用薄荷、生地、麦冬、桔梗、木通、甘草、黄连各1钱(各3.1克)，共研末，炼蜜为丸，上硃衣。每服3克，白开水送服。

功能清热利尿。适用于心经热盛,小便赤涩,尿道灼痛,口舌生疮,咽喉肿痛等患者。

〔保元益寿丹〕《慈禧光绪医方选议》方。用醋柴胡、砂仁、炙草各1钱(各3.1克),陈皮1钱5分(4.7克),白芍(炒)、香附(炙)、桔梗各2钱(各6.3克),人参、炒于术各3钱(各9.4克),桑枝、干地黄、谷芽(炒)、当归、杜仲(炒)各4钱(各13克),茯苓、薏仁米(炒)各5钱(各16克)等组成。将上药共研极细,每服1钱5分(4.7克),米汤调服。功能补中益气,养血舒肝,和胃理脾。适用于气血久亏,脾胃虚弱,精神困倦,头晕目眩,夜寐欠实,谷食难化,大便稀溏等患者。可起保护扶植气血之元之作用。

〔养心延龄益寿丹〕《慈禧光绪医方选议》方。用野于术(炒)、川芎各2钱(各6.3克),陈皮、醋柴胡、梔子、酒条芩各3钱(各9.4克),丹皮、柏子仁(炒)、香附米(炙)、丹参、枳壳(炒)、酒白芍、干生地(酒洗)、酸枣仁(炒)各4钱(各13克),茯神、全当归(酒炒)各5钱(各16克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服3钱(9克),白开水送下。功能养心安神,调肝理脾,补肾滋阴。适用于劳欲过度,营血不足,精神不安,失眠健忘,夜寐多梦,神经衰弱,惊悸多梦等患者。此方既为养心良方,又有延年益寿功效,故名。

〔神仙延龄丹〕《鲁府禁方》方。用旱莲草(取汁晒干成膏)、五加皮(酒浸一昼夜,晒干)、赤茯苓(去皮,人乳浸)、杜仲(去皮,炙炒去丝,为末)、核桃仁各半斤,破故纸(炒香为末)1斤,生地黄、红枣(去皮煮熟)、生姜各2斤,川芎、枸杞子(去蒂酒浸)各4两(各125克),没食子、蜂蜜(炼老熟)各2两(各63克),细辛1两(31克)等组成。将生地黄酒浸一昼夜,取汁晒成膏子;生姜取汁晒成膏;余药除核桃仁、红枣、蜜共煎熟以外,各干制为细末,再将上药共和为丸,如梧桐子大。每服30~50丸,酒或盐汤送下。功能滋补肝肾,益精养血,强壮筋骨。适宜于肝肾两虚,精血亏损,未老先衰,髯发早白,四肢倦乏等中老年人服用。阳虚内寒或脾胃虚弱者慎服。

〔首乌延寿丹〕《世补斋医书》方。用何首乌4斤半,豨薟草、菟丝子、桑椹膏、黑芝麻膏、金樱子膏、旱莲草膏各1斤,杜仲、牛膝、女贞子、霜桑叶各半斤,忍冬藤、生地黄各4两(各125克)等组成。上药除四味药膏外,余药共研细末,加炼蜜适量,膏、末、蜜共和,捣为丸,如梧桐子大。每服9克,温开水送下,日3次。功能滋精养血,乌发明目,通经活络,强壮筋骨。适宜于肝肾两虚,精血衰少,髯发早白,腰膝酸痛,未老先衰,高血压,高血脂,动脉硬化等中老年患者。久服有降血压、降血脂、降血糖、降低血清胆固醇含量、强心、强壮神经、强身健体、延缓衰老等作用。阳虚者慎服。

〔保养延寿不老丹〕《年希尧集验良方》方。用扁柏枝叶(新鲜)3斤,紫河车3个,茯苓(奶拌3次)1斤半等组成。将柏枝叶阴干,和余药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服9克,白开水送下。功能益气养血,益精填髓,抗衰延寿。适宜于阴阳两虚,气血不足,形体消瘦,须发早白,精力衰减等中老年人。尤适

宜于有肠风便血者服用。阳虚内寒者忌服。

〔大培丹〕《年希尧集验良方》方。用何首乌4斤,白莲子、白术、地黄、人参、阿胶各1斤,当归、龙眼肉、黄芪各2斤,覆盆子、枸杞子、鹿茸、虎胥骨各4两(各125克),石斛、巴戟肉各10两(各313克),牛乳、人乳各5碗,补骨脂、五加皮、紫河车各6两(各188克),肉苁蓉、胎发、白茯苓各5两(各156克),山药半斤(250克),菟丝子3两(94克),杜仲、肉桂、柏子仁各2两(各63克),脐带10条,白莲花1朵等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服16克,温开水送下。功能滋阴助阳,益气养血,益寿延年。适宜于阴阳气血俱虚,未老先衰,形体羸瘦,精力衰减,肌肤枯燥,鬓发早白,头昏目眩,耳鸣耳聋,牙齿松动,体倦乏力等中老年患者。内有痰热或阴虚火旺者忌服。

〔大补心丹〕又名补心神效丸。《普济方》引王璆方。用黄芪(蜜炙)、茯神、酸枣仁(炒)、熟地黄、人参各1两(各31克),远志(去心,炒,焙)、五味子(另研)、柏子仁(另研)各半两(各16克)等组成。将上药研细末,蜜丸,辰砂(研后水飞)为衣,如梧桐子大。每服30丸,用米汤温酒送下。功能安心神,调血脉,镇惊补虚,延年益寿。适宜于忧愁思虑过多,神志不宁,魂魄失守,虚阳外泄自汗,呕吐,泻利频数,诸阴不生,心悸眩晕,大病后虚烦失眠、羸瘦困乏等中老年患者。

〔大还丹〕《验方新编》方。用淫羊藿(剪去边毛,羊油炒)10两(313克),地黄(酒泡,九蒸九晒)12两(375克),金樱子(去刺、心、毛,酒浸)、破故纸(酒浸)、仙茅(酒浸)各8两(各250克),当归(酒浸)、石斛(酒浸)各6两(各188克),菟丝子(酒浸)5两(156克),麦门冬(去心,炒)、白菊花各4两2钱(各131克),杜仲(盐水炒)、肉苁蓉(酒洗去筋膜,焙干)、山茱萸肉(酒浸)、枸杞子(酒浸)、锁阳(酒浸)、山药(炒)、白蒺藜(砂锅炒)、沙苑蒺藜(炒)各4两(各125克),续断(炒)、青盐各3两1钱(各97克),巴戟肉(酒洗)、白茯苓、牡丹皮(炒)、小茴香(酒浸)、楮实子(酒浸)、覆盆子(酒浸)、牛膝(酒浸)、远志肉(用甘草水炒)、泽泻(炒)、石菖蒲(炒)各3两(各94克),天门冬(酒浸)2两1钱(66克),五味子(炒)、胡芦巴(酒浸)各2两(各63克),核桃肉1斤,猪腰子、羊腰子各12个等组成。将上药磨成细末和匀,塞入切开的腰子中,以麻线缚定,放笼内蒸熟晒干,连腰子捣成细末,用白蜜6斤炼熟和药,为丸如梧桐子大。每服6~9克,用淡盐汤送下,早晚各1次。功能益阴助阳,益智安神,强壮筋骨,延年益寿。适宜于阴阳两虚,身体羸弱,腰膝酸痛,鬓发早白,牙齿松动,精神恍惚,健忘等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔万氏延寿丹〕《万氏积善堂秘验滋补诸方》方。用赤白何首乌(去皮,切片)、赤白茯苓(去粗皮,切片,用牛乳5升,以磁器盛,再以文武火共煮干,晒用之)4两各1斤,川牛膝(去芦剉碎,用黑豆6斤并何首乌以木甑共蒸,取牛膝去心共捣成泥,晒干,碾细用)、菟丝子(酒煮成泥状,研开,晒干)、破故纸(炒香熟)各半斤(各250克)等组成。将上药研细末(皆不犯铁器)拌匀,炼蜜(熟,滴水成珠,退火毒三日)和末为丸如弹子大。每服1丸,白开水送下,日3次。功能阴

阳双补,益肾强精,养心益智宁神,抗衰延年益寿。适宜于阴阳两虚,肾亏体衰,精神恍惚,心悸失眠,健忘,目眩耳鸣,腰膝酸痛,面容枯黄,髻发早白等患者。本方温而不燥,补而不腻,一般中老年人均可服用,久服,可增强机体抵抗力和生活能力,减少疾病,健身延年。平素脾胃虚弱或阳热内盛者慎用。

〔三才封髓丹〕《兰台轨范》方。用天门冬、熟地、人参各5钱(各16克),黄柏3两(94克),砂仁1两(31克),甘草(炙)7钱(22克)等组成。将上药共研末,麦面糊为丸如梧桐子大。每服50丸,用肉苁蓉(16克切作片,酒浸一宿,次日煎3~4沸)汤,空腹食前送下。功能除心火,益肾水,滋阴养血。本方润补不燥,尤适宜虚损、便结及年老体弱者。久服强身益寿。

〔小丹〕《证治准绳》方。用熟地黄、肉苁蓉(酒浸)各6两(各188克),五味子、菟丝子(酒浸)各5两(各156克),柏子仁、天门冬(去心)、蛇床子(炒)、覆盆子、巴戟天(酒浸,去心)、石斛各3两(各94克),续断、泽泻、人参、山药、远志(炒,去心)、山茱萸肉、菖蒲、桂心、白茯苓、杜仲(炒去丝)各2两(各63克),天雄(炙,去皮脐)1两(31克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,食前温酒送下,渐加至每服50丸。忌五辛、生葱。功能益气血,补虚劳,强筋骨。适宜于百病诸虚不足,精枯神耗,身体羸弱等患者。尤适宜老人,久服安神志,定魂魄,滋气血,通血脉,益智慧,散风湿,聪耳明目,强壮筋力,添精益髓,悦泽肌肤,活血驻颜,益寿延年。

〔上丹〕《证治准绳》方。用五味子4两(125克),百部(酒浸,焙)、菟丝子(酒浸)、肉苁蓉(酒浸)、杜仲(炒去丝)、远志(去心)、枸杞子、防风、白茯苓(去皮)、巴戟(酒浸,去心)、蛇床子、柏子仁、山药各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服50丸,食前温酒或盐汤送下。春煎干枣汤送服;夏加五味子125克;四季月加苁蓉188克;秋加枸杞子188克;冬加远志188克。功能养五脏,补不足,固真元,调二气,和畅营卫,保神守中。适宜于男子绝阳事无嗣,女子绝阴不能孕,腰膝重痛,筋骨衰败,神志昏愤,寢寐恍惚,烦劳多倦,余沥梦遗,膀胱邪热,五劳七伤,肌肉羸瘦,上热下寒等患者。久服降心火,益肾水,明目,健力能食,轻身耐老。

〔却老乌髯健阳丹〕《万氏家传养生四要》方。用何首乌(米泔水浸三夜,竹刀刮去皮,打碎如棋子大)1斤(赤白各半斤),牛膝(制法同何首乌,用黑豆5升,入砂锅煎3次,为末)、枸杞子(酒浸洗,晒干)、当归(酒浸一夜)、菟丝子(酒浸三日,晒干,为末)各半斤(各250克),破故纸(炒黄)5两(156克),茯苓(赤、白各半,赤者牛乳浸,白者人乳浸,晒干)2斤等组成。上药各不犯铁器,研细末,炼蜜为丸,如弹子大。早晨空腹服1丸,酒送下;午后1丸,姜汤送下;临睡1丸,盐汤送下,日3次。功能补五脏,益精血,壮元阳,乌髯发,固齿,明目。适宜于精血亏虚,肢体倦怠,头昏目眩,未老先衰,阳痿遗精,髻发早白,牙齿松动等中老年患者。

〔还少丹〕《丹溪心法》方。用肉苁蓉、远志(去心)、茴香、巴戟天、山药、

枸杞子、熟地黄、石菖蒲、山茱萸肉、牛膝、杜仲(炒)、楮实、五味子、白茯苓各等分组成。将上药共研末,炼蜜、枣肉为丸,如梧桐子大。每服30~50丸,温酒或盐汤送下,日3次。功能大补真气。适宜于一切虚损,神志俱耗,筋力顿衰,四肢乏力,血气羸乏,小便赤涩等患者。

〔还元丹〕《万氏济世良方》方。用黄犍牛肉末(鲜牛肉去筋膜切成棋子大片,水洗数遍,浸一宿,次日再洗,水清为度,小火煮一昼夜,焙干为末。焦黑无用)半斤(250克),山药(加葱盐炒,去葱盐为末)、白茯苓、莲肉(去心,葱盐炒)各4两(各125克),小茴香(去枝梗微炒香)2两(63克)等组成。将上药研末和匀;用红枣适量,汤蒸大烂,皮肉相离,去皮核,肉为膏,加酒入前药,为丸,如梧桐子大,晒干。每服50丸,空腹温酒送下,初服日进3服,久则1服。功能安五脏,实精髓,固元气。适用于元气虚损,四肢乏力,虚损羸瘦等中老年患者。久服延年益寿。

〔还童丹〕《摄生众妙方》方。用熟地黄(酒拌蒸,临时杵成膏,忌铁)、胡桃仁(温水浸去皮)、菟丝子(先用水洗净,次用好酒拌,浸透半湿时杵成饼,焙干为末)各5两(各156克),牛膝(去芦酒洗)、黄芪(破开,蜜水拌透炙)、覆盆子、地骨皮(去骨)、白茯苓(去皮)、白蒺藜(另杵净炒)、桃仁(去皮尖)各4两(各125克),五味子(去核)2两(63克)等组成。上药除胡桃仁、熟地黄、桃仁捣成膏外,余药共研细末,将膏、末共和,再入炼蜜,共杵匀,丸如梧桐子大。每服50~70丸,早晨、晚间用好酒送下。忌葱、蒜、萝卜。功能滋肾填精,益气助阳,活血化瘀。适宜于肾精亏虚,未老先衰,髻发早白,腰腿酸痛,阳痿遗精等中老年患者。久服强壮身体,抗衰防老。阴虚内热者慎用,大便稀溏者忌服。

〔应验打老丹〕《奇效良方》方。用白茯苓(去皮)、柏子仁(另研)、干山药、密蒙花、甘菊花(去梗)、云母石(火煨)、覆盆子、五味子、山茱萸(去核)、枸杞子、石斛、钟乳粉(另研)、蛇床子、生地黄、蔓荆子(去萼)、赤石脂(另研火煨水飞)、白芍药、熟地黄、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、金铃子、川芎、续断(去根)、菟丝子(酒浸一宿)、桂心、玄参(去芦)、藁本(去苗)、肉苁蓉(酒浸一宿)、萆薢、紫苑(去芦)、远志(去心)、牡丹皮、沙参、丹参(去芦)、牛膝(去苗)、鹿茸(去毛酥炙)、茴香、黄芪、巴戟天(去心)、附子(炮,去皮脐)、泽泻、人参、干姜(炮)、天雄(炮)、白术、独活、牡蛎(煨)、乌药、苦参、杜仲(盐炒)、甘草各等分组成。将上药共研细末,炼蜜和捣千余杵,丸如梧桐子大。每服30丸,不拘时用温酒送下,日3次。功能补肾添精,养血生津,益气安神,疏风散寒,除湿化瘀,强身健体,抗老延年。本方照顾全面,药性平和,作为延寿药剂,适宜于常人无明显阴阳盛衰者服用。阴虚内热、阳虚内寒、阳热素盛及寒邪内阻者慎用。

〔扶桑至宝丹〕《摄生秘剖》方。用嫩桑叶(长流水洗净,晒干为末)、蜂蜜各1斤,巨胜子4两(125克)等组成。将黑芝麻用阴阳水煎浓汁2碗,去芝麻存汁,和蜜炼至滴水成珠,与桑叶末共和为丸,如梧桐子大。每服100丸,早晨用盐汤、晚间用酒送下。功能滋补肝肾,祛风清热,养血明目。适宜于肝肾精亏血

少,髻发早白,形体消瘦,头昏目眩,健忘等中老年患者。久服,有保持毛细血管之正常功能、减少血管通透性、降压、降脂、防治动脉粥样硬化及糖尿病等作用。脾虚便溏及肾阳虚衰者忌服。

〔扶桑延年不老丹〕《年希尧集验良方》方。用巨胜子、柏子仁、枸杞子、山茱萸肉、蛇床子、何首乌各1斤,桑叶10斤,破故纸、川椒、冬青各半斤,巴戟天4两(125克),金樱子膏15斤,白蜜20斤等组成。将金樱子膏和白蜜共炼至滴水成珠,和余药末共和为丸,如梧桐子大。每服1克,清晨、晚上临睡时用淡盐汤送下。功能滋补肝肾,温肾助阳,养心安神。适宜于心肾两虚,发须早白,腰膝酸痛,头晕眼花,心悸失眠,健忘,阳痿,精少不育等中老年患者。久服抗衰增寿。

〔扶寿草还丹〕《扶寿精方》方。用山茱萸(酒浸,取肉)1斤,破故纸(酒浸一日,焙干)半斤,当归4两(125克),麝香1钱(3克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服81丸,临卧时用酒或盐汤送下。功能滋精养血,温肾助阳,活血通络。本方补而不滞,温而不燥,滋而不腻,作为延寿药方,一般中老年人均可服用。亦可用于治疗因阴阳两虚所致的阳痿、遗精、腰酸背痛、四肢乏力、头昏等病症。

〔何首乌丸〕《太平惠民和剂局方》方。用何首乌(铜刀切片,干者以米泔水浸软切之)3斤、牛膝(去苗,切,以黑豆一斗淘净,用木甑铺豆一层,铺药一层,重重铺盖,蒸至豆熟,取出,去豆晒干,换豆又蒸,如此3次)1斤组成。将上药共研细末,蒸枣肉和丸,如梧桐子大。每服30~50丸,白开水送下。功能滋养肝肾,补益精血。适宜于精血衰少,髻发早白,阳痿,四肢乏力,腰膝酸痛等中老年人服用。久服抗衰延年。大便溏泻及湿痰较重者慎服。

〔沉香永寿丸〕《奇效良方》方。用莲肉(先用酒浸一日,后装入雄猪肚内,缝合,煮熟,取出晒干,肚子不用)、苍术(分作四分,一分酒浸,一分泔水浸,一分盐水浸,一分醋浸,各五日,夏三日,秋七日,冬十日,焙干)各1斤,白茯苓4两(125克),沉香、熟地黄、木香各1两(各31克),五味子、小茴香、川楝子(炮取肉)、枸杞子、山药、柏子仁(炒另研)、破故纸(同芝麻一起炒香,去芝麻)各2两(各63克),青盐半两(16克)等组成。将上药共研细末,用酒煮糊和丸,如梧桐子大。每服50丸,渐加至70丸,空腹用温酒或盐汤送下。功能补脾益肾,调顺血气,添补精髓,健体延寿。适宜于脾肾虚亏,血气不调,体倦乏力等中老年人。阴虚火旺或阳热素盛者慎服。

〔永寿丸〕《万氏家传养生四要》方。用莲肉(去心,酒浸一日,装入雄猪肚内,缝紧,放入浸莲肉酒里,添水煮熟,取出晒干,猪肚不用)、苍术(刮净,作四等分,分别用酒、盐水、米泔水、醋浸)各1斤(各500克),白茯苓、熟地黄各4两(各125克),枸杞子、川楝肉(炮,取肉)、山药、柏子仁(炒,另研)、破故纸(用麻油同炒香,去麻油)、五味子、小茴香(炒)各2两(各63克),青盐(炒)5钱(16克),沉香、木香各1两(各31克)等组成。将上药研细末,酒和杵匀为丸,如梧桐子大。

每服50丸(渐加至70丸),空腹用温酒或盐汤送下。功能大补元阳,补益脾胃,调顺气血,添补精髓,延年益寿。适宜于中老年元阳不足,气血不调,体倦乏力等患者。

〔宁志丸〕《证治准绳》方。用人参、茯神(去木)、白茯苓(去皮)、柏子仁、远志(酒浸去心,焙)、酸枣仁(酒浸去壳,微炒)、当归、琥珀各半两(各16克),石菖蒲、朱砂(另研,水飞)、乳香各2钱半(各7.8克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,食后枣汤送下。功能养心安神。适宜于心虚血少,虚烦不眠,惊悸怔忡等患者。

〔叶氏人参固本丸〕《证治准绳》方。用生地黄、熟地黄(洗,再蒸)、天门冬(去心)、麦门冬(去心)各1两(各31克),人参半两(16克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,空腹温酒或盐汤送下。功能补血生精益气。适宜于精血气衰,体质羸弱,须发早白等患者。尤适宜气血两虚老人,常服能黑须发,益精固本,光泽肌肤,益寿延年。

〔白芍药丸〕《证治准绳》方。用白芍药、熟地黄、当归、鹿茸各1两(各31克)组成。将上药共研为细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,阿胶汤送下。功能益精血,补虚劳,利小便,止痛。适宜于精血亏损,劳淋小腹疼痛,小便不利等中老年患者。常服抗老增寿。阴虚火旺者慎服。

〔白术丸〕《全生指迷方》方。用麦门冬(去心)、人参、茯苓、白术、泽泻、生地黄(焙)、大豆卷各1两(各31克),桑白皮(炒)2两(63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜和丸如梧桐子大。每服30丸,食前服。功能补气健脾益血,平喘利水消肿。适宜于脾虚,气道壅塞,血不循径而溢于脾,喘嗽时血出,四肢懈怠,脉浮大或沉等中老年患者。尤适宜具有上述症状之高血压患者。久服健体延年。

〔立安丸〕《仁术便览》方。用杜仲(姜汁炒断丝)、牛膝(酒浸)、木瓜、川续断各1两半(各47克),破故纸(酒洗,盐炒)、川草薢各2两(各63克),胡桃肉4两(125克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70~80丸,空腹盐汤或温酒送下。功能补肾脏,壮筋骨。适宜于肾虚或伤湿腰痛患者。久服体安延年。

〔石菖蒲丸〕《圣济总录》方。用石菖蒲(九节者佳)1两半(47克),柏子仁、杜仲(去粗皮,炙剉)、百部、山茱萸、甘草(炙剉)、五味子(炒)、贝母(去心)、丹参、人参(蒸)、防风(去叉)、白茯苓(去黑皮)、茯神(去木)各1两(各31克),远志(去心)半两(16克),生地黄(焙)、麦门冬(去心焙)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如弹子大。每服1丸,食前用白开水嚼下,日3次。功能滋肾养心,补脾益气,止咳定喘,活血祛风,抗衰防老。适宜于心肾阴虚的冠心病、动脉硬化、慢性气管炎、神经衰弱等中老年患者。久服能防治心脑血管疾病,改善大脑功能,轻身健体,延年益寿。阳虚内寒者忌服。

〔巨胜丸〕《奇效良方》方。用巨胜子、甘菊花、旋覆花、白茯苓(去皮)、华澄茄、覆盆子、熟地黄、肉桂、牛膝(去苗酒浸)、远志(去心)、白芷各1两(各31

克),旱莲子(去茎叶)7钱(22克)等组成。将上药研细末,酒煮面糊和丸,如梧桐子大。每服40丸,空腹温酒送下,日2次。忌羊血、生葱、萝卜等。功能补肾养心,添精补髓,疏风散邪。适宜于心肾两亏,虚风上扰,髯发早白,腰背酸痛,精神倦乏,健忘耳鸣等中老年患者。阳虚内寒者慎服。

〔左归丸〕《景岳全书》方。用熟地黄8两(250克),山药(炒)、枸杞子、山茱萸、菟丝子(制)、鹿胶(敲碎,炒)、龟胶(切碎,炒,无火者不用)各4两(各125克),川牛膝(酒洗蒸熟,精滑者不用)3两(94克)等组成。将熟地黄蒸烂杵膏,余药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服百丸,食前用温开水或淡盐汤送下。功能益肾阴,补精血,抗衰老。适宜于真阴肾水不足不能滋养营卫,渐至身体衰弱、自汗盗汗、神不守舍、血不归原,或虚损伤阴,遗淋不禁,气虚昏晕,眼花耳聋,口燥舌干,腰酸腿软,精髓内亏,津液枯涸等中老年患者。如真阴失守虚火上炎者,去枸杞子和鹿角胶,加女贞子、麦冬各94克;火烁肺金、干枯多痰者,加百合94克;夜热骨蒸,加地骨皮94克;小便不利、混浊者,加茯苓94克;大便燥结,去菟丝子,加肉苁蓉94克;气虚,加人参94~125克;血虚微滞,加当归125克;腰膝酸痛,加杜仲(盐水炒)94克;脏平无火而肾气不充者,加破故纸94克,莲肉(去心)、胡桃肉各125克,去龟胶。

〔右归丸〕《景岳全书》方。用熟地黄8两(250克),山药(炒)、枸杞(微炒)、鹿角胶(炒)、菟丝子(制)、杜仲(姜汤炒)各4两(各125克),山茱萸(微炒)、当归(便溏勿用)各3两(各94克),肉桂2~4两(63~125克),制附子2~6两(63~188克)等组成。将熟地黄蒸烂杵膏,余药共研细末,炼蜜共和为丸,如弹子大。每服3丸,温开水送下。功能温补肾阳,健益脾胃,抗老益寿。适宜于元阳不足,先天禀衰,劳伤过度,脾胃虚寒、食欲不振、呕恶膨胀、翻胃噎膈,怯寒畏冷,脐腹多痛,大便泄泻不止,小便自遗,虚淋寒疝,寒在下焦而水邪浮肿,神疲气怯,心跳不宁等中老年患者。若阳衰气虚,加入参63~188克;阳虚精滑,或带浊便溏者,加补骨脂(酒炒)94克;飧泄、肾泄不止,加北五味子、肉豆蔻(麸炒)各94克;食欲不振、呕恶吞酸等脾胃虚寒之证,加干姜(炒黄)90~125克;腹痛不止,加吴茱萸(汤泡半日,炒)63克;腰膝酸痛,加胡桃肉125克;阴虚阳痿,加巴戟125克、肉苁蓉94克,或加黄狗外肾(酒煮烂,捣入之)1~2付。

〔归肾丸〕《景岳全书》方。用熟地黄8两(250克),山药、山茱萸肉、茯苓、枸杞子、杜仲(盐水炒)、菟丝子(制)各4两(各125克),当归3两(94克)等组成。将熟地蒸烂杵膏,余药共研细末,加炼蜜共和为丸,如梧桐子大。每服百余丸,空腹温开水或淡盐汤送下。功能补肾阴,益精血,抗衰老。适宜于肾水真阴不足,精衰血少,腰酸脚软,形容憔悴,遗泄阳衰等中老年患者。

〔玉关丸〕《重订严氏济生方》方。用辰砂1两(31克),鹿茸(酥炙)、远志(去心,炒)各2两(各63克),当归(酒浸,焙)、附子(20克重者4个,生,去皮脐,各切下项,挖空心,中安辰砂在内,以前项子盖定,用线扎)、木瓜(大者2个,去皮瓢,切开项,入辰砂附子4个在内,以木瓜原项子盖上,线扎定,蒸烂。取出附

子,切作片,焙干为末;辰砂细研,水飞;木瓜研如膏)、柏子仁(炒,另研)、沉香(另研)、巴戟(去心)、黄芪(去芦,蜜炙)、肉苁蓉(酒浸)、茯神(去木)、川牛膝(酒浸)、石斛(去根,酒浸)各1两(各31克),杜仲(去粗皮,酒浸)、菟丝子(酒浸,焙,另研)、五味子各1两半(各47克)等组成。上药研细末,用木瓜膏杵和,入少量酒糊为丸,如梧桐子大。每服70丸,空腹,米饮(或温酒、盐汤)送下。功能益心肾,补虚损,固精,安神。适宜于中老年诸虚不足,膀胱肾经痼败,阴阳不交等所致诸病之患者。

〔加减驻景丸〕《审视瑶函》方。用车前子(略炒)、枸杞、五味子、当归(酒洗)、熟地黄各3两(各94克),川椒(去目)、楮实子(晒干,无翳者不用)各1两(各31克),菟丝子(水洗净,酒煮,焙干)半斤(250克)等组成。将上药共研细末,蜜、水煮糊为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹温酒送下。功能益肝肾,补气虚。适宜于肝肾气虚,血少气多,瞳人内有淡白色、昏暗渐成内障等患者。久服安魂定魄,补血益气,强身健体。

〔加减八味丸〕《审视瑶函》方。用熟地黄(酒煮烂捣膏)8两(250克),山药(烘干)、山茱萸(酒洗,焙)各4两(各125克),白茯苓(乳拌蒸,晒干)、泽泻(酒洗,焙干)、牡丹皮(酒洗,烘干)各3两(各94克),辽五味(烘干)1两半(47克),肉桂(去皮,忌火)1两(31克)等组成。上药除地黄外,余药共研细末,熟地黄膏、炼蜜为丸,如梧桐子大。每服9克,空腹淡盐汤送下。忌萝卜。功能滋肾水,益真阴。适用于肾水不足,虚火上炎,目光失神,阴精亏耗、不能制阳,发热作渴,口舌生疮,牙龈溃烂,咽喉作痛,形体憔悴,寝汗发热,五脏齐损等患者。

〔四蒸木瓜丸〕《普济方》方。用茯神木、威灵仙、葶苈子、黄芪、续断、苍术、橘皮、乌药各半两(各16克),大木瓜4个等组成。将前八味研细末拌匀,木瓜去顶、瓢,再将药末填入瓜内,用顶盖定。酒洒蒸熟,研为膏,作丸如梧桐子大。每服50丸,空腹用温酒或盐汤送下。功能补肝肾脾,舒筋活络,化湿和胃。适宜于肝肾脾虚,风湿痺痛,筋脉拘挛,腰膝疼痛,憎寒壮热,或肿或痺等患者。

〔龙脑鸡苏丸〕《仁术便览》方。用生地6两(188克),麦门冬4两(125克),阿胶(炒)、蒲黄(炒)、木通各2两(各63克),柴胡3两(94克),甘草(炙)1两5钱(47克),人参1两(31克),薄荷叶1斤等组成。将生地研细末;麦门冬、阿胶、蒲黄、甘草、人参、柴胡31克、薄荷叶共研末;将木通和柴胡63克同浸2宿,取汁漫火熬成膏。用蜜2斤炼2沸,先下生地末,不停搅匀,再用木通柴胡膏、诸药末,共和为丸如黄豆大。每服20丸,嚼破热水送下。功能清热解毒止血。适宜于邪热,烦渴,食酒中毒,咳嗽,唾血吐血,诸淋下血,胃热口臭,肺热咳腥,脾热口甜,胆热口苦等患者。

〔白术和胃丸〕《仁术便览》方。用厚朴(姜制)、半夏(姜制)各1两(各31克),白术1两2钱(38克),陈皮8钱(25克),槟榔、枳实各2钱半(各7.8克),甘草(炙)2钱(6克),木香1钱(3克),人参7分(2.2克)等组成。将上药共研细末,姜

汁为丸，如梧桐子大。每服30丸，空腹温开水送下。功能和中理气，消痰去湿。适宜于脾胃虚弱，食欲不振，湿盛痰壅，大便或结或溏，久病不能食等患者。

〔宁神固本丸〕《万氏济世良方》方。用人参、川芎、白芍药(酒炒)、莲肉(去心)、麦门冬(去心)、石菖蒲、橘红各1两(各31克)，白术(炒)、茯神(去皮木)、当归(酒洗)、生地(酒洗)各2两(各63克)，山药、远志(甘草汤浸去骨)、酸枣仁(炒)各1两5钱(各47克)，甘草(炙)3钱(9.4克)，五味子5钱(16克)，龙眼肉(去核)、小红枣(煮去皮核)百枚等组成。将上药中龙眼肉、小红枣捣烂，余药为末，炼蜜丸如梧桐子大。每服百丸，临睡用白开水送下。功能益气血，健脾胃，宁神固本。适宜于气血两虚，脾胃不和，精神虚耗，夜多失眠等患者。本方平补，尤适宜中老年身体羸弱者，久服可强壮身体，延年益寿。

〔加味地黄丸〕《仁术便览》方。用熟地黄(酒蒸)4两(125克)，山茱萸(去核)2两(63克)，牡丹皮1两半(47克)，益智仁(去壳盐炒)、五味子、麦冬(去心)各1两(各31克)等组成。将上药共研末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服70~80丸，空腹盐汤送下。功能补肾益阴，壮筋骨，补虚劳。适宜于阴虚，筋骨痿弱无力，面容憔悴，黯惨食少，咳喘痰多，便溺数涩，阳痿，肾气久虚，形体瘦弱，寝汗，发热作渴等患者。

〔滋阴百补丸〕《仁术便览》方。①香附子1斤(500克。去毛分4份，酒、盐水、醋、童便各浸125克，俱炒干)，益母草、川芎、熟地、白术各4两(各125克)，当归6两(188克)，芍药(炒)3两(94克)，茯苓、玄胡(炒)各2两(各63克)，人参、甘草(炙)各1两(各31克)等组成。将上药共研末，炼蜜为丸如梧桐子大。每服60丸，空腹用砂仁汤或醋或酒送下。功能补益气血，疏肝理气。尤宜于女子气血劳伤不足、阴阳不和、乍寒乍热、心腹疼痛、食欲不振、羸弱乏力等症。②用枸杞、杜仲(姜炒断丝)、当归(酒洗)、南知母(去毛，酒炒)、生地黄(酒洗)、熟地黄(酒洗)、人参各2两(各63克)，牛膝(酒洗焙)、干山药、山茱萸(去核)、菟丝子(酒煮)、麦冬(去心)、天冬(去心)各1两(各31克)，黄柏(酒炒)3两(94克)，琐阳(酥炙)1两5钱(47克)等组成。将上药共研细末。用白术(去梗)1斤(500克)水洗后切成片，以水8碗熬至2碗，留汁，再将渣用水5碗熬至2碗，去渣不用，将前后汁4碗共熬至2碗半如稀糊，和药末为丸如梧桐子大。每服50~60丸，盐汤或盐酒送下。功能扶阴助阳，健益脾胃。适宜于诸虚百损者。

〔加味补阴丸〕⊖《仁术便览》方。用黄柏(盐酒炒)、知母(去毛，盐水炒)、龟板(酥炙)、枸杞各3两(各94克)，熟地(热酒浸透另捣)5两(156克)，天冬(去心)、琐阳(酥炙)、牛膝(饭上蒸)、杜仲(姜炒断丝)各2两(各63克)，人参、白芍(酒炒)、当归(酒洗)、山茱萸肉各1两半(各47克)，五味子、破故纸(酒炒)各1两(各31克)，沉香5钱(16克)，干姜(炒)2钱(6克)等组成。将上药共制末，加炼蜜、猪脊髓3条、小枣(去皮核)30枚，共捣，为丸如梧桐子大。每服百丸，空腹淡盐汤送下。功能养血滋阴。中年后平居无疾者服之，强身健体，有益无损，可保无虞。⊙《兰室秘藏》方。用人参、龟板(酒浸，炙)、虎胫骨(酥炙)、琐阳(酒洗)、杜

仲(炒去丝)、牛膝(酒洗)、骨碎补(捣碎)、肉苁蓉(酒浸)、破故纸(炒)各2两(各63克),熟地(酒浸)、枸杞、生地(酒洗)各4两(各125克),当归身(酒洗)、山药(微炒)、菟丝子(酒蒸)各3两(各94克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服6克(渐加至9克),空腹淡盐汤或温酒送下。功能益肾补阴。适宜于肾虚腰痛,一切肾气虚惫,筋骨软弱等患者。

〔打老儿丸〕《万氏济世良方》方。用石菖蒲(去须毛,蒸晒干)、干山药(蒸熟晒干)、川牛膝(去头用黄精自然汁浸,滤出酒浸一宿,焙干)、远志(去心甘草汤浸一宿)、巴戟天(枸杞子汤浸一宿,滤去酒浸,菊花同焙令黄,去菊花)、续断(酒浸,焙干)、五味子(蜜浸蒸,浆水浸,焙干)、楮实子(酒浸,蒸,焙干)、杜仲(蜜炒去丝)、山茱萸肉(暖火焙干)、茯神(去皮木)、熟地(蒸后冷却,再拌酒蒸,晒干)、小茴香(酒浸,炒)、肉苁蓉(酒浸)、枸杞子各等分组成。将上药共研细末,酒糊为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹温酒送下,或用白开水送下。功能平补阴阳,强筋壮骨。适宜于五劳七伤,阳事不举,真气衰弱,精神倦乏,小便无度,眼目昏花,腰膝疼痛,两脚麻冷,遗精,带下等患者。心肾两虚之人久服,可强身健体、延年益寿。据载,四川有位名称陈转运的大夫,至青城山下,见一妇人在高山上往南行走如飞,年约三十余,手执一棒赶打一百岁老儿。转运问其打老儿之故,妇人答曰:老儿乃女子之孙,吾已五百余岁,老儿一百一十岁,因其不肯修炼服药,故打之。转运求妇人授良方以救济世人,遂得,因以“打老儿丸”名之。

〔仙传斑龙丸〕《摄生众妙方》方。用鹿角霜、鹿角胶、菟丝子(酒浸二日,蒸焙干为末)、柏子仁(去壳另研为末)、熟地黄(酒浸二日,蒸,焙干为末)各10两(各313克)组成。先将鹿角胶置于磁器内,入酒适量,慢火使胶化开,再将其余四味研细末拌匀,用鹿胶和末为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹,盐汤或酒送下。功能养五脏,补精髓,壮筋骨,益心志,安魂魄,阴阳双补,延年益寿。适宜于阴阳两虚,精神衰减,腰膝酸软,滑精早泄,容颜早衰等中老年患者。亦可用于阴阳两虚之男性不育症患者。脾胃虚弱者忌服。

〔仙茅丸〕①《类编朱氏集验方》方。用仙茅、茯苓、山药、菖蒲(九节者)各1两(各31克)组成。将上药锉碎(仙茅不接触铁器),以酒拌匀置于饭上蒸,以饭熟为度,取出晒干,共研细末,枣肉和丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹,盐汤或酒送下。功能温肾壮阳,益智安神,益脾补肺。适宜于肾阳虚衰,心脾不足,阳事不健,腰膝酸痛,四肢乏力,精神衰倦等中老年患者。阴虚火旺者忌服。②《圣济总录》方。用仙茅(糯米泔浸五日,去赤水,夏月浸三日,铜刀刮剉阴干)、苍术(米泔浸五日,刮皮焙干)、枸杞子各1斤,车前子12两(375克),白茯苓(去皮)、茴香(炒)、柏子仁(去壳)各8两(各250克),生地黄(焙)、熟地黄(焙)各4两(各125克)等组成。将上药研细末,酒糊丸如梧桐子大。每服50丸,食前用温酒送下,日2次。功能滋肾强精,温肾助阳。适宜于心肾阴阳两虚,精神倦怠,腰膝酸软,头昏目眩,髯发早白等中老年患者。

〔加味坎离丸〕《摄生众妙方》方。用人参、麦门冬、牛膝(酒浸)、菟丝子(酒浸)、小茴香(盐炒)、当归(酒浸)、白茯苓(去皮)、肉苁蓉(酒浸)、山茱萸(去核)、杜仲(炒断去丝)、巴戟天(去皮酒浸)各2两(各63克),五味子(去梗)、黄芪(蜜炙)、木香各1两(各31克),川椒(去目微炒)3两(94克),黄柏(酒浸炒)4两(125克),天门冬(去心)5两(156克)等组成。将上药研细末,秋冬酒糊为丸,春夏蜜为丸,如梧桐子大。每服50~70丸,空腹,盐汤或酒送下。功能滋补肾阴,温助肾阳,补益心气,滋养心阴,补中健脾,延年增寿。本方药性平和,不寒不腻,不温不燥,一般人均可服用。作为延寿药方,尤适宜于中老年因心肾不交所致各种病症患者。亦可用于治疗因酒色过度、心血劳伤所致精耗神衰、头目昏花、耳鸣耳聋、四肢酸软、肌肤黄瘦、咳嗽痰多、胃脘停积、梦遗盗汗、手足厥冷等症。

〔平安丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用檀香、白蔻仁、陈皮、神曲、落水沉香、肉蔻仁、炙厚朴、炒麦芽、木香、红蔻、苍术、山楂(炒焦)、丁香、草蔻、甘草各2两(各63克)组成。将上药共研极细,蜜丸。每服6克,白开水送服。功能益脾健胃,对脾胃病患者尤为适宜。西太后素有脾胃之患,乃以此方医治。常人服之,人自安和,平安丸即取此意。

〔加味保和丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用黄连5钱(16克),山楂(炒)、厚朴(炙)、枳实(炒)、麦芽(炒)各1两(各31克),白术(土炒)、连翘、黄芩、神曲、半夏(炙)、萝卜子(炒)、香附(炙)、广陈皮、茯苓各1两5钱(各47克)等组成。将上药共研细末,水和为丸,如绿豆大。每服9克,白开水送下。功能和中消食,燥湿利水,益气健脾。适宜于食积,酒积,痰饮,胸膈痞满,腹痛便泻等患者。

〔古方越鞠逍遥加味丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用抚芎、醋柴胡、黄连、生草各1钱5分(各4.7克),橘红2钱(6.3克),香附(炙)、桑皮(炙)、杭芍(炒)、苍术(炒)、半夏(炙)、地骨皮、炒栀子、焦曲各3钱(各9.4克),当归、云苓、川贝各4钱(各13克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每次9克,白开水送服。功能开郁宽中,健脾养胃。对忧思气怒,饮食不调,肝脾伤损者尤为适宜。

〔龙脑丸〕《世医得效方》方。用龙脑薄荷5两(156克),生干地黄3两(94克),川当归、黄芪各1两半(各47克),麦门冬(去心)2两(63克),蒲黄、阿胶、甘草、人参、木通各1两(各31克),柴胡半两(16克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服20丸。病上焦,食后用温开水吞下,微嚼破为佳;病下焦,空腹服。功能清热解郁,益肺止嗽。适宜于胸中郁热,肺热喘嗽,吐血,血崩等患者。

〔延年丸〕《太平圣惠方》方。用白术、白茯苓(去皮)、甘菊花各3两(各94克),忍冬2两(63克),生地黄若干等组成。将生地黄捣碎取汁,盛入磁器内熬成膏状,再将其余四味研细末,与地黄膏和匀,入蜜适量,和捣千余下,丸如桐子大。每服30丸,空腹清酒送下。功能滋精养血,补心益脾。适宜于肾阳亏虚,心

脾不足,未老先衰,髯发早白,头目眩晕等中老年患者。久服防衰抗老延年。阴虚内寒者忌服。

〔肉苁蓉丸〕《金匱翼》方。用肉苁蓉(酒浸一宿切焙)、附子(去皮脐)、山茱萸(炒)、桂心、巴戟天(去心)、石斛(去根)、干熟地(焙)、泽泻、菟丝子(酒浸一宿别研)、人参、白茯苓、蛇床子(炒)、牡丹皮、当归(酒浸)、菖蒲(米泔浸一宿)、炙甘草、黄芪、远志、芍药、防风各1两(各31克),羊肾(去筋膜,炙)1对等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服20丸(渐加至30丸),食后温酒送下,日3次。功能益肾精,补元气,聪耳目。适宜于肾虚精少,其气不通于上,耳聋不聪,或疲劳过度、形体瘦悴、昏昏愤愤、劳聋中老年等患者。

〔地芝丸〕《审视瑶函》方。用天门冬(去心)、生地黄(焙干)各4两(各125克),枳壳(去穰)、菊花各3两(各94克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服百丸,食后清茶送下。功能补肾水。适宜于目能远视而不能近视者服用。

〔羊肝丸〕《普济本事方》方。用羯羊肝(焙干)1具(若肝大,只用一半),甘菊花(去萼梗)、柏子仁(研)、羌活、细辛(去叶)、官桂、白术、五味子各半两(各16克),黄连(去须)3分(0.9克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服30~40丸,食前用温水送下。功能镇肝明目。适用于肝虚眼疾患者。

〔全鹿丸〕《景岳全书》方。用鹿(缚杀之,退去毛,将肚杂洗净同鹿肉加酒煮熟,将肉横切焙干为末,取皮同杂,仍入原汤熬膏,其骨酥炙为末)1只,人参、白术(炒)、茯苓、甘草(炙)、当归、川芎、生地黄、熟地黄、黄芪(蜜炙)、天门冬、麦门冬、枸杞子、杜仲(盐水炒)、牛膝(酒拌蒸)、山药(炒)、芡实(炒)、菟丝子(制)、五味子、锁阳(酒拌蒸)、肉苁蓉、破故纸(酒炒)、巴戟肉、胡芦巴(酒拌蒸)、川续断、覆盆子(酒拌蒸)、楮实子(酒拌蒸)、秋石、陈皮各1斤,川椒(去目炒)、小茴香(炒)、沉香、青盐各半斤等组成。将上药先精制后研细末和匀一处,候鹿胶成就,和捣为丸,如梧桐子大,焙干,用小布袋若干,每袋盛1斤,悬置透风处,阴湿天须用火烘1~2次为妙。每服80~90丸,空腹临卧时用姜汤、盐汤或白开水送下,冬月用温酒亦可。功能温阳滋精,益气养血。适宜于阴亏阳衰,气血不足,精神萎顿,面容憔悴,背脊酸痛,腰膝无力,未老先衰,头晕健忘,耳鸣目眩,男子阳痿,女子宫寒等患者。久服和颜悦色,强神健体,延年增寿。阴虚内热者忌服。

〔地黄四仁丸〕《万氏家传养生四要》方。用火麻仁(净肉,另研)、熟地黄(酒洗,蒸,焙,另研)各2两(各63克),郁李仁(去壳,另研)1两(31克),桃仁(去皮尖)、杏仁(制)各49粒等组成。将上药研极细,炼蜜拌和为丸,如梧桐子大。每服50丸,枣汤送下。功能补肾益精,生津润燥。适宜于肾虚精亏,津液不足,血秘气秘,大便秘结等中老年患者。

〔地黄煎丸〕《太平圣惠方》方。用生地黄5斤,熟干地黄、杏仁(汤浸去皮尖,麸炒微黄,研膏)各半斤,牛膝(去苗)、诃黎勒皮各5两(各156克)等组成。将

生地黄捣碎绞取汁，入蜜半斤，以慢火熬成膏，再将余药研末，和地黄膏搅拌，捣千余杵，丸如梧桐子大。每服50丸，空腹温酒送下，日2次。功能滋肾填精。适宜于精血亏虚，髯发早白，腰膝酸痛等中老年患者。常服益精髓，黑髯发，润容颜，抗衰老。脾虚湿滞者忌服。

〔地仙丸〕《奇效良方》方。用黄芪(剉炒)、天南星(炮炙)、八角茴香(炒)、地龙(去土)、骨碎补(炒)、防风(去叉)、赤小豆、狗脊(去毛)、白蒺藜(炒)、乌药(去木)、白附子(炮)、附子(炮去皮脐)、萆薢各半两(各16克)，牛膝(酒浸切焙)3钱(9克)，木鳖子(去壳)3分(0.9克)等组成。将上药共研细末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服20丸，空腹盐汤或茶酒送下。功能补中气，温肾阳，祛痰积，逐湿痹。本方既扶正，又祛邪，为攻补兼施之剂。适宜于肾阳虚亏，风痰内停，寒湿痹阻，精神倦乏，步履艰辛，眼昏耳聋，皮肤干燥等中老年患者。阴虚火旺及痰热炽盛者忌服。

〔交藤丸〕《中藏经》方。用交藤根(即何首乌。紫色者，河水浸七日，竹刀刮去皮晒干)1斤，茯苓5两(156克)，牛膝2两(63克)等组成。将上药研细末，炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸，空腹用酒送下。功能滋肾强精，养心补肝。适宜于中老年人肝肾精血虚亏、心气不足、髯发早白、未老先衰、阳事痿弱、腰膝酸痛者服用。久服轻身健体，增寿延年。阳虚者忌服。

〔羊肾丸〕《证治准绳》方。用山茱萸、干姜、川巴戟、芍药、泽泻、北细辛、菟丝子(酒浸)、远志(去心)、桂心、黄芪、石斛、干地黄、附子(炙)、当归、牡丹皮、蛇床子、甘草、肉苁蓉(酒浸)、人参各2两(各63克)，菖蒲1两(31克)，防风1两半(47克)，茯苓半两(16克)等组成。将上药共研末，以羊肾1双研细酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服30丸(渐加至50丸)，食前盐酒送下。适宜于肾虚耳聋，劳顿，伤气中风虚损，肾气升而不降，耳虚鸣等中老年患者。

〔壮脾丸〕《重订严氏济生方》方。用猪肚(洗净，用造酒大曲125克、厚朴63克、茴香31克入肚内，以线缝定，外用葱、椒、酒煮烂，取大曲、茴香、厚朴焙干和后药)1枚，肉豆蔻(面裹煨)、禹余粮(煨，研极细)、缩砂仁、麦蘖(炒)、神曲(锉，炒)、橘红、附子(炮，去皮脐)、白术各1两(各31克)，木香(不见火)、丁香各半两(各16克)等组成。除猪肚外，余药共研细末，用猪肚杵和为丸，如梧桐子大。每服50丸，不拘时用米饮送下。功能补益脾胃，温中理气，涩肠止泻。适宜于脾胃虚寒，气滞，心腹胀满，食欲不振，四肢无力，吐呃，食入不消，手足浮肿，大便溏泄等患者。

〔华佗云母丸〕《千金翼方》方。用云母粉(煨，水飞)、石钟乳(炼)、白石英、肉苁蓉、石膏、天门冬(去心)、人参、续断、菖蒲、菌桂、泽泻、秦艽、紫芝、五加皮、鹿茸、地肤子、薯蓣、石斛、炙杜仲、桑寄生、细辛、干地黄、紫荆花、柏叶、赤箭、酸枣仁、五味子、牛膝、菊花、远志(去心)、萆薢、茜根、巴戟天、赤石脂(研粉，水飞)、地黄花、枸杞子、桑螵蛸、庵蓂子、茯苓、天雄(炮，去皮)、山茱萸、白术、菟丝子、松实、黄芪、麦门冬(去心)、柏子仁、荠菜子、冬瓜子、蛇床子、决明

子、薪萸子、车前子各等分组成。将上药研细末，炼白蜜为丸，如梧桐子大。每服10丸(可加至20丸)，温开水送下，日3次。功能调补五脏，祛寒湿散风热，滋阴助阳，抗衰延年。适宜于五脏虚损，气血两亏，身体羸弱，高血压病，高血脂症，痰咳等中老年常见病患者。本方阴阳双补，扶正祛邪，不凉不燥，药性较为平和，久服能滋补强壮、提高人体免疫机能、降血压血脂，可作为中老年人抗衰老防老之常服保健药物。阴虚火旺者忌服。

〔再造丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用片姜黄、京牛黄各1钱5分(各4.7克)，冰片1钱2分(3.8克)，地龙、红曲、麝香、檀香、旱三七各2钱5分(各7.8克)，犀角、血蝎各3钱6分(各11克)，虎胎、炒僵蚕、当归、香附、丁香、乳香、茯苓、山甲(炙)、白术、细辛、天竺黄、薏仁、赤芍、骨碎补、龟板(炙)、沉香、青皮、山羊血、辰砂(研末水飞)、川附子炙各5钱(各16克)，葛根、全蝎(去钩)、威灵仙(炙)各7钱5分(各23克)，蕲蛇肉、大熟地、川芎、桑寄生、黄芪(炙)、藿香、羌活、防风、甘草(炙)、川萆薢、麻黄、人参、白芷、川连、草薢、没药(炙)、元参、首乌(炙)、两头尖、生军、天麻、桂心、乌药、白芍各1两(各31.3克)等组成。将上药共研细末，蜜丸，每丸重2钱(6克)。每服1丸，用姜汤或黄酒送服。功能舒筋活络，祛风化痰。适用于寒湿入络、筋骨疼痛、四肢麻木、半身不遂、口眼歪斜、手足拘挛、言语不清等患者。因其效果良好，故有“回天再造”之名。据载，西太后常用此方，为活血通络祛风之用。

〔交感丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用香附(炙)1两(31克)，茯苓4两(125克)，琥珀5钱(16克)等，共研细末，蜜丸。每服9克，白开水送下。功能解郁安神。适宜于一切诸气为病，抑郁烦恼，七情所伤，不思饮食，面黄形瘦，胸膈不宽，气闷不舒等患者。

〔安神镇惊丸〕《万氏济世良方》方。用当归(酒洗)2两(63克)，生地(酒洗)1两5钱(47克)，白芍(煨)、贝母(去心)、麦门冬(去心)、黄连、陈皮、朱砂(水飞另研为衣)各1两(各31克)，川芎、茯苓、远志(去心)各7钱(各22克)，酸枣仁(炒)5钱(16克)，甘草3钱(9.4克)等组成。将上药共研末，炼蜜为丸，如绿豆大。每服50丸，空腹用枣汤送下。功能宁心安神，养血补虚。适宜于血虚，心神不定，惊悸，怔忡不寐等患者。

〔五补丸〕《备急千金要方》方。用人参、五加皮、五味子、天雄、牛膝、防风、远志、石斛、薯蓣、狗脊各4分(各1.3克)，肉苁蓉、干地黄各12分(各3.8克)，巴戟天、杜仲各6分(各1.9克)，茯苓、菟丝子各5分(各1.6克)，覆盆子、石龙芮各8分(各2.5克)，萆薢、石南、蛇床子、白术各2分(各0.6克)，天门冬7分(2.2克)，鹿茸15分(4.7克)等组成。将上药共研细末，蜜丸如梧桐子大。每服10丸，酒送下，日3次。功能益肾气，补虚劳。适宜于肾气虚损，五劳七伤，腰脚酸疼，四肢乏力，目昏花，夜卧多梦，口干舌燥，食欲不振，心常忧郁，心腹胀满，阳痿，口吐酸水，小腹冷气，大便不利等患者。常服，强身健体，益寿延年。

〔五德丸〕《景岳全书》方。用补骨脂(酒炒)、干姜(炒)各4两(各125克)，吴

茱萸(制)、木香、五味子(或以麸炒肉豆蔻代之,或用乌药)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,水浸蒸饼为丸,如梧桐子大。每服60~100丸,温开水(或人参汤,或米汤)送下。功能温脾肾,去寒湿,止呕泄。适宜于脾肾虚寒,腹痛泄泻,生冷寒湿伤脾,呕恶痛泄,食欲不振等患者。腹痛多呕者,加胡椒60克。

〔五味子丸〕《普济本事方》方。用五味子、川巴戟(酒浸去心)、肉苁蓉(酒浸,水洗焙干)、人参、菟丝子(酒浸,晒干)、熟地黄(酒酒9蒸9曝,焙干)、覆盆子、白术、益智仁(炒)、土茴香(炒香)、骨碎补(洗去毛)、白龙骨、牡蛎(盐泥固济干,火烧通赤,去泥用)各等分组成。将上药研细末,炼蜜和杵为丸,如梧桐子大,焙干。每服30丸,食前用米汤送下,日3次。功能补精气,益肝肾,润肌肤,抗衰老。适宜于肝肾俱虚所致身体羸弱、食欲不振、腰膝酸软、四肢乏力等中老年患者。

〔木香枳术丸〕《证治准绳》方。用木香、枳实各1两(各31克),白术2两(63克)等组成。将上药共研末,熟米饭为丸如梧桐子大。每服50丸,白术汤送下。功能强胃顺气消食。适宜于男女老幼虚弱、饮食不化、气滞及脏腑虚弱者。

〔五子衍宗丸〕亦称古今第一种子方。《万氏济世良方》方。用枸杞子、菟丝子(酒蒸捣饼)各8两(各250克),覆盆子(酒洗去目)4两(125克),五味子、车前子(净)各2两(各63克)等组成。将上药(均择新鲜者)焙晒干,共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每日空腹服90丸,上床就寝时服50丸,用白开水或盐汤送下;冬月用温酒送下。功能添精补髓,疏利肾气。尤适宜肾气虚损、阳痿遗精、未老先衰、目暗耳鸣、四肢倦怠、腰膝酸痛、下焦虚实寒热之男子服用。

〔木香导气丸〕《证治准绳》方。用木香、乳香、川楝子(去核)、八角茴香、丁香、香附子、破故纸、葫芦巴、荆三棱、甘草各1两(各31克),杜仲(炒去丝)半两(16克)等组成。将上药共研细末,酒糊为丸如梧桐子大。每服30丸,空腹用温酒或盐汤送下,日3次。功能理气,和脾胃。适用于小肠气肚疼,一切气积,下元虚冷,脾胃不和等中老年患者。

〔无比山药丸〕《世医得效方》方。用五味子6两(188克),肉苁蓉(酒浸)4两(125克),杜仲(去皮,炒)、菟丝子(酒浸)各3两(各94克),山药2两(63克),赤石脂、茯苓、巴戟天(去心)、牛膝(去苗,酒浸)、泽泻、熟干地黄(酒蒸)、山茱萸各1两(各31克)等组成。将上药共研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服20~30粒,食前用温酒或米汤送下。功能益阴阳,补虚劳,厚肠胃,强筋健骨,轻身明目。适用于五劳七伤,诸虚百损,头痛目眩,手足逆冷,食少胀满,阳气衰弱,阴气不行,冷脾骨疼等患者。本方之药通中入脑,服后鼻必酸疼,勿虑。

〔无价保真丸〕《验方新编》方。用熟地黄(忌铁,九制)4两(125克),全当归2两5钱(78克),川芎(酒浸,炒)、白茯苓(人乳拌蒸)、杜仲(姜汁炒,去丝)各1两半(各47克),甘草(酒炒)、金樱子(酒浸,去毛、子)、淫羊藿(去边梗,酥炙或羊油炒)各1两(各31克),金石斛(酒浸)3两(94克)等组成。以上各药俱用好烧酒制,将杜仲另研末,余药共研细末,混合拌匀,入生石蜜共捣,杵丸如梧桐子

人。每服9克,空腹好酒(不拘品种)送下。功能滋阴助阳,补脾益气,益精血,强筋骨,抗衰老。适宜于阴阳两虚,形体瘦弱,阳痿遗精,五劳七伤,四肢无力,面目少华,下元虚冷等患者。本方药性较为平和,一般人均可作为养生保健药物服用,常服,强身健体,益寿延年。性机能亢进者忌服。

〔乌髯固本丸〕《体仁汇编》方。用何首乌半斤(250克,米泔水浸三宿,竹刀刮去粗皮,切片,与黑豆5升混合,开水泡一宿,蒸熟,去豆),黄精4两(125克,与黑豆2升同煮熟,去豆,忌铁器),生地黄(酒浸)、熟地黄(酒浸)、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、白茯苓、赤茯苓、浙术、人参、五加皮、巨胜子、柏子仁、松子仁、核桃肉、西枸杞各2两(各63克)等组成。将上药共制细末,炼蜜为丸如桐子大。每服70~80丸,空腹、温酒或盐汤送下。功能补肾益脾,滋精益气,延年益寿。适宜于气阴两虚所致腰膝酸软、疲乏力衰、头晕眼花、髯发早白等中老年患者。脾肾阳虚证见食少纳呆、便溏畏寒者忌服。

〔乌髯内补人仁丸〕《遵生八笺》方。用人参、砂仁、沉香、木香、槐角子、生地(酒洗)、桑椹、熟地黄各5钱(各16克),山药(去皮)、茯苓、川椒(去目)、大茴香(酒洗)、枸杞子、旱莲草、甘草、苍术(米泔水浸三日,去皮盐炒用)各1两(各31克),何首乌(用黑豆拌蒸7次,切碎去头,忌铁器)4两(125克)等组成。将上药研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服6~9克,盐酒送下。忌食萝卜。功能滋肾强精,温补脾肾,固元保真,乌髯发,延年益寿。适宜于中老年脾肾两虚,髯发早白,腰膝酸痛,阳事痿弱,疲乏少力,食欲不振等患者。阴虚火旺或阳虚寒甚者忌服。

〔天真丸〕《医方集解》方。用羊肉(去筋膜脂皮)7斤,肉苁蓉、山药(湿者)各10两(各313克),当归(酒洗)12两(375克),天冬(去心)1斤,黄芪5两(156克),人参3两(94克),白术2两(63克)等组成。将肉苁蓉、山药、当归、天冬研细末,放入羊肉内,以线缚定,用无灰酒4瓶煮,令酒干,入水2斗,煮烂为度。再将黄芪、人参、白术研为细末,加糯米粉300克,共与羊肉共捣匀为丸。每服6~9克,用温酒送下。功能生血益气,暖胃润颜。适宜于一切亡血过多,形容枯瘦,肢体羸弱,饮食不进,肠胃滑泄,津液不足等中老年患者。

〔六合定中丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用缩砂、丁香、檀香各1两(各31克),甘草5钱(16克),羌活、厚朴(炙)各1两5钱(各47克),半夏(炮炙)、赤苓各2两(各63克),扁豆(炒)、木瓜、枳壳(炒)各2两5钱(各78克),香薷、苏叶、藿香各4两(各125克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸。每服6~9克,白开水送下。功能祛暑除湿,和中止泻。适用于中暑及由暑湿引起的疟疾、痢疾、霍乱、头痛腹痛、呕吐等症患者。

〔六味地黄丸〕又名六味丸、地黄丸。《万世济世良方》方。用熟地黄8两(250克),干山药、山茱萸各4两(各125克),泽泻、牡丹皮、白茯苓各3两(各94克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹用白开水送下,日2次。功能滋阴补肾。适宜于五脏虚损,肾阴不足,腰膝酸软,头晕目

眩,寝汗发热,瘦弱虚烦,骨蒸萎弱,耳鸣耳聋,消渴,遗精梦泄等患者。近代亦用于慢性肾炎,高血压病,肺结核,糖尿病,肾结核,甲状腺机能亢进,功能性子宫出血,恶性肿瘤等患者。本方尤适宜有上述病症之老者,常服能强壮身体,祛病延年。

〔六味丸〕 即六味地黄丸。见该条。

〔地黄丸〕 即六味地黄丸。见该条。

〔太乙神应丸〕 《万氏济世良方》方。用人乳(鲜乳1碗,用磁锅煮干去水,然后将干乳用磁碗焙干听用),牛乳(鲜乳汁1碗,制法与人乳同),白果汁(1碗。制法同前),杜仲(姜制炒黄色)3两(94克),破故纸2两半(78克。用大麦炒黄色),白鲜皮(童便浸3日)、白茯苓、川牛膝(烧酒浸3日)、当归(童便浸3日)各2两(各63克),黍米金丹(即初生婴儿口中血珠,晒干)1个等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服1丸,夜晚嚼化。功能补益五脏血气。适宜于一切虚损劳伤症患者。久服防衰抗老。

〔太极丸〕 《摄生众妙方》方。用知母(去毛,酒浸一宿,略炮)2两4钱(75克),黄柏(去皮,盐酒浸3日,略炮成褐色)3两6钱(113克),破故纸(用新瓦焙香)2两8钱(88克),胡桃仁(去黄皮,另研为浆)3两2钱(100克),砂仁1两(30克。去壳,先将15克用花椒30克炒,去花椒不用;另15克不炒,共研为末)等组成。将上药各研末,炼蜜共和拌为丸,如梧桐子大。每服6~9克,早、晚用温开水或茶酒送下。功能调补五脏,滋阴助阳,补火润燥,延年益寿。因本方药性平和,不温不燥,不寒不热,对脾胃无损,故可作为养生保健药方,适宜于中老年人长期服用。原书称“人五脏(肝、心、脾、肺、肾)配天五行(木、火、土、金、水),一有不和则为疾;药有五味,各主五脏,可使调和,故曰太极。”意指本方中五味药物各属一脏(知母清润肺金;黄柏滋养肾水;破故纸温助心火;胡桃仁润益血气,补养肝木;砂仁醒脾土而和中),能使失调的脏腑功能恢复正常,故名。

〔乌龙丸〕 《摄生众妙方》方。用九香虫(半生半熟)1两(31克),车前子(微炒)、陈皮各4钱(各13克),白术5钱(16克),杜仲(酥炙)8钱(25克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服5克,空腹用盐汤或盐酒送下。临卧仍服1次尤佳。功能补益脾肾,利膈和中,理气止痛。适宜于中老年脾肾虚弱,腰膝酸痛,肝胃气滞,胸膈胀闷,脘痞食少,阳痿不举等患者。阴虚阳亢者忌服。

〔化痰清眩丸〕 《慈禧光绪医方选议》方。用法半夏2两(63克),云茯苓1两(31克),炒枳壳、胆星各5钱(各16克),元明粉3钱(9.4克)等组成。将上药共研细,神曲糊为丸,如绿豆大。每早晚各服6克,米汤送下。功能清热祛湿,和中化痰。适宜于湿聚痰壅,头晕目眩等患者。

〔乌金丸〕 《慈禧光绪医方选议》方。用台乌药、熟大黄、人参、莪术、三棱、赤芍、黄芩、延胡索、丹皮、阿胶、蒲黄、香附、乌豆皮、生地、川芎各3两(各94克),寄奴、蕲艾、白扁豆各2两(各63克)等组成。将上药用苏木水炙,然后共研细末,炼蜜为丸。每服3克,白开水送下,日2次。功能解郁行瘀。适用于七情

抑郁,气滞食减,口苦咽燥,五心烦热,面黄肌瘦,胸肋刺痛,产后瘀血腹痛等患者。

〔**天门冬丸**〕《丹溪心法》方。用天门冬1两(31克),阿胶、甘草、杏仁(炒)、贝母、白茯苓各半两(各16克)等组成。将上药共研细末,蜜丸如弹子大。每服1丸,噙化。功能补血止血,润肺止嗽。适用于咯血,吐血,肺虚咳嗽等患者。

〔**小菟丝子丸**〕《世医得效方》方。用石莲肉2两(63克),菟丝子(酒浸,焙,研为末)5两(156克),白茯苓(焙)1两(31克),山药2两(63克,其中23克打糊)等组成。将上药共研末,山药糊和为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹,温酒或盐汤送下。功能补肾气,益五脏,填精髓,聪耳明目。适宜于肾气虚损,五劳七伤,小腹拘急,四肢酸疼,唇口干燥,目暗耳鸣,精神困倦,夜梦惊恐,食欲不振,心腹胀满,小便滑数,阳痿等患者。久服,延年益寿。

〔**大菟丝子丸**〕《太平惠民和剂局方》方。用菟丝子(酒浸)、鹿茸(酥炙,去毛)、肉桂(去粗皮)、附子(炮去皮脐)、石龙芮、泽泻各1两(各31克),巴戟(去心)、防风(去苗钗)、肉苁蓉(酒浸,切焙)、杜仲(去粗皮,剉炒)、茴香(炒)、沉香、白茯苓(去皮)、牛膝(酒浸一宿)、石斛(去根)、续断、山茱萸(去核)、补骨脂(炒)、熟地黄(酒蒸)、萆澄茄各3分(各1克),桑螵蛸(酒浸)、五味子、覆盆子(去枝萼)、川芎各半两(各16克)等组成。将上药制细末,酒煮面糊为丸,如梧桐子大。每服20丸,空腹,温酒或盐汤送下。功能温肾壮阳,滋肾填精,祛风湿,益气血,壮筋骨,聪耳目,健身延年。适宜于阴阳两亏,气血不足,五劳七伤,四肢酸痛,面色黧黑,唇口干燥,目暗耳鸣,心怯气短,夜梦惊恐,精神困倦,食欲不振,四肢乏力,心腹胀满,小便频数涩痛,阳痿等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔**大远志丸**〕《千金翼方》方。用远志(去心)、茯苓、桂心、麦门冬(去心)、泽泻、干姜、人参、当归、独活、阿胶(炙)、菖蒲、甘草(炙)、白术各3两(各94克),干地黄5两(156克),山药2两(63克)等组成。将上药研细末,炼蜜和丸如梧桐子大。每服20丸,空腹用温酒送下,日3次。功能宁心安神,滋阴益气,补益虚损。适宜于心虚不足,心悸失眠,心志不宁,时复愤愤,腹中拘急疼痛,胸中少气闷郁等中老年患者。

〔**大补地黄丸**〕《证治准绳》方。用黄柏(盐酒炒)、熟地黄(酒蒸)各4两(各125克),当归(酒洗)、山药、枸杞子各3两(各94克),知母(盐酒炒)、山茱萸肉、白芍药各2两(各63克),生地黄2两5钱(78克),肉苁蓉(酒浸)、玄参各1两5钱(各47克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服70~80丸,空腹淡盐汤送下。功能养血滋阴润燥。适用于精血枯损,燥热等中老年患者。

〔**大阿胶丸**〕《丹溪心法》方。用麦门冬(去心)、茯神、柏子仁、百部根、杜仲(炒)、丹参、贝母(炒)、防风各半两(各16克),山药、五味子、熟地黄、阿胶(炒)、茯苓各1两(各31克),远志、人参各2钱半(各7.8克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如弹子大。每服1丸,水煎6分,和渣服。功能养血滋阴,润肺止嗽。适宜于肺虚客热,欬嗽咽干,多唾涎沫,肺胃劳伤,吐血衄血等中老年患者。常服强

身延年。

〔大补天丸〕《金匱翼》方。用紫河车(初胎者1具,米泔浸净,入小砂罐内加水煮沸,候冷取出,放竹蓝中四周用纸糊密烘干为末)、知母(乳炒)、龟板(酥炙)、黄柏(蜜炙)各3两(各94克),熟地(捣)5两(156克),肉苁蓉、牛膝、麦冬、山药(炒)、虎胫骨(酥炙)、黄芪(蜜炙)、茯神各1两半(各47克),杜仲、何首乌、人参、白芍、生地(酒洗)、天冬、当归、北五味子各1两(各31克),枸杞2两(63克)等组成。上药蜜制为丸,每服4克,温水送下,日3次。功能补五脏,益精血,补虚损,壮筋骨,抗衰老。适宜于虚损劳伤,身热气短,心神烦躁,遗精带浊等患者。

〔大造丸〕又名河车大造丸。《景岳全书》方。用紫河车(以米泔洗净,少加酒蒸极烂,捣膏,以山药末收,烘干;或以米泔洗净,置于新瓦片上焙干)1具,龟板(酥炙)2两(63克),黄柏(盐酒炒)、杜仲(酥炙)各1两半(各47克),牛膝(酒洗)、天门冬、麦门冬各1两2钱(各38克),熟地黄(用砂仁末19克,茯苓63克,绢包酒煮7次,去茯苓不用)2两半(78克)等组成。将熟地黄捣膏,余药共研细末,以酒煮米糊同熟地黄膏共和为丸,如梧桐子大;或蜜丸如梧桐子大。每服80~90丸,空腹临卧用盐汤或生姜煎汤送下,冬月以酒送下。功能滋阴清热,益精血,补肝肾,壮筋骨,抗衰老。适宜于阴虚血热,耳目失聪,髻发早白,心悸健忘,虚劳水亏等患者。脾胃虚弱及阳虚内寒者慎服。妇人加当归63克,去龟板;男子遗精白浊,女子带下,加牡蛎47克。因本方能使耳目聪明,髻发乌黑,有夺造化之功,故名。

〔河车大造丸〕即人造丸。见该条。

〔三仁五子丸〕《杨氏家藏方》方。用菟丝子(酒浸,另捣,焙干)、五味子、枸杞子、覆盆子、车前子、柏子仁、酸枣仁(炒)、薏苡仁(微炒)、沉香、鹿茸(酥涂炙黄,剉)、肉苁蓉(酒浸一宿,切焙)、巴戟(去心)、当归(洗焙)、白茯苓(去皮)、乳香(另研)、熟干地黄(洗焙)各1两(各31克)组成。将上药共研细末,混合和匀,炼蜜丸如梧桐子大。每服50丸,空腹,温酒或盐汤送下。功能养心益肝,生血补气,润泽肌肤,延年益寿。适宜于五脏不足,血气耗虚,惊悸失眠,盗汗怔忡,梦遗失精,四肢倦懈,肌肤瘦弱,少饮食等中老年患者。阴虚火旺及素有内热者忌服。

〔三仁九子丸〕《千金翼方》方。用酸枣仁、柏子仁、薏苡仁、蛇床子、枸杞子、五味子、菟丝子、菊花子、庵蓂子、蔓荆子、地肤子、乌麻子、干地黄、山药、桂心、肉苁蓉各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜和丸如梧桐子大。每服20丸,用酒送下,日2次。功能补五脏,益精血,补虚损,抗衰老。适宜于五劳七伤,肾虚,体弱,四肢无力等中老年患者。

〔山芋丸〕《普济方》方。用山芋、熟干地黄(焙)各1两半(各47克),柏子仁、茯神(去木)、人参、防风(去叉)、丹参各1两(各31克),贝母(去心,炮)、菖蒲(石上者)、甘草、远志(去心)各半两(各16克)等组成。将上药研为细末,用蜜和丸,如弹子大。每服1丸,饭后及临卧时含化咽津。功能补心气。适宜于中老

年心虚、心气不足者。

〔上清丸〕《仁术便览》方。用薄荷叶1斤(500克),甘草4两(125克),川芎、防风各2两(各63克),玄参、桔梗、砂仁各5钱(各16克),乌梅3个等组成。将上药共研末,炼蜜为丸。噙化。功能利咽,润肺。适用于咽喉肿痛及痰涎壅盛、堵塞等患者。

〔万病黄精丸〕《遵生八笺》方。用黄精(洗净,蒸令烂熟)10斤,白蜜、天门冬(去心,蒸令烂熟)各3斤等组成。将上药拌和令匀,置于石臼内,用杵捣烂,分为四剂,每剂再用杵捣极烂,取出,丸如梧桐子大。每服30丸,日3次,不拘时用温酒送下。功能益气强精,生津润燥。适宜于中老年精气两亏,津枯燥渴,便秘,髯发早白,头昏目眩,耳鸣耳聋等患者。脾胃虚弱、阳虚内寒及痰湿内盛者忌服。

〔三至丸〕《永类铃方》方。用鹿角(镑细,以真酥30克、无灰酒1升煮干,慢火炒干)、苍耳(酒浸一宿焙干)、麋角(镑细,以真酥60克、米醋1升煮干,慢火炒干)各半斤(各250克),当归(酒浸一宿焙干)5两(156克),山药、白茯苓(去皮)、黄芪(蜜炙)各4两(各125克),人参(去芦)、沉香、远志(去心)、沙苑子(洗,炒)、附子(炮去皮脐)各1两(各31克),肉苁蓉(酒浸一宿焙干)2两(63克)等组成。将上药研细末,用酒3升,糯米250克,煮烂和杵,丸如梧桐子大。每服50~100丸,空腹用温酒盐汤送下。功能温肾助阳,滋精养血,补益脾气,交济水火,强壮筋骨,聪明耳目,延年益寿。适宜于阴阳两虚,头晕目眩,耳鸣耳聋,腰膝酸痛,四肢乏力,水火不济,气血两亏等中老年患者。阴虚火旺及阳热素盛者忌服。本方所含鹿角、麋角古称“三至”,加之苍耳,故谓“三至丸”。

〔千金养脾丸〕《世医得效方》方。用人参、白术、白茯苓、甘草、山药(炒)、木香、丁香、白扁豆(炒)、缩砂仁、薏苡仁、益智仁、藿香叶、红豆、肉豆蔻、干姜(炮)、高良姜、三棱(炙)、莪术(炙)、神曲(炒)、麦蘖(炒)、陈皮、枳壳(炒)、茴香(炒)、苦梗(炒)各1两(各31克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如弹子大。每服1丸,食前细嚼,温开水送下。功能养脾益胃。适宜于脾胃虚弱,膈气噎塞,反胃吐食,心胸痞满,肋肋虚胀,胸腹刺痛,口苦舌涩,恶心呕啰,肠胃虚滑,久病泄痢等患者。

〔万安丸〕《世医得效方》方。用肉苁蓉(酒浸)4两(125克),杜仲3两半(109克),干喜蓂、五味子各2两半(各78克),牛膝(酒浸)、菟丝子(酒浸)、赤石脂(煅)、白茯苓、泽泻、山茱萸(去核)、巴戟天(去心)、熟干地黄各2两(各63克),附子(炙,去皮脐)、牡丹皮(去骨)、官桂(去粗皮)各1两(各31克)等组成。将上药共研末,另用肉苁蓉末半斤(250克),酒熬膏,和丸如梧桐子大。每服50~60丸,空腹,温酒或开水送下。功能益精气,补五脏,强筋骨。适宜于肝肾虚损,阳痿遗精,四肢乏力,腰膝冷痛等患者。久服,强身健体,轻身明目,祛病延年。

〔二丹丸〕《丹溪心法》方。用丹参、天门冬、熟地黄各1两半(各47克),甘草、麦门冬、白茯苓各1两(各31克),人参、远志(去心)、朱砂(末)、菖蒲各半

两(各16克)等组成。将上药共制末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50~100丸,空腹用白开水送下。功能养神定志和血。适宜于神志不定,健忘等中老年患者。

〔二神丸〕《普济本事方》方。用破故纸(炒香)4两(125克),肉豆蔻(生)2两(63克)等组成。将上药共研细末。用大枣49个、生姜125克(切片)同煮,枣烂去姜。取枣去皮、核,将枣肉研为膏,入药和杵为丸,如梧桐子大。每服30丸,盐汤送下。功能补脾肾,益真元。适宜于脾肾虚弱,真元衰少,全不进食等中老年患者。久服强体魄,抗衰老。阴虚火旺者忌服。

〔七德丸〕《景岳全书》方。用乌药、吴茱萸(制)、干姜(炒黄)、苍术(炒)各2两(各63克),木香、茯苓各1两(各31克),补骨脂(炒)4两(125克)等组成。将上药共研细末,神曲糊丸如梧桐子大。每服70~100丸,温开水送下。功能益脾止泄,去寒湿。适宜于生冷伤脾,初患泻痢,肚腹疼痛,年壮气血未衰而寒湿食滞等患者。

〔十四友丸〕《证治准绳》方。用柏子仁(另研)、远志(汤浸,去心,酒沥蒸)、酸枣仁(炒香)、紫石英(明亮者)、干熟地黄、当归、白茯苓(去皮)、茯神(去木)、人参、黄芪(蜜炙)、阿胶(蛤粉炒)、肉桂各1两(各31克),龙齿2两(63克),辰砂(另研水飞)2钱半(7.8克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30~40丸,食后枣汤送下。功能益气血,安心神,补虚损。适宜于诸虚不足,怔忡不宁,精神昏愦,睡卧不安等患者。

〔十香丸〕《景岳全书》方。用木香、沉香、泽泻、乌药、陈皮、丁香、小茴香、香附(酒炒)、荔枝核(煨黑)、肥皂荚(微火烧至烟尽)各等分组成。将上药共研末,酒糊丸如梧桐子大。每服4~5克,温开水送下。功能理气祛寒止痛。适宜于气滞寒凝,胸腹胀满,小腹疼痛等患者。

〔十精丸〕《普济方》方。用枸杞子(天之精)、熟地黄(地之精)、桂心(木之精)、菊花(日月之精)、山茱萸(土之精)、菟丝子(金之精,酒浸三日另研)、肉苁蓉(水之精,酒浸)、汉椒(火之精,去汗碾开)、柏子仁(阴阳之精)、白茯苓(正之精)各等分组成。将上药共研细末,酒糊为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用温酒或盐汤送下,女性用醋汤服。一方用干山药,不用山茱萸。功能温肾助阳,养精填髓,养心益智,疏风明目。适宜于心肾两虚,阴阳不足,未老先衰,髻发早白,健忘失眠,头昏目眩等中老年患者。久服强身健体,抗衰延寿。阳热素盛或阳虚内寒者慎服。

〔人参固本丸〕《瑞竹堂经验方》方。用熟地黄、生地黄、天门冬(去心)、麦门冬(去心)各1两(各31克),人参半两(16克)等组成。将上药研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹用温酒盐汤送下。功能补元气,养精血,益心肾,抗衰老。适宜于心肾两亏,精气衰少,精亏不孕,形体消瘦,未老先衰,髻发早白,四肢乏力等患者。阳气虚衰及脾胃虚弱者忌服。

〔人参大温中丸〕《洪氏集验方》引婺州李麾翰林传方。用人参、白术、陈

橘皮(去白)、紫苏子、高良姜(剉)、官桂各1两(各31克),干姜(炙)5钱(15克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,每丸重3克。每服1丸,煎生姜汤,不拘时,嚼下,日3次。功能温脾暖胃。适用于三焦不顺,脾胃积冷,心腹大痛,呕逆恶心,两胁刺痛,胸膈满闷,腹胀肠鸣,泄泻频作等患者。

〔**人参丸**〕《备急千金要方》方。用人参、甘草、茯苓各3两(各94克),麦门冬、菖蒲、泽泻、山药、干姜各2两(各63克),桂心1两(31克),大枣50枚等组成。将上药共研末,密、枣膏和丸,如梧桐子大。每服20丸,食前温酒送下,日3次,夜1次。功补虚劳,益心气,安神益智。适用于女子产后大虚心悸、志意不安、恍惚畏惧、夜不得眠、虚烦少气及男子虚损心悸等症。

〔**人参养血丸**〕《万氏济世良方》方。用熟地5两(156克),乌梅、当归、人参、赤芍、川芎、蒲黄(炒)各3两(各94克)等组成。将上药共研末,蜜丸,如梧桐子大。每服80丸,米汤或温酒送下。功能养血益气。适宜于血气虚损、月经不调、身体羸弱者。常服补冲任、调月候、暖下元、生血气。

〔**八味定志丸**〕《万氏济世良方》方。用人参1两半(47克),菖蒲、远志(去心)、茯神、茯苓各1两(各31克),白术、麦门冬、朱砂(水飞)各5钱(各15克),牛黄(另研)2钱(6克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服30丸,米汤送下。功能补益心神,安定魂魄。适宜于肺肾虚劳,心神不定,胸中邪热,痰滞等患者。

〔**八仙长寿丸**〕《寿世保元》方。用生地黄(酒拌,入砂锅内蒸一日,变黑,掐断,慢火焙干)8两(250克),山茱萸(酒蒸,去核)、干山药各4两(各125克),白茯神(去皮木筋膜)、牡丹皮(去骨)各3两(各94克),五味子、麦门冬(去心)、益智仁(去壳,盐水炒)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服9克,空腹,温酒或炒盐汤送下,夏秋用温开水送下。功能补五脏,益精血,养阴延寿。适宜于中老年阴精亏损,肾阴不足,肺肾阴虚所致体倦乏力,阳痿,咳喘,形体羸瘦,便溺数涩,面容憔悴,盗汗潮热等患者。阳虚内寒、痰湿内阻、脾胃虚弱者忌服。若腰痛,加鹿茸、当归、木瓜、续断;消渴,加五味子、麦门冬各31克;老人下元冷,胞转不得小便,膨胀疼痛者,去益智,加泽泻;诸淋沥数起不通者,倍加茯苓,去益智,加泽泻;夜多小便者,加益智63克,减茯苓一半。

〔**八味肾气丸**〕又称肾气丸、金匱肾气丸等。《金匱要略》方。用干地黄8两(250克),山药、山茱萸各4两(各125克),泽泻、茯苓、牡丹皮各3两(各94克),桂枝、附子(炮)各1两(各31克)等组成。将上药共研末,炼蜜和丸如梧桐子大。每服15~25丸,酒送下。日2次。功能温补肾阳。适宜于肾阳气虚所致的腰膝酸软,四肢乏力,下肢冷,小便不利,小便拘急,脚气,痰饮,消渴,转胞及慢性肾炎,糖尿病,性神经衰弱等患者。

〔**肾气丸**〕《金匱要略》方。即八味肾气丸。见该条。

〔**十全大补丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。由人参、甘草各2钱5分(各7.8

克),白芍、白术(土炒)、当归、川芎各5钱(各16克),熟地、黄芪(蜜炙)、茯苓、肉桂各1两(各31克)等组成。将上药共研细末,水叠为丸,如梧桐子大。每服3~6克,白开水送下。功能保元,大补阴阳气血。适用于身体羸弱,精神倦怠,腰膝无力,诸虚百损等患者。

〔思仙续断丸〕《普济本事方》方。用思仙木(即杜仲,去皮剉炒令黑)、生干地黄各5两(各156克),草薢4两(125克),五加皮、防风、薏苡仁、羌活、川续断(洗剉,焙干)、牛膝(洗剉焙,酒浸再焙)各3两(各94克)等组成。将上药共研细末。青盐94克,用酒化开,再用大木瓜(去皮子)250克以盐酒煮,待熟和药末共杵成丸,如梧桐子大。每服50丸,食前用温酒或盐汤送下。功能补五脏,调中州,益精凉血,强壮筋骨。适宜于肝肾虚弱,脚膝不可践地,腰脊疼痛,风毒流注下经,行止艰难,小便余沥等患者。久服强身健体,益智轻身耐老。

〔神妙六逸丸〕《洪氏集验方》引贺州王承务方。用石菖蒲、菟丝子、地骨皮、远志、生干地黄、牛膝各2两(各63克)组成。将上药剉碎,用酒浸之。春夏5日,秋冬7日,慢火焙干,研末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30~50丸,空腹温酒送下。功能补五脏,益气血,填精髓,明耳目。适宜于五脏虚损,体质羸弱,四肢乏力等中老年患者。久服驻颜悦色,轻身强记,益寿延年。

〔养胃进食丸〕《证治准绳》方。用苍术(泔浸去皮)5两(156克),神曲(炒)2两半(78克),白茯苓(去皮)、厚朴(姜制)、白术各2两(各63克),陈皮(去白)、大麦蘖(炒)各1两半(各47克),人参、炙甘草各1两(各31克)等组成。将上药共研末,水、面糊为丸,如梧桐子大。每服30~50丸,食前温姜汤送下,或粥饮送服。功能滋养脾胃。适宜于脾胃虚弱,心腹胀满,面色萎黄,肌肉消瘦,怠惰嗜卧,不思饮食等患者。常服健脾胃,消痰逐饮,辟风寒湿冷邪气,强壮身体。

〔枸杞还童丸〕《普济方》方。用苍术(分四等份,分别酒浸、米泔浸、盐水浸、醋浸,合作一处,自初伏一日始,早晨朝东晒,日午朝南晒,至晚西晒,夜则露,天明放至日尽收起不晒,如遇天阴下雨收藏至晴天再晒,至晒干止)、枸杞子(晒干另研)各1斤组成。将上药各研细末和匀,酒糊丸如梧桐子大。每服50~70丸,空腹用枣盐汤或酒或米汤送下。功能燥湿健脾,滋肾强精。适宜于肾精亏虚,脾胃不健,眼目昏花,鬓发早白,牙齿不固,阳痿遗精,饮食少进等中老年患者。久服有强壮神经、降血脂、促进肝细胞新生、延年益寿作用。阳虚内寒者忌服,阴虚火旺者慎用。

〔枸杞丸〕《证治准绳》方。用枸杞子(冬采者佳)、黄精各等分组成。将上药共研细末,再捣成块捏饼,晒干复研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服50丸,空腹温水送下。功能补肾益精,润肺滋阴,益肝脾气。适宜于肾虚精亏所致腰酸、头晕、足软等患者。久服强壮身体,延年益寿。可作为中老年人滋补养生之久服良方。脾虚有湿及中寒便溏者忌服。

〔香茸丸〕《证治准绳》方。用鹿茸(去毛,酥炙)、麋茸(去毛酥炙)各2两(各63克),麝香(别研)半两(16克),沉香、五味子、白茯苓(去皮)、白龙骨(火

煨)、肉苁蓉(酒浸,切焙)各1两(各31克)等组成。将上药共研细末和匀;用熟地黄3两(94克)焙干研细末,以酒熬成膏,再将药末与地黄膏共和,加酒少许为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹温酒或盐汤送下。功能滋补精血,益养真元。适宜于下焦阳竭,脐腹疼痛,食欲不振,目视茫茫,遗泄失精,肌肉消瘦等中老年患者。

〔**枳术平胃丸**〕《万氏家传养生四要》方。用白术、苍术(米泔浸)、陈皮各4两(各125克),厚朴(姜汁炒)、枳实(麸炒)、香附(童便浸)各2两(各63克),砂仁、炙甘草各1两(各31克)等组成。将上药研细末,粳米煮饭为丸,如梧桐子大。每服50丸,米汤送下。功能理气燥湿,健脾消痞。适宜于食积停滞及湿浊中阻所致脘腹胀满、便秘腹痛、恶心呕吐等患者。

〔**济阴地黄丸**〕《证治准绳》方。用五味子、麦门冬、当归、熟地黄、肉苁蓉、山茱萸、干山药、枸杞子、甘菊花、巴戟天各等分组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70~80丸,空腹白开水送下。功能滋阴,补虚损,清火明目。适用于足三阴亏损,虚火上炎,目睛散大视物昏花,眼目涩紧畏明而痛等患者。

〔**宣和赐芪丝丸**〕《三因极一病证方论》方。用当归(酒浸焙轧)半斤,菟丝子(酒浸,乘湿研破焙干)1斤,黄芪2斤,薏苡仁、茯神(去木)、石莲肉(去皮)、鹿角霜、熟地黄各4两(各125克)等组成。将黄芪椎碎,水浸一宿,次早接洗味淡,去滓,于磁器中熬干成膏,再将余药研细末,与黄芪膏搜和,捣数千杵,丸如梧桐子大。每服50丸,渐加至百丸,空腹用米汤或温酒送下。功能养心补肾,填精养血,益气健脾。适宜于心肾两虚、脾胃虚弱之中老年人服用,亦可用于治疗青壮年因色欲过度、精血亏损、心肾两虚所致阳痿滑精、腰膝酸痛、四肢乏力、耳鸣眼花、头晕健忘等证。久服益精血、壮筋骨、缓衰老。阴虚及阳热者忌服。

〔**复老还童丸**〕《奇效良方》方。用肉苁蓉(酒浸)、巴戟天(去心酒浸)、蛇床子(炒)、八角茴香、菟丝子(酒浸)、牛膝(去芦酒浸)、川楝子(盐炒)、五味子、山药、茯神、黄芩、续断、楮实、槟榔、人参、干姜各1两(各31克),乳香、木香、沉香、母丁香、白檀香各半两(各16克)等组成。将上药共研细末,炼蜜和剂,杵千余下,丸如梧桐子大。每服3~5丸,空腹用温酒送下,日3次。功能温补肾阳,养心健脾,调气活血,润肺消痰。适宜于肾阳虚衰,髯发早白,气滞气短,心悸失眠等中老年人。肾阴亏虚、阳素内盛者忌服。

〔**保命延龄丸**〕《杨氏家藏方》方。用巨胜子(去皮,九蒸九曝)、补骨脂(酒浸一宿,焙)、牛膝(酒浸一宿,焙)、甘菊花、天门冬(去心)、菟丝子(酒浸一宿,湿杵作饼,火焙再杵)、枸杞子、人参(去芦头)、肉苁蓉(酒浸一宿,切焙)、白茯苓(去皮)、巴戟天(去心,生用)、酸枣仁、柏子仁、山药、覆盆子、五味子、楮实、天雄(炮,去皮尖)各1两(各31克),肉桂(去粗皮)4两(125克),生于地黄(切细,新瓦上炒,令干)8两(250克)等组成。将上药共研细末,春夏用炼蜜,秋冬用蒸枣

肉为剂,入好胡桃(去壳皮)10枚同药末、药剂共捣为丸,如梧桐子大。每服30丸(渐加至50丸),空腹,温盐汤送下。功能滋阴助阳,益精血,健脾肾,安神养气,补填骨髓,润泽肌肤,聪明耳目,延年益寿。适宜于阴阳两虚,精血不足,气短乏力,心悸失眠,健忘,耳鸣目眩,髯发早白,牙齿松动等中老年患者。作为养生延寿方剂,一般健康人均可服用。

〔养肝丸〕《重订严氏济生方》方。用当归(酒浸)、车前子(酒蒸,焙)、防风、白芍药、蕤仁(另研)、熟地黄(酒蒸,焙)、川芎、楮实子各等分组成。将上药研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70丸,不拘时候,用温开水送下。功能益血养肝明目。适宜于肝血不足,眼目昏花,或生眵泪,久视无力等中老年患者。

〔威灵仙丸〕《重订严氏济生方》方。用威灵仙(去芦)、黄芪(去芦,蜜炙)各1两(各31克),枳实(麸炒)半两(16克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70丸,空腹,用米饮送下。功能祛风湿,通经络,调气,通便。适宜于老人肠胃虚弱,津液不能内润,气滞气衰、传导失常,大便秘结,或风冷气秘等患者。

〔柏子仁丸〕《丹溪心法》方。用山萸肉4两(125克),柏子仁(微炒)、远志(去心)各半两(各16克),覆盆子、山药(另研末)各1两(各31克)等组成。将上药共制末;山药末同麦面适量与酒共煮,共和为丸,如梧桐子大。每服30丸,温酒送下。功能益肝肾,补元气。适用于肝肾两虚、元气虚损者。

〔保和丸〕《万氏济世良方》方。用山楂(净肉,蒸)2两(63克),神曲(炒)、半夏(炙)、茯苓各1两(各31克),陈皮、萝卜子(炒)、连翘各5钱(各16克)等组成。将上药共研末,粥丸或以神曲糊为丸,如梧桐子大。每服60丸,空腹用白开水送下,日3次。功能和胃消食。适宜于脾胃虚弱,食积停滞,胸脘痞满等患者。

〔保镇丹田二精丸〕《遵生八笺》方。用黄精(去皮)、枸杞子各2斤组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服20~50丸,空腹用温酒送下。功能强精益气。适宜于精气亏虚,髯发早白,未老先衰,目昏耳聋等中老年患者。阳虚内寒及脾胃虚弱者忌服。

〔养心健脾丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用薏苡米(炒)、茯神各5钱(各16克),石莲肉、山药(炒)、焦枣仁、炒杜仲各4钱(各13克),党参、于术(土炒)、归身(土炒)、谷芽(炒)、杭芍(炒)、沙苑蒺藜各3钱(各9.4克),陈皮2钱(6.3克),广砂仁(炒)、炙甘草各1钱5分(4.7克),远志1钱(3.1克)等组成。将上药共研细,枣汤、神曲糊为丸,如绿豆大,硃砂为衣。每服9克,白开水送服。功能养心健脾。尤适宜心肝脾肾虚弱者。本方稳健,寒热相宜,据载,为光绪帝晚年服用方。

〔香砂养胃丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用砂仁、木香、山楂(炒)、川连、甘草各1两(各31克),炒梔子、藿香、抚芎各1两2钱5分(各39克),茯苓、枳实(炙)、厚朴(炙)、半夏(炙)、桔梗、苍术(炒)各1两5钱(各47克),广陈皮、白术(土炒)、香附(炙)、神曲、麦芽(炒)各2两(各63克)等组成。将上药共研细,水泛为丸,如绿豆大。每服9克,白开水送下。功能益脾健胃。适宜于脾胃虚弱,不思饮

食,食物不化,大便不调等患者。

〔**养血柔肝丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。由《局方》四物汤演化而成。用川芎1钱(3.1克),当归、酒杭芍各2钱(各6.3克),次生地3钱(9.4克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,如绿豆大。每服6克,白开水送下。功能补血,柔肝,调经。适用于血虚证,头晕目眩,脉细弱,血虚血滞所致月经不调、痛经、崩漏等患者。

〔**神仙训老丸**〕《摄生众妙方》方。用何首乌(雌雄)1斤,山茱萸、菟丝子、当归(酒洗)、白茯苓、地骨皮、枸杞子(去核)、川芎、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、生地黄、熟地黄、牛膝(酒洗)、远志、甘菊花、山药、甘草(炙)、肉苁蓉(酒浸洗)、杜仲(酒炒去丝)、酸枣仁、补骨脂、生黑豆末、桑椹子各4两(各125克)等组成。将上药共研细末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服60~70丸,空腹用温酒送下。功能滋肾填精,养心安神,通经活络,强壮筋骨。适宜于肾精亏虚,贫血,神经衰弱,健忘失眠,身体羸瘦,四肢乏力,面容枯燥等中老年患者。久服轻身健体,抗老益寿。阳虚内寒及脾胃虚弱者忌服。

〔**神仙不老丸**〕《寿亲养老新书》方。用人参须(团结重实精美者,洗去芦,焙燥干)、菟丝子(以水漂去浮,用取沉者,酒蒸焙干)、川当归各2两(各63克),川牛膝(长而宽者,去芦,酒浸一宿,焙燥)、杜仲(刮去粗皮,剉碎,生姜汁拌炒,断丝)各1两半(各47克),枸杞子(色红润者,去蒂酒浸一宿,焙干)、柏子仁(色红新者,去壳取仁,研细)、石菖蒲(去毛节,米泔水浸一宿)、地骨皮(色黄者,刮去浮皮)、生地黄(以水浸,沉者用酒浸,忌铁器)、熟地黄(水浸沉者,蒸令透,焙干,反复3次,令色黑味甘熟)、川巴戟(黑色紫沉重大穿心者,槌去心,酒浸焙)各1两(各31克)等组成。上药勿晒,用慢火焙干,勿太燥,碾细末,炼蜜择火,同搅和于木臼内,捣千余杵,丸如梧桐子大。每服70丸,温酒或盐汤送下,每日空腹、日午、临卧各一服。忌食葱白、韭白、菜菔、豆粉、藕及诸血。功能补益五脏,安养营卫,和调六腑,滋补百脉,润泽三焦,活血助气,填精益髓,强身健体。本方药性平和,一般人均可服用,久服延年益寿。服药期间应节制色欲。

〔**神仙巨胜子丸**〕《奇效良方》方。用巨胜子(焙)、生地黄、熟地黄、何首乌、枸杞子、菟丝子、五味子、枣仁(炒)、破故纸(炒)、柏子仁、覆盆子、鸡头实、广木香、莲花芯、巴戟天(去心)、肉苁蓉(酒浸)、牛膝(酒浸)、天门冬(酒浸)、官桂、人参、茯苓、楮实子、韭子、天雄(炮去皮脐)、莲肉、川续断、山药各1两(各31克)组成。将上药研细末,春夏炼蜜为丸;秋冬蒸枣肉,入胡桃肉11个,捣如泥同药末和,更捣千余杵为丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用温酒(或盐汤)送下,日2次。如久服去天雄,用鹿茸亦可。功能补益肾精,养心健脾,柔肝敛肺,益智安神,强壮筋骨,抗衰防老。本方药不温不燥、不凉不腻,不仅适宜于阴阳两虚、常见老年性疾病等患者,且适用于无病之人。久服润肌肤、乌髯发、固牙齿、聪耳目、益气力、延寿命。阴虚火旺或阳热素盛者忌服。

〔**神仙五子丸**〕《烟霞圣效方》方。用覆盆子、五味子、蛇床子(醋拌浸,炒

干)、菟丝子(酒浸三日,焙干)、巴戟天(去心)、白茯苓、续断、肉苁蓉(酒浸二宿,焙干)、牛膝(酒浸二宿,焙干)、枸杞子、干山药、熟地黄(细切焙干)、肉桂(去皮)、槟榔、黑附子(炮裂去皮)、枳实(麸炒)、干姜(炮)各1两(各31克)组成。将上药研为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服20~30丸,空腹用温酒送下。功能温肾助阳,填精益髓,舒筋活络,强壮筋骨,开胃进食,理气和中。本方乃标本兼治之方剂,适宜于中老年阴阳亏虚、气血不得温煦、筋脉缺少滋养所致腰膝酸痛、四肢乏力、食少纳呆等证患者。久服祛病强身延年。阴虚火旺者忌服。

〔**茯菟丸**〕《丹溪心法》方。用菟丝子5两(156克),白茯苓3两(94克),石莲肉2两(63克)等组成。将上药共研末,酒糊丸如梧桐子大。每服30丸,空腹盐汤送下。功能补阳益阴,固精缩尿,宁心安神。适用于思虑太过,心肾虚损,真阳不固,便溺余沥,小便白浊,梦寐频泄等中老年患者。久服抗衰益寿。

〔**和中丸**〕《证治准绳》方。用白术2两4钱(75克),厚朴(姜制)2两(63克),陈皮(去白)1两6钱(50克),半夏(炙)1两(31克),槟榔、枳实各5钱(各16克),炙甘草4钱(13克),木香2钱(6克)等组成。将上药共研细末,用姜汁(自然液汁)浸,蒸饼和丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹温开水送下。功能益肠胃,和中理气,消痰祛湿。适宜于久病厌食,胃虚食欲不振,脏腑或秘或结或溏等中老年患者。

〔**育神夜光丸**〕《万氏家传养生四要》方。用熟地黄(酒洗,蒸,焙干)、生地(酒洗,焙,取末)各2两(各63克),当归(酒洗)、牛膝(去芦,酒洗)、远志(去心,用甘草水煮)、地骨皮(净)、枸杞子(酒洗)、甘菊花、五味子各1两(各31克),枳壳(麸炒)、菟丝子(酒洗,淘去灰土,再以酒浸一夜,蒸捣为饼,晒干)各5钱(各16克)等组成。将上药研末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹盐汤送下。功能补肝肾,明目。适宜于肝肾虚弱,精少目涩,目暗目疾等患者。

〔**金锁固精丸**〕《兰台轨范》方。用芡实、莲须、蒺藜各2两(各63克),龙骨(酥炙)1两(31克),牡蛎(煅)4两(125克)等组成。将上药共研细末,以莲子粉糊为丸,每服2~5克,盐汤送下。功能益肾固精。适宜于肾虚遗精,滑精,阳痿等患者。

〔**金锁玉关丸**〕《证治准绳》方。用鸡头实、莲子肉、莲花蕊、藕节、白茯苓、白茯神、干山药各2两(各63克)组成。将上药共研细末,用金樱子2斤(去毛刺,捣碎)水煎,去渣熬汁成膏,加少量面糊,和药末共为丸,如梧桐子大。每服50~70丸,不拘时,温米汤送下。功能益肾固精,健脾益气,宁心安神。适宜于肾虚,遗精白浊,心虚不宁等患者。久服强身延年。

〔**固本琐精丸**〕《证治准绳》方。用山药、枸杞子、北五味子、山茱萸肉、琐阳、黄檗(酒拌晒干炒赤)、知母(酒拌晒干炒)各2两(各63克),人参、黄芪、石莲肉、海蛤粉各2两半(各78克)等组成。将上药共研细末。用白术(切碎)6两(188克)以水煎,捣烂再煎,去渣,汁熬至如膏,同前药末共制为丸,如梧桐子大。每服60~70克,空腹盐汤或温酒送下。功能大补元气,涩精固阳,抗衰益寿。适宜于元阳虚惫,精气不固,梦寐遗精,夜多盗汗,遗泄不禁等患者。

〔**固精丸**〕 《重订严氏济生方》方。用肉苁蓉(酒浸)、阳起石(火煅,研极细)、鹿茸(去毛,酥炙)、赤石脂(火煅7次)、川巴戟(去心)、韭子(炒)、白茯苓、鹿角霜、龙骨(生用)、附子(炮,去皮脐)各等分组成。将上药研细末,酒糊为丸,如梧桐子大。每服70丸,空腹,盐酒、盐汤送下。功能益肾固精。适宜于嗜欲过度,劳伤肾精,精元不固,梦遗白浊,畏寒肢冷,腰膝酸软,阳痿等中老年患者。勿久服。阴虚火旺及内热素盛者忌服。

〔**参乳丸**〕 《医方集解》方。用人参(研为末)、人乳(制为粉)各等分组成。将上二味和蜜为丸。每服3~6克,温开水送下,日3次。功能大补气血,延年益寿。适宜于气血两虚,体倦乏力,心神不安,津伤口枯等患者。作为养生保健药物,一般年老气虚者均可服用。实证、热证而正气不虚者忌服。

〔**驻景丸**〕 《证治准绳》方。用熟地黄、车前子各3两(各94克),菟丝子(酒煮)5两(156克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服50丸,食前用白茯苓、石菖蒲汤送下。功能补肝肾,明目。适宜于肝肾虚,眼昏目翳等患者。

〔**转光丸**〕 《证治准绳》方。用生地黄、白茯苓、川芎、蔓荆子、熟地黄、防风、山药、白菊花、细辛各等分组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服20丸,空腹桑白皮汤送下。功能益血补肝明目。适宜于肝虚雀目青盲患者。

〔**明目地黄丸**〕 《审视瑶函》方。用熟地黄(焙干)4两(125克),生地黄(酒洗)、山药、泽泻、山茱萸(去核酒洗)、牡丹皮(酒洗)、柴胡、茯神(乳蒸,晒干)、当归身(酒洗)、五味子(烘干)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如桐子大。每服9克,空腹淡盐汤送下。忌食萝卜。功能滋阴养肾。适宜于肾虚、目暗不明等中老年患者。久服益精髓,聪耳目,抗衰老。

〔**苓术菟丝丸**〕 《景岳全书》方。用白茯苓、白术(米泔洗,炒)、莲肉(去心)各4两(各125克),五味子(酒蒸)、山药(炒)各2两(各63克),杜仲(酒炒)3两(94克),炙甘草5钱(16克),菟丝子(陈酒浸一日,文火煮极烂,捣为饼焙干为末)10两(313克)等组成。将山药研末,以陈酒煮糊;余药共研末,山药糊为丸如梧桐子大。每服百丸,空腹温开水或酒送下。功能益脾肾,补虚损,固肾精。适宜于脾肾两虚,梦遗滑精,头晕目眩,肢体乏力,耳鸣等中老年患者。久服体安益寿延年。气虚神倦不能收摄者,加人参90~125克。

〔**虎潜丸**〕 《医方集解》方。用黄柏(盐酒炒)、知母(盐酒炒)、熟地黄各3两(各94克),虎胥骨(酥炙)1两(31克),龟板(酥炙)4两(125克),琐阳(酒润)、当归(酒洗)各1两半(各47克),牛膝(酒蒸)、白芍药(酒炒)、陈皮(盐水润)各2两(各63克)等组成。将上药研细末,用羯羊肉煮烂捣丸,如梧桐子大。每服3~6克,用盐汤送下。功能补肝肾,益精血,壮筋骨,抗衰老。适宜于肝肾虚弱,精血不足,筋骨痿弱,骨蒸劳热等中老年患者。

〔**定志小丸**〕 《备急千金要方》方。用菖蒲、远志各2两(各63克),茯苓、

人参各3两(各94克)等组成,将上四味共研细末,蜜为丸如梧桐子大。每服7丸,白开水送下,日3次。功能补脾益肺,宁心安神。适宜于心气不足,五脏虚弱,忧郁悲伤,精神恍惚等患者。

〔**固真丸**〕《万氏济世良方》方。用鹿角霜1斤,白茯苓5两(156克),鹿角胶2两(63克)等组成。将上药共研末,用胶水捏丸,如梧桐子大。每服百丸,空腹米汤或酒送下。适宜于肾经虚损、真元不足患者。阴虚火旺者忌服。

〔**固神丸**〕《仁术便览》方。用白术6两(188克),陈皮8两(250克),白茯苓、山楂(去核)、干葛各4两(各125克),枳实(去穰炒)、川芎、当归各3两(各94克),神曲(炒)2两(63克),甘草(炙)、麦芽(炒)、人参、木香各1两(各31克)等组成。将上药共研末,陈米汤为丸如梧桐子大。每服50~70丸,温开水送下。功能益气健脾,调中,消食,化痰。尤适宜年老胃气虚弱、食欲不振者服用。

〔**金主杖鹿角霜丸**〕又名斑龙珠丸。《万氏济世良方》方。用鹿角霜12两(375克),天门冬末、麦门冬末、生地末、熟地末各2两(各63克)等组成。用厚黄柏4两(125克),酒浸一宿焙干,又以盐水浸一宿焙干,碾细末,与前药末搅匀,外用蜜375克炼滴水成珠,入酒化鹿角胶125克,待温,和前药捏为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹温酒或盐汤送下。功能强阳壮阴,固精补肾,滋血补脑,益气力,补精髓。适宜于肾虚精亏,腰膝酸软,气血不足,身体羸弱,遗精早泄等患者。久服抗老益寿。

〔**斑龙珠丸**〕即金主杖鹿角霜丸。见该条。

〔**和中止眩丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用洋参5钱(16克),全当归、云苓、生地、菊花各4钱(各13克),旋覆花、炒于术、杭芍(酒炒)各3钱(各9.4克),川芎、橘红各2钱(各6.3克),天麻1钱5分(4.7克),炙甘草1钱(3.1克)等组成。将上药共研细,蜜丸,如绿豆大。每晚服9克,白开水送服。功能补益气血,平肝止眩。适用于脾气血虚,风痰,头痛眩晕等患者。

〔**明目延龄丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。①用霜桑叶、菊花各2钱(各6.3克)组成。将上两药共研极细,炼蜜为丸,如绿豆大。每服6克,白开水送下。功能清热散风,平肝明目。适用于风热头痛、目赤等患者。②用泽泻1钱(3.1克),生杭芍、密蒙花、枳壳(炒)、羚羊角各1钱5分(各4.7克),霜桑叶、女贞子(研)、甘菊花、生牡蛎、生地各2钱(各6.3克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为小丸。每服6克,白开水送下。功能清热散风,益肝明目。适用于风热头晕,肝火炽盛,目赤,目暗障翳等患者。据载西太后素有肝热之证,常用此方,颇为适宜。

〔**青蛾丸**〕《世医得效方》方。用破故纸(炒香)4两(125克)、杜仲(去粗皮,切,姜汁拌炒,去丝)8两(250克)组成。将上药共研为末;用胡桃肉50个、大蒜头20个共研膏,合匀为丸,如梧桐子大。每服35丸,盐汤送服,虚极者用十补汤吞服。功能益肾补虚,益精助阳。适宜于肾虚气弱,腰痛如折,劳役过度,气滞不散等患者。久服强壮身体,益寿延年。阴虚火旺者忌服。

〔**胡桃丸**〕 《御药院方》方。用胡桃仁、破故纸、杜仲、萆薢各4两(各125克)组成。将胡桃仁捣成膏,余药共研细末,膏、末混合杵匀,丸如梧桐子大。每服50丸,空腹用温酒或盐汤送下。功能温肾助阳,益血补髓,祛风利湿,通经活络,强壮筋骨,抗衰延年。适宜于肾阳虚衰,性机能减退,腰膝疼痛,风湿顽痹等患者。阴虚内热及阳热素盛者慎服。

〔**拨云退翳还睛丸**〕 《万病回春》方。用黑芝麻5两(156克),密蒙花、木贼、白蒺藜、蝉退、青盐各1两(各31克),薄荷、香白芷、防风、生甘草、川芎(雀脑者)、知母、荆芥穗、枸杞子、白芍各5钱(各16克),甘菊花6钱(19克),当归(酒洗,晒干)3钱(9.4克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如弹子大。每服1丸,饭后细嚼用苦茶送下。功能补益肝肾,滋精养血,祛风清热,和血明目。适宜于精血亏虚,风热上扰,髻发早白,视物昏花,日生翳膜,眵泪羞明,老年性白内障,各种眼疾等患者。阳虚内寒者忌服。

〔**妙应丸**〕 《洪氏集验方》引池州徐学谕传方。用泽兰(取叶)1两半(47克),延胡索、白芍药、肉桂、牡丹皮(去骨)、川芎、石斛(去苗)、川姜(炙)各1两(各31克),木香半两(16克),当归、熟干地黄(净洗,薄切,焙干)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,醋煮,麵糊和为丸,如梧桐子大。每服20丸,空腹及晚睡前用温酒或米汤送下,日3次。功能温暖子宫,调血养气。适用于女子月经不调、月事洪浊、惊忧所致发痲症且出汗过多、气血虚损等症。常服祛病强身。

〔**阿胶丸**〕 《全生指迷方》方。用天门冬(去心)、桔梗、生干地黄(焙)、阿胶(剉,炒干燥)、桑白皮(剉炒)、麦门冬(去心)、柏子仁(炒研)各半两(各16克),甘草(炙)1分(0.3克)等组成。将上药共研末,炼蜜和丸如弹子大。每服1丸,以水1盏煎至七分,食后温服。功能补肺定喘。适宜于气郁肺热,肺痿,咳喘等中老年患者。

〔**补真玉露丸**〕 《证治准绳》方。用白茯苓(去皮)、白龙骨(水飞)、韭子(酒浸炒)、菟丝子(酒浸)各等分组成。将上药共研末,醋糊丸如梧桐子大。每服50丸,空腹食前用温酒或盐汤送下。功能补阳益精。适用于阳虚阴盛,精脱淫泆,腰膝胫酸等患者。

〔**补肾利窍丸**〕 《万氏家传养生四要》方。用熟地黄(制)4两(125克),生地黄、当归、川芎、白芍各2两(各63克),山药1两半(47克),丹皮(去心)、白茯苓各1两(各31克),五味子、桂心各5钱(各16克),人参7钱(22克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹用温酒送下。功能补肾滋阴,益气养血,宁心安神。适宜于男子肾虚精亏,腰脊酸痛,四肢无力,心悸失眠,阳痿,小便淋痛,大便干涩,未老先衰等中老年患者。常服益寿延年。

〔**补肝丸**〕 《证治准绳》方。用茺蔚子、青箱子、枸杞子、五味子、决明子、杏仁、茯苓(去皮)各1两(各31克),干地黄3两(94克),菟丝子2两(63克),山药、车前子、地骨皮(焙)、柏子仁、大黄、黄芩(去黑心)、黄连(去须)、人参、细辛、防风、甘草(炙)各1两半(各47克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子

人。每服20丸(渐加至30丸),食后米汤送下。功能补肝明目。适宜于眼昏暗将成内障者。

〔补肾丸〕《证治准绳》方。用磁石(煅,醋淬7次水飞过)、菟丝子(酒蒸2次)各2两(各63克),五味子、枸杞子、石斛(去根)、熟地黄(酒蒸,焙)、覆盆子(酒浸)、楮实子、肉苁蓉(酒浸,焙)、车前子(酒蒸)各1两(各31克),沉香(另研)、青盐(另研)各半两(各16克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服70丸,空腹盐汤送下。功能益肾气,明目。适宜于肾气不足,眼目昏暗,瞳人不明渐成内障等患者。

〔补肾磁石丸〕《证治准绳》方。用磁石(火煅红,醋淬)、甘菊花、石决明、肉苁蓉(酒浸,切焙)、菟丝子(酒浸,慢火焙干)各1两(各31克)等组成。将上药共研细末。用雄雀15只(去毛、嘴、足、肚内脏物)、青盐60克,与水共煮至雀烂水欲尽为度,捣雀肉如膏和药末共为丸,如梧桐子大。每服20丸,空腹温酒送下。功能补肝肾,明目。适宜于肝肾气虚上攻所致眼目昏暗、远视不明、时见黑花、渐成内障等患者。

〔补心丸〕《重订严氏济生方》方。用紫石英(火煅,研细)、熟地黄、菖蒲、茯神(去木)、当归(去芦)、附子(炮,去皮脐)、黄芪、远志(去心,炒)、川芎、桂心、龙齿各1两(各31克),人参半两(16克)等组成。上药共研为细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服70丸,不拘时用枣汤送下。功能补心益血宁神。适宜于忧愁思虑过度,心血虚寒,惊悸不安,精神恍惚,健忘,面黄多汗,食欲不振等患者。

〔补虚益精大通丸〕《备急千金要方》方。用干地黄8两(250克),天门冬、干姜、当归、石斛、肉苁蓉、白术、甘草、芍药、人参各6两(各188克),麻子仁半两(16克),大黄、黄芩、紫菀各5两(各156克),川椒3升,防风4两(125克),茯苓、杏仁各3两(各94克),白芷1两(31克)等组成。将上药共研末,白蜜、枣膏丸,如弹子大。每服1丸,空腹服,日3次。功能益精补虚。适宜于五劳七伤,四肢乏力,腰膝酸痛,虚损百病等患者。

〔补肾养脾丸〕《仁术便览》方。用熟地(酒洗)4两(125克),肉苁蓉(酒洗)3两(94克),人参、黄芪、白术、当归、知母(酒炒)、白茯苓、山药各2两(各63克),黄柏(酒炒)、白芍(炒)、五味子各1两(各31克),杜仲(炒)、牛膝各1两半(各47克),肉桂、沉香各7钱半(各23克),破故纸、甘草各5钱(各16克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服70~80丸,空腹盐汤送下。功能补肾养脾。适宜于肾经虚损,腰脚无力,脾土虚弱,食欲不振等患者。本方不寒不燥,常服健脾补肾,益气血,长精神,强身健体。

〔补精养心丸〕《仁术便览》方。用牛膝(酒浸,焙)、干山药(焙)、山茱萸肉、白茯苓、肉苁蓉(酒浸)、远志(水浸去心)、茴香(青盐水拌炒)、杜仲(姜炒去丝)、楮实子、五味子、黄柏(酒炒)各1两(各31克),归身(酒浸)、枸杞子、熟地黄(酒浸,焙,姜汁浸)、麦冬(去心酒浸)、人参(夏月减半)、白术(土炒)、虎骨(酥炙)各1两5钱(各47克)等组成。将上药共研细末,加酒1盅、姜汁1盅,炼蜜为丸

如梧桐子大。每服百丸，空腹淡盐汤送下。功能补肾益精，养心安神，补虚损。适宜于诸虚百损，精寒不固，腰膝酸痛，四肢无力，神思不定，恍惚不安及一切不足之症等患者。本方不寒不热，久服对身体大有补益。

〔补中虎潜丸〕《仁术便览》方。用人参、黄芪(蜜炙)、白芍(炒)、当归(酒洗)、黄柏(盐水炒)、山药、牛膝(酒炒)、琐阳(酒浸)各1两(各31克)，熟地2两(63克)，破故纸(炒)、杜仲(炒去丝)、五味子各7钱半(各23克)，枸杞子、虎胥骨(酥炙)、龟板(酥炙)、菟丝子(酒浸炒)各5钱(各16克)等组成。将上药共研末，炼蜜和猪脊髓为丸，如梧桐子大。每服60~70丸，空腹温酒或盐汤送下。功能补中益元，补肾固精。适宜于下元虚损，腰膝无力，精神倦怠，头目昏眩，梦遗滑精，自汗盗汗及一切不足之症等中老年患者。常服能益身健体、延年益寿。

〔补天丸〕《万氏济世良方》方。用紫河车一具(男用女胎，女用男胎，俱以初胎为佳。亦可用壮盛妇女所生之胎)，黄柏(酒炒)、龟板(炙)、杜仲(酥炙)、牛膝(酒浸)各2两(各63克)，陈皮1两(31克)等组成。将上药(冬加干姜15克，夏加五味子31克)共研末(紫河车后制)，再将紫河车洗净，用布绞干或用酒煨熟，入诸药末，共捣匀焙燥，研细末，酒糊丸，如梧桐子大。每服百丸，空腹温酒或椒盐汤送下。功能补益气血。适宜于六脉虚微，气血衰弱，虚劳证等患者。

〔补益蒺藜丸〕《清太医院配方》方。用鱼鳔、刺蒺藜、菟丝子各4两(各125克)，防风、枸杞子、何首乌、山药、当归、杜仲、沙蒺藜、白术、楮实子各2两(各63克)，牛膝、生地、木瓜、川断、破故纸、独活、陈皮、茴香各1两(各31克)，川芎、黄柏、肉桂、苍术、甘草各5钱(各16克)，木香、甜瓜子各2钱5分(各7.8克)等组成。将上药共研细末，炼蜜和丸，每丸1克重。每服1~2丸，早、晚用白开水嚼烂送下。忌烧酒、萝卜、诸血，戒房劳。功能补益肝肾，益脾开胃，理气化痰，强筋壮骨。适宜于肝肾亏虚，脾胃虚弱，气血不畅，遗精滑精，腰膝酸痛，精力衰减，头晕眼花，形体瘦弱，面容枯黄等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔坎离丸〕《万氏济世良方》方。用当归(酒浸洗三日，晒干锉碎)、川芎(洗、锉碎)、白芍药(酒浸一日，晒干炒赤)、知母(去毛，制)各4两(各125克)，熟地黄8两(250克，其中125克用砂仁，125克用白茯苓，同入绢袋，用酒2壶煮干，去两味，只用地黄)，厚黄柏(去皮者250克，共分四等份，分别用盐水、酒、人乳、蜜浸，俱晒干炒赤)等组成。将上药合和一处，平铺，夜露日晒三日夜，研细末，用蜂蜜1斤8两(750克)、水半碗共炼为丸，如梧桐子大。每服80~90丸，空腹盐汤送下。冬日用温酒送下。功能生精益血，升水降火。适宜于精亏血虚，体质羸弱，心肾不交，健忘失眠，头晕耳鸣，腰脊酸痛，遗精滑精等患者。久服祛病强身延年。阳虚内寒者忌服。

〔灵砂宁神丸〕《杨氏家藏方》方。用辰砂(不夹石63克，绢袋盛之于磁器内悬，于器内用椒红94克，水适量搅调，将盛朱砂之器放入锅内，向锅里注入水适量，火煮，三昼夜为度。取出朱砂研，水飞)，石菖蒲2两(63克)，人参、白术、茯神(去木)、鹿茸(去毛，涂酥炙令黄)、黄芪(蜜炙)各3两(各94克)等组成。

将上药研细末,同枣肉和杵两千下,令匀熟,丸如梧桐子大。每服20~30丸,空腹用温酒或米饮送下。功能滋养营卫,补虚益气,宁心安神。适宜于大病或失血过多之后,营卫伤损,自汗,呕吐,精气亏损,心神恍惚,失眠,不思饮食,肌体瘦弱,怠倦无力,嗜卧,四肢酸痛等中老年患者。不宜过量及长期服用。肾功能不正常者慎用。

〔冷补丸〕《重订严氏济生方》方。用熟地黄(酒蒸,焙)、生地黄、天门冬(去心)、川牛膝(去芦,酒浸)、白芍药、地骨皮(去木)、白蒺藜(炒)、麦门冬(去心)、石斛(去根)、玄参、磁石(火煅7次,细研,水飞)、沉香(另研)各等分组成。上药研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服70丸,空腹,盐汤盐酒送下。功能滋肾水,益精血。适宜于肾水燥少,口干多渴,耳痒耳聋,腰痛腿弱,小便赤涩,人便秘结等中老年患者。尤宜肾虚而不受峻补者。

〔芡实丸〕《重订严氏济生方》方。用芡实(蒸,去壳)、莲花须各2两(各63克),茯神(去木)、山茱萸肉、龙骨、五味子、枸杞子、熟地黄(酒蒸,焙)、韭子(炒)、肉苁蓉(酒浸)、川牛膝(酒浸,焙)、紫石英(煅7次)各1两(各31克)等组成。上药共研细末,酒煮山药糊为丸,如梧桐子大。每服70丸,空腹,盐酒、盐汤送下。功能补心肾,固精元,宁神益智。适宜于思虑伤心,疲劳伤肾,心肾不交,精元不固,面色少华,惊悸健忘,梦寐不安,小便赤涩,遗精白浊,足胫酸疼,耳聋目昏,口干脚弱等中老年患者。

〔健志丸〕《证治准绳》方。用天门冬(去心)、远志(去心)、白茯苓(去皮)、熟地黄各等分组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服40~50丸,空腹米汤送下,日2次。功能养血健志安神。适宜于血虚,多忘,耳鸣,神志恍惚不宁等患者。久服增强记忆力,耳目聪明,身体轻健。

〔资生大造丸〕《年希尧集验良方》方。用人参、五味子、覆盆子、楮实子、龟板(酥炙)、生地黄、枸杞子、菟丝子各1两(各31克),山药、补骨脂、牛膝、鹿角胶、肉苁蓉、杜仲、山茱萸各2两(各63克),白茯苓4两(125克),紫河车1具等组成。将上药共研末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服13克,早晨用开水或盐汤送下。忌食生姜、胡椒、生萝卜、油面炒料等物。功能添精补髓,益气生血,固元阳,健脾胃,驱风湿,安五脏,壮筋骨,聪耳目,乌髯发,抗衰老。适宜于中老年阴阳气血俱虚,未老先衰,髯发早白,耳聋目昏,身体羸弱,腰膝酸痛,四肢无力等患者。

〔资生丸〕《兰台轨范》方。用人参、白术各3两(各94克),茯苓、山药、莲肉、陈皮、麦蘖、神曲各2两(各63克),薏苡仁、芡实、砂仁、白扁豆、山楂各1两半(各47克),甘草、桔梗、藿香各1两(各31克),白豆蔻8钱(25克),黄连4钱(13克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如弹子大。每服2丸,米汤送下。适宜于妊娠气滞,脾虚呕吐,胎滑不固及脾肾虚损,食欲不振等中老年患者。

〔秘真丸〕《丹溪心法》方。用莲蕊、益智仁、半夏(泡,炙)各1两(各31克),黄柏(酒炒)、甘草(炙)各2两(各63克),白茯苓、砂仁各半两(各16克),猪苓2

钱半(7.8克)等组成。将上药共研细末,水浸,蒸饼为丸如梧桐子大。每服50丸,空腹酒送下。功能秘固真元,降心火,益肾水。适宜于肾水真阴本虚,心火狂阳过甚等患者。

〔秘传固本丸〕《仁术便览》方。用人参、生地、熟地、麦冬(去心)、菟丝子(酒制)、枸杞子、覆盆子、小茴香(盐炒)、五味子、肉苁蓉、巴戟天、山药、山茱萸(去核)、牛膝(酒制)、杜仲(姜炒丝尽)、当归(酒制)、茯苓、川椒(去目炒)、木通、黄芪(蜜炙)各2两(各63克),黄柏(酒炒)、知母(去毛酒炒)各4两(各125克),破故纸(炒)、虎胥骨(酥炙)各1两(各31克),官桂5钱(16克)等组成。将上药共制末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服70~80丸,空腹盐汤或盐酒送下。功能生精血,补五脏。适宜于诸虚百损,腿膝无力,身体羸弱,头目昏眩等患者。本方不寒不燥,常服,可平补气血,兼补下元诸虚,强健腰腿膝部,益寿延年。

〔益血润肠丸〕《兰台轨范》方。用熟地6两(188克),杏仁(炒)、麻仁各3两(各94克),枳壳、当归、橘红各2两5钱(各78克),阿胶、肉苁蓉各1两半(各47克),苏子、荆芥各1两(各31克)等组成。将上药前3味共捣为膏,后7味共研末,膏、末、炼蜜和合为丸,如梧桐子大。每服50~60丸,空腹白盐汤送下。功能益血润肠祛风。适宜于津液枯乏,大肠秘结患者及体虚之中老年人。

〔益寿固真丸〕《东医宝鉴》方。用菟丝子(酒浸煮焙,捣作末)3两(94克),熟地黄(酒蒸)、生干地黄(酒浸焙)、磁石(火煅醋淬9次,研水飞)、何首乌(泔浸一宿切作片,黑豆汁拌蒸晒干)、肉苁蓉(酒浸去鳞甲,蒸取肉)各2两(各63克),天门冬(去心)、麦门冬(去心)、山药(微炒)、当归(酒洗焙)、白茯苓(水飞)、泽泻(酒蒸)、牡丹皮各1两半(各47克),人参、芡实、山茱萸(酒浸取肉)、石斛(酒洗焙)、覆盆子(酒洗焙)、五味子(酒洗焙)、蛇床子(炒,按去皮)、杜仲(去皮剉,姜汁炒去丝)、枸杞子(酒洗)、巴戟天(盐水煮去骨)、鹿茸(燎去毛)、韭子(炒)、赤石脂(研水飞)、益智仁(去皮,盐水煮一沸)、莲花蕊、破故纸(炒)、柏子仁(去皮)、青盐、天雄(童尿浸三日,炮去皮脐)、阳起石(火煅)各1两(各31克),脘肭脐(酥炙黄色,无则以黄狗肾酥炙代之)3~5个等组成。将上药不犯铁器,共捣细末,用糯米粉和清酒煮为糊,与末共和,捣千余杵作丸,如梧桐子大。每服6~9克,空腹用温酒或盐汤或米汤送下。夏月去天雄用黄柏。忌食葱、蒜、萝卜及醋。功能补益心肾,滋阴助阳,益气养血。适宜于心肾虚弱,阴阳气血俱亏,阳事不举,未老先衰,髯发早白,气短乏力,健忘失眠等中老年患者。阴虚火旺及阳热素盛者忌服。

〔益寿丸〕《摄生众妙方》方。用人参、破故纸(用芝麻炒香熟)、秦当归(酒洗)、五加皮、川牛膝、生地黄、枸杞子各6两(各188克),何首乌1斤8两(750克)等组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服50丸,白开水送下。功能补益肝肾,滋精养血,益智生津。适宜于精血亏虚,髯发早白,腰膝酸痛,四肢无力,病后体虚及老年性常见病患者服用。久服有降血脂、抗动脉硬化、强壮神经、强心、促进红细胞生长发育、扩张血管、抑制血小板聚集、强壮

筋骨、抗衰延寿等作用。脾胃虚弱者忌服。

〔益肾固精丸〕《慈禧光绪医方选议》方。①用炙龟板6钱(19克),生牡蛎、菟丝饼各4钱(各13克),大熟地、云茯苓、鹿角胶(蛤粉炒)、石莲肉、牡丹皮各3钱(各9.4克),炒杭芍、炒山药、金樱肉、益智子(盐水炒)、山萸肉、建泽泻各2钱(各6.3克),五味子1钱(3.1克),蛤蚧尾1对等组成。将上药共研极细,饴糖为丸,如绿豆大。每晚服6克,白开水送下。功能益肾固精,补中健脾。适宜于脾肾羸弱,精关不固,阳痿遗精,滑精早泄,四肢酸软等患者。②用大熟地8两(250克),云茯苓、山萸肉、淮山药、牡丹皮、绛胶各4两(各125克),芡实(炒)2两(63克),莲须1两(31克),龙骨(生研水飞)3钱(9.4克)等组成。用牡蛎热粉炒绛胶,成珠后,去牡蛎,磨粉再同以上各药共研细末,炼蜜为丸,如绿豆大,每早晚各服12克,鹿含草煎汤送服。功能主治同上方,然补肾固精之效增强。

〔益阴固本丸〕《慈禧光绪医方选议》方。①用熟地8钱(25克),云苓、金樱子、菟丝子各5钱(各16克),山萸肉、淮山药各4钱(各13克),丹皮、泽泻各3钱(各9.4克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,如绿豆大,每服6克,米汤送下。功能滋阴补肾,固精,益肝。适宜于肾阴亏损,虚火上炎,阳痿遗精,头晕目眩,耳鸣等患者。②用熟地、淮山药(炒)、茯苓各4两(各125克),白术(土炒)、芡实、山萸肉、菟丝子、莲须、丹皮各2两(各63克),牡蛎(煨)、麦冬(去心)各8钱(各25克),杭芍、金石斛各5钱(各16克),黄连5分(1.6克),肉桂3分(1克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,如绿豆大,每服9克,淡盐汤送下。功能滋补肾阴,收涩固精。适用于脾肾阴虚,阳痿,滑精,心烦,失眠等患者。据载,光绪帝有“时常滑精”、“心烦盗汗、夜寐不实”,“气短懒言、饮食减少”等症,御医全顺、忠熏力二人针对其病症而拟设此方。

〔益气清肺缓肝丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用生甘草1钱5分(4.7克),白蔻仁2钱(6.3克),西洋参、生于术、真熊胆、生杭芍、乌犀角、苦桔梗、金石斛、建泽泻各3钱(各9.4克),浙贝母、牡丹皮各4钱(各13克),硃茯神、次生地、带心麦冬、川郁金各6钱(各19克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服6克,早、晚用白开水送下。功能益气,清肺养阴,缓肝。适用于热盛,衄血,目病等患者。

〔益气理脾枳术丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用甘草1钱5分(4.7克),陈皮、生杭芍、生于术、炒枳壳、槟榔(焦)各3钱(各9.4克),党参、川郁金各4钱(各13克),生薏仁米、莱菔子、扁豆(炒)、金石斛各5钱(各16克),焦山楂、云苓各6钱(各19克),焦麦芽1两(31克),壳砂仁1两5钱(47克)等组成。将上药共研极细,炼蜜丸,如绿豆大。每服9克,白开水送下。功能补气健脾,和胃消食,渗湿去痰。适用于肺脾气虚,湿痰不化,食少乏力,大便溏泻等患者。

〔益脾养阴除湿丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用甘草1钱(3.1克),木香、青皮(炒)、广砂仁各1钱5分(各4.7克),远志(肉)、橘红各2钱(各6.3克),人参、龙胆草(酒洗)、梔子(炒)、半夏(炙)、白芍(炒)、泽泻各3钱(各9.4克),当归、

生于术、茯神各5钱(各16克),干地黄6钱(19克)等组成。将上药共研极细,生姜3钱(9.4克)、红枣肉20个熬汤,少兑炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服6克,白开水送下。功能益脾养阴,除湿。适用于脾胃虚弱,阴气不足等患者。

〔**脏连丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用人参、茯苓、生地、知母、当归、花粉、泽泻、黄柏、槐角、牙皂、山茱萸、川连、丹皮、山药各等分组成。将上药共研末。装入生猪大肠内,绳扎住两头,放在1升米上同蒸,俟猪肠紫色方为熟透,再将肠取出,去米,晒干肠药,共研细,炼蜜为丸,如绿豆大。每服6克,白开水送下。功能清肠止血,益气养阴。适宜于血痢、便血、痔血等患者。

〔**调肝和血丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用犀角1钱半(4.7克),青皮2钱(6.3克),薄荷、梔子(炒)、柴胡(醋炙)、郁金各3钱(各9.4克),丹皮、香附、大黄(炭)各4钱(各12克),白芍5钱(16克),生地6钱(19克),当归8钱(25克)等组成。将上药共研细,水和成丸,如绿豆大。每服3~6克,开水送服,日3次。功能养血调肝,凉血和血。对肝郁血虚,热在血分者尤为适宜。

〔**调经丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用川芎、黄柏(酒炒)各3钱(各9.4克),丹皮、当归各8钱(各25克),香附(童便炙)、乌药、苍术、赤苓、泽兰各1两(各31克)等组成。将上药共研末,水叠为丸,如绿豆大。每服6克,空腹用白开水送服。功能养血活血,调经,止痛散瘀。适宜于经血不调,痛经、带下等患者。

〔**调肝舒筋软坚丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用大生地、川郁金(研)各6钱(各19克),夏枯草5钱(16克),赤芍、元胡(炙)、香附(炙)、青皮(子研)各4钱(各13克),菊花、没药、海藻各3钱(各9.4克),薄荷2钱(6.3克)等组成。将上药共研细,水泛为丸,如绿豆大。每服5克,开水送服。功能滋肾舒肝,理气活血,解郁软坚。适宜于肾水不足,肝气郁结,腰痛滑泄,两肋窜痛,心下痞满等患者。

〔**通经甘露丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用砂仁、炮姜、甘草、枳壳、桂心、藏红花、陈皮各2两(各63克),五灵脂、赤芍、青皮各3两(各94克),元胡(炙)、丹皮、熟地、生地各4两(各125克),当归、莪术、熟军、三棱各8两(各250克),香附1斤半(750克)等组成。将上药共研细,用醋3斤、煮苏木125克,取汁,泛为小丸。每服6~9克,白开水送下。功能活血化瘀理气,逐瘀生新。适宜于闭经,症瘕痞块,少腹胀痛,骨蒸劳热等患者。

〔**通宣理肺丸**〕《慈禧光绪医方选议》方。用木香1钱8分(5.6克),甘草2钱5分(7.8克),人参、茯苓、半夏(炙)各5钱(各16克),葛根、麻黄各6钱2分(各19克),陈皮、前胡、枳壳各7钱5分(各23克),桔梗、苏叶各1两(各31克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸。每服9克,白开水送下。功能通宣理肺,解热止嗽。适用于感冒风寒所致之发热恶寒,鼻塞不通,头痛无汗,四肢酸软疼痛等患者。

〔**菖蒲益智丸**〕《证治准绳》方。用菖蒲(炒)、远志(去心、姜汁淹炒)、川牛膝(酒浸)、桔梗(炒)、人参各3两7钱半(各117克),桂心3钱(9.4克),茯苓1两7钱半(55克),附子(炮炙,去皮脐)1两(31克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服30丸,食前用温酒或米汤送下。功能安神定志,聪明耳目。适

宜于善忘,恍惚,神志昏愤,心神不宁,耳鸣,气滞聚积等患者。

〔理中化痰丸〕《证治准绳》方。用人参、白术(炒)、干姜、甘草(炙)、茯苓、半夏(姜制)各等分组成。将上药共研末,水丸如梧桐子大。每服40~50丸,白开水送下。功能理中化痰。适用于脾胃虚寒、痰涎内停、呕吐少食,大便不实,饮食难化,咳唾痰涎等患者。

〔鹿角胶丸〕《杨氏家藏方》方。用肉苁蓉(酒浸一宿,切焙)、牛膝(酒浸一宿)、菟丝子(酒浸)、附子(炮,去皮脐)、桑寄生、覆盆子、熟干地黄(洗焙)、山药、五味子、山茱萸、白蒺藜(炒)、当归(洗焙)、肉桂(去粗皮)、柏子仁、鹿角胶(蚌粉炒焦)、茯神(去木)各2两(各63克),川萆薢4两(125克),破故纸(炒)、茴香(炒)各2两半(各78克)等组成。将上药共研细末,酒煮面糊为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹,温酒或盐汤送下。功能补养元阳,滋养气血,补虚润颜。适宜于真气虚弱,下元冷惫,脐腹疼痛,夜多小便,精血不足,腰脚无力,肢体倦怠,怔忡恍惚,头昏目眩,面色黧黑,耳鸣耳聋,食欲不振等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔鹿角丸〕《证治准绳》方。用鹿角2两(63克)、牛膝(酒浸,焙)1两半(47克)组成。将上药共研细末,炼蜜丸如梧桐子大。每服70丸,空腹盐汤送下。功能补肝肾,益精血,强筋骨。适宜于筋骨虚损,脊痛不能久立,血气衰惫,发落齿枯,面肿垢黑等中老年患者。阴虚火旺者慎服。

〔鹿茸益精丸〕《证治准绳》方。用鹿茸(去毛,酥炙黄)、桑螵蛸(焙)、肉苁蓉、巴戟天(去心)、菟丝子(酒浸)、杜仲(姜汁炒去丝)、益智仁、禹余粮(火煨醋淬)、川楝子(去皮核取肉,焙)、当归各3两(各94克),韭子(微炒)、破故纸(炒)、山茱萸、赤石脂、龙骨(另研)各半两(各16克),滴乳香2钱半(7.8克)等组成。将上药共研细末,酒煮,糯米糊为丸如梧桐子大。每服70丸,食前白茯苓煎汤送下。功能温肾益精。适宜于心虚肾冷,漏精,白浊等中老年患者。久服健体延年。阴虚火旺及内热素盛者忌服。

〔菟丝子丸〕《重订严氏济生方》方。用菟丝子(酒浸三日,曝干,另捣)、杜仲(去皮,炙令黄,锉)各3两(各94克),车前子、鹿茸(去毛,酥炙令微黄)、桂心、肉苁蓉(酒浸一宿,去皱皮,炙干)、牛膝(去苗)、附子(炮,去皮脐)各2两(各63克),熟干地黄5两(156克)等组成。将上药研细末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用温酒送下。功能益肾补虚,抗老益寿。适宜于肾虚劳损,腰痛膝软,四肢乏力,面色枯黄等中老年患者。

〔菊睛丸〕《审视瑶函》方。用甘菊花4两(125克),枸杞子(捣焙)3两(94克),肉苁蓉(酒洗,去皮炒,切焙)2两(63克),巴戟天(去心)1两(31克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服3钱(9克),食前用温酒或青盐汤送下。功能强肝肾,补不足。适宜于肝肾不足,眼目昏暗,瞻视不明,茫茫漠漠,常见黑花,目多有冷泪等患者。常服耳目聪明。

〔清心丸〕《普济本事方》方。用地骨皮(去心)、黄芩(去皮)、麦门冬(去

心)、青黛、车前子、乌梅肉、蒲黄(炒)、香附子(炒,去毛)各等分组成。将上药共研细末,炼蜜丸如弹子大。不定时含化1丸,或温开水化服。功能清热生津,清心除烦。适宜于热邪未净,舌干口枯,烦渴等患者。

〔清中丸〕《仁术便览》方。用陈皮、黄芩(酒炒)、干葛(炒)、天花粉、白米(炒)、薄荷各1两(各31克),贝母、枳实各1两5钱(各47克),黄连8钱(25克)等组成。将上药共研细末,用天门冬、麦门冬、甘草各31克,水20碗,慢火共熬成膏丸,如绿豆大。每服百丸,温开水送下。功能清热化痰。适宜于上焦有火,胸膈有痰,血分有热,气分有滞,脾胃停痰,头昏目眩,烦扰作渴等患者。

〔清肺抑火化痰丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用川连(姜炒)、甘草各3钱(各9.4克),杏仁、薤仁、百部各4钱(各13克),梔子(姜炒)、花粉、麦冬、桔梗、熟军、枳壳各6钱(各19克),海浮石7钱(22克),陈皮、半夏(炙)、前胡各1两(各31克),黄芩1两2钱5分(40克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如绿豆大。每服6克,温开水送下。功能清肺胃实热,抑火化痰。适宜于痰黄,咽喉疼痛,口干舌燥,大便秘结等患者。

〔清补理肺健脾丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用人参、甘草各1钱5分(各4.7克),橘红2钱(6.3克),桔梗、生干术、炒杭芍、半夏曲各3钱(各9.4克),当归、生地、麦冬各4钱(各13克),云苓、川贝各5钱(各16克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸,如绿豆大。每服9克,白开水送服。功能益气养血,健脾化痰。适用于脾胃气虚及肺虚痰湿等患者。

〔清风镇逆养阴丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用石菖蒲5钱(16克),醋柴胡、黑梔子各8钱(各25克),黄芩(酒炒)、抚芎、甘杞子各1两(各31克),归身(酒洗)、建耑(炒)、生白芍、制半夏各1两5钱(各47克),生地黄、煅磁石(另研极细水飞)、云茯神各2两(各63克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服9克,临卧,淡盐汤送下。功能养阴平肝潜阳,宁心安神。适用于头晕目眩,眼目昏糊,耳鸣耳聋,神志不安,心悸失眠等患者。

〔硃砂安神丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用人参2钱5分(7.8克),丹参、远志、茯苓、元参、五味子各5钱(各16克),当归、麦冬、天冬、酸枣仁(炒)、柏子仁各1两(各31克),生地2两(63克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服6克,白开水送下。功能益心养血,安神止惊。适用于心血两虚,怔忡惊悸,睡眠不实等患者。

〔梅苏丸〕《慈禧光绪医方选议》方。用紫苏叶、薄荷各5分(各1.6克),白檀香、葛根各1钱(各3.1克),乌梅肉1两(31克),盆糖1斤8两(750克)等组成。将上药共研为细末,滴水为丸,如芡实米大。每服6~9克,噙化为佳,亦可用开水送下。功能清热解暑,生津止渴,养胃阴,升胃气。适用于外感暑热,头晕目眩,口渴咽干,胸中满闷等患者。

〔黑地黄丸〕《证治准绳》方。用苍术、熟地黄各1斤(各500克),五味子半斤(250克),干姜(冬秋31克,夏16克,春22克)等组成。将上药共研细末,和枣

肉为丸,如梧桐子大。每服百丸,食前米汤或酒送下。功能养血健脾,补气益胃。适用于阳盛阴衰,脾胃不足,房劳虚损,血虚久痔,形瘦无力,面色青黄等中老年患者。久服益精血,祛风湿,缓衰老。素有内热者慎服。

〔黑丸〕《重订严氏济生方》方。用鹿茸(酒蒸)、当归(去芦,酒浸)各等分组成。上药共研细末,煮乌梅膏为丸,如梧桐子大。每服50丸,空腹米汤送下。功能补肾阳,益精血,壮筋骨,抗衰老。适宜于精血耗竭,面色黧黑,耳聋目昏,口干多渴,腰痛脚弱,小便白浊,上燥下寒,不受峻补等患者。

〔温脏丸〕《景岳全书》方。用人参1~2两(31~63克),白术(米泔浸炒)、当归各4两(各125克),芍药(酒炒焦)、茯苓、川椒(炒出汗)、榧子肉、使君子(煨,取肉)、槟榔各2两(各63克),干姜(炮)、吴茱萸(浸一宿,炒)各1两(各31克)等组成。将上药共研细末,神曲糊为丸如梧桐子大。每服50~100丸,空腹温开水送下。功能温健脾胃,杀虫消积。适宜于脏气虚寒,虫积腹痛,形体消瘦,面色萎黄等中老年患者。脏寒者,加制附子31~63克;脏热者,加黄连31~63克。

〔滋阴益肾暖精丸〕《慈禧光禧医方选议》方。用原生地1两(31克),沙苑蒺藜、当归身、白茯苓、淮山药(炒)、稻豆皮、盐杜仲各6钱(各19克),石莲蕊5钱(16克),怀牛膝、山萸肉、炒杭芍、骨碎补、金毛狗(去毛炙)、韭菜子(炒)各4钱(各13克),益智子3钱(9.4克),广缩砂1钱5分(4.7克)等组成。将上药共研极细,枣泥糊为丸,如绿豆大,每早晚各服6克,淡盐汤送下。功能滋阴益肾暖精。适用于肾阴虚损,阳痿遗精、精液冷稀等患者。据载,光绪帝患遗精有年、阴囊湿冷,精少而清等症,其娇弱之躯不能峻补;阴阳俱亏不可骤温,故本方所拟药性缓和,以双理阴阳法徐徐图之。

〔滋阴大补丸〕《万氏家传养生四要》方。用熟地黄4两(125克),川牛膝(去芦,酒洗)、山药各1两半(各47克),杜仲(姜汁炒去丝)、巴戟(去心)、山茱萸(去核)、五味子、肉苁蓉(酒洗焙)、白茯苓(去皮)、小茴香(炒)、远志(去心,甘草同煎)各1两(各31克),石葛蒲、枸杞子各5钱(各16克)等组成。将上药研细末,用红枣36枚,蒸,去皮核,杵烂和炼蜜入药末,作丸如梧桐子大。每服50丸,空腹,淡盐汤或温酒送下。功能补五脏,益精气,治虚损,延年益寿。适宜于五脏虚弱,精气不足,腰膝酸软,下肢无力,头晕目眩,遗精,白带过多,健忘,耳鸣,心神不安,食少便溏等中老年患者。

〔斑龙二至百补丸〕《景岳全书》方。用鹿角(取新角连脑骨者佳,用米泔浸一宿洗刷,晒干)50两(1563克),黄精8两(250克),枸杞子、熟地黄、菟丝子、金樱子(去毛、子)各4两(各125克),天门冬(去心)、麦门冬(去心)、牛膝、龙眼肉、楮实子各2两(各63克),鹿角霜10两(313克),人参5两(156克),黄芪(蜜炙)、芡实(炒)、白茯苓、山药(炒)、山茱萸、生地黄(酒洗,饭上蒸过)、知母(盐水炒)各4两(各125克),五味子1两(31克)等组成。将前十一味共研粗末,和匀装入坛内,层层放实,以新鲜淡水注入坛中并肩,用密梭布四层封口,上以砖石压之,置大锅中井字架上,以木甑盖好,水煮三日夜不断火,旁用小锅烧开水,

不时添注水于坛、锅内,勿使干涸,日足取起,去渣,汁入净锅内,文火熬成膏,约1斤半(750克),炼蜜(滴水成珠)2斤掺入膏内,待用。再将后十味研细末,同前膏和匀杵为丸,如梧桐子大。每服百丸,空腹,淡盐汤送下,随后食用煮熟莲子肉或晒干大枣数枚以压之。功能滋精助阳,益气养血,益智安神,延年益寿。适宜于中老年肾精亏损,气血两虚,未老先衰,体倦怠力,精神衰弱等患者。阳虚内寒及痰湿内盛者忌服。

〔**赐方鹿茸丸**〕《杨氏家藏方》方。用鹿茸(火燎去毛,酒浸炙)、附子(炮,去皮脐)、五味子、肉苁蓉(酒浸一宿,切焙)、牛膝(酒浸一宿)各1两(各31克),熟干地黄(洗焙)5两(156克),干山药3两(94克),杜仲(炒去丝)1两半(47克)等组成。将上药共研细末,面糊和丸如梧桐子大。每服30丸,食前用温酒或盐汤送下。功能补肾阳,益精血,壮筋骨,滋阴润燥。适宜于真元虚惫,五劳七伤,肾阳虚损,精血不足,四肢酸疼,面色黧黑,唇口干燥,目暗耳鸣,心悸气短,精神困倦,举动乏力,小便滑数,饮食无味等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔**彭祖延年柏子仁丸**〕《千金翼方》方。用柏子仁5合(450克),蛇床子、菟丝子、覆盆子各半升(各380克),巴戟天、石斛各2两半(各78克),杜仲(炙)、茯苓、天门冬(去心)、远志(去心)、钟乳石(炼成者)各3两(各94克),天雄(炮去皮)1两(31克),续断、桂心各1两半(各47克),菖蒲、泽泻、薯蓣、人参、干地黄、山茱萸各2两(各63克),五味子5两(156克),肉苁蓉6两(188克)等组成。将上药研细末,炼蜜和丸,如梧桐子大。每服20丸(渐加至30丸),温开水送下。功能补肾养心,滋阴助阳,延年益寿。适宜于心肾两亏,腰膝酸痛,体倦乏力,身体羸弱等中老年患者。脾虚者慎用。

〔**葆真丸**〕《古今延年益寿方汇粹》引陶东亭方。用何首乌(赤白各半,米泔浸一宿,磁片去皮,竹刀切碎,以牛膝310克、黑豆6斤同蒸,九蒸、九晒、九露,九易黑豆,首乌、牛膝俱用)20两(625克),熟地黄(酒洗,拌砂仁、白茯苓末各16克,蒸至熟透为度)6两(188克),人参3两(94克),菟丝子(淘净,酒浸蒸一小时)、柏子仁(开水泡7次)各8两(各250克),茯苓(人乳拌蒸)、茯神、天门冬(去心)、麦门冬(去心)、生地(酒洗)、当归(酒洗)、枸杞子(去蒂)各6两(各188克),补骨脂(核桃肉研碎拌炒)、杜仲(盐水炒)、山药各4两(各125克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服9~15克,白开水送下。功能滋肾强精,养心安神,补气益血,益寿延年。适宜于心肾两亏,腰膝酸痛,阳痿遗精,未老先衰,鬓发早白,心悸怔忡,健忘失眠,头晕耳鸣目昏等患者。为中老年人较为理想的保健延寿方剂。阳虚者忌服。如年在40岁以上,阳气弱而精不固者,加山茱萸肉、琐阳、苁蓉各125克;健忘者,加菖蒲、远志肉各94克;思虑过度失眠者,加枣仁(炒黑)94克。

〔**搜风顺气丸**〕《仁术便览》方。用车前子1两半(47克),白槟榔、火麻仁(微炒去壳另研)、菟丝子(酒浸焙干)、牛膝(酒浸2宿)、干山药各2两(各63克),枳壳、防风、独活各1两(各31克),郁李仁(汤泡去皮研)2两(63克),大黄(半

生半熟)5钱(16克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服20丸,米汤送下。早晚各1服。功能宣通气血,清热润燥。适用于肠胃积热,膈间痞闷,大肠结燥,小便赤涩,肠风痔漏,腰膝酸痛,肢节顽麻,手足痿痹,一切风、气病等患者。

〔**缓肝利肺化痰丸**〕 《慈禧光绪医方选议》方。用生甘草1钱(3.1克),橘红2钱(6.3克),生杭芍、麦冬、苦桔梗、炒知母、牡丹皮、生桑皮、丹参、建泽泻各3钱(各9.4克),金石斛、川郁金、浙贝母、云茯苓、款冬花各4钱(各13克),次生地5钱(16克)等组成。将上药共研细,炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服9克,白开水送下。功能缓肝利肺,养血活血,化痰。适用于肺虚肝旺,痰积等患者。

〔**疎风止嗽丸**〕 《慈禧光绪医方选议》方。用甘草1钱(3.1克),羌活、黄芩、陈皮、川贝(去心)各2钱(各6.3克),前胡、半夏(炙)、防风、桔梗、茯苓、干葛、桑皮、枳壳(炒)、杏仁各3钱(各9.4克),苏梗(子)5钱(16克)等组成。将上药共研细,少兑炼蜜为丸,硃砂为衣,如绿豆大。每服9克,白开水送下。功能疎风解表,宣肺止嗽化痰。适用于外感风寒,咳嗽痰多,表邪未净等患者。

〔**紫朴丸**〕 《慈禧光绪医方选议》方。用莪术、细辛、三棱各1两(各31克),紫朴(由厚朴用紫苏叶、生姜汁浸泡炮炙而成)、陈皮、枳实(炒)、连翘、青皮(炒)各1两5钱(各47克),山楂、莱菔子各2两(各63克)等组成。将上药共研极细,炼蜜为丸。每服9克,白开水送下。功能宽中下气,消积化食。适宜于暑瘟,霍乱,食气壅盛,痧毒在脏,呕吐烦闷,大便不通等患者。

〔**薯蓣丸**〕 《金匱要略》方。用山药30分(9.4克),甘草28分(8.8克),当归、桂枝、神曲、干地黄、豆黄卷各10分(各3.1克),人参、阿胶各7分(各2.2克),川芎、芍药、白术、麦门冬、杏仁、防风各6分(各1.9克),柴胡、桔梗、茯苓各5分(各1.6克),干姜3分(0.9克),白敛2分(0.6克),大枣(为膏)100枚等组成。将前20味研末,加大枣膏,炼蜜和丸,如弹子大。每服1丸,空腹酒送下。功能调营卫,滋枯槁,散风邪,补不足。适宜于虚劳诸不足,风气百疾,头晕目眩,身重短气,心中烦郁,身体羸瘦,骨节腰膝酸疼等患者。本方不寒不热,不燥不滑,脾肾兼宜,尤适宜体虚及风气病之老者服用,常服可强身健体,益寿延年。

〔**增损泽兰丸**〕 《备急千金要方》方。用泽兰、甘草、当归、川芎各42铢(各55克),附子、干姜、白术、白芷、桂心、细辛各1两(各31克),防风、人参、牛膝各30铢(各39克),柏子仁、干地黄、石斛各36铢(各47克),厚朴、藁本、芫荽各半两(各16克),麦门冬2两(63克)等组成。将上药共研末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服15~20丸,空腹酒送下。功能理血气,补虚劳。适宜于气血两亏,虚劳羸瘦,产后诸病等患者。

〔**熟地黄丸**〕 《泰定养生主论》方。用熟地、覆盆子、五味子、川芎各2两(各63克),防风2两半(78克),牛膝、当归、川巴戟、苁蓉、山茱萸、枸杞子、白茯苓、菟丝子、杜仲、石斛、续断各1两半(各47克),肉桂1两(31克)等组成。将上药

共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服50~70丸,空腹用盐汤或温酒送下。功能滋补肝肾,补益精血。适宜于肝肾俱虚,精血不足,目昏眼花,迎风流泪,头晕耳鸣,腰膝酸痛,步履无力,自汗盗汗等中老年患者。久服黑髯发,润肌肤,壮筋骨,滋营卫,耐寒暑,延年益寿。阴虚火旺及脾胃虚弱者忌服。

〔**噤化上清丸**〕 《慈禧光绪医方选议》方。用乌梅肉、前胡、甘草、薄荷、麦冬、杏仁、硼砂各6钱(各19克),白檀香2钱(6.3克),桔梗、花粉、葛根、百药煎、柿霜、玫瑰、木樨各1两(各31克),冰糖2斤8两(1250克)等组成。将上药共研极细,以玫瑰、木樨合水为丸,如芡实米大。噤化。功能清音,化痰,宽胸膈。适用于咽喉肿痛,口舌生疮等患者。

〔**熟干地黄丸**〕 《兰室秘藏》方。用人参2钱(6.3克),炙甘草、天门冬(去心)、地骨皮、五味子、枳壳(炒)、黄连各3钱(各9.4克),当归身(酒洗,焙干)、黄芩各5钱(各16克),生地黄(酒洗)7钱5分(23克),柴胡8钱(25克),熟干地黄1两(31克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服100丸,食后茶汤送下,日2次。功能养血益血,凉血,祛风热。适宜于血弱阴虚,心火旺盛,偏头肿闷,视物昏花等患者。

〔**鹿茸散**〕 《金匱翼》方。用鹿茸(酒洗,去毛,酥炙令黄)、生地黄(焙)、当归(焙)各2两(各63克),冬葵子(炒)4两半(141克),蒲黄1合(10克)等组成。将上药共研细末,每服6克,空腹温酒调服,日2次。一方炼蜜为丸如梧桐子大,每服20丸,食前炒盐汤送下。功能益血补虚,收涩止血。适宜于下元虚惫,精血亏虚,小便尿血等患者。

〔**劫劳散**〕 《仁术便览》方。用白芍6两(188克),黄芪、甘草、人参、半夏(炙)、茯苓、熟地、当归、五味子、阿胶(炒)各2两(各63克)等组成。将上药共制粗末,拌匀。每服1两(31克),加姜3片、枣2枚,以水煎,温服。功能补益气血,滋阴润肺,宁心安神。适宜于肺痿劳嗽,心肾俱虚,干嗽无痰,夜间发热,热过即冷,盗汗,四肢怠倦,黄瘦,食欲不振,夜卧恍惚,神气不宁,睡多异梦等中老年患者。久服强健身体,抗衰益寿。

〔**五淋散**〕 《证治准绳》方。用山茵陈、淡竹叶各1钱(各3.1克),滑石、甘草(炙)、木通各1钱半(各4.7克),山梔仁(炒)、赤芍药、赤茯苓各2钱(各6.3克)等组成。将上药共以水煎,食前服。功能清热利水。适宜于膀胱有热,水道不通,淋漓不止,脐腹急痛,尿如豆汁,尿血等患者。

〔**利气散**〕 《证治准绳》方。用绵黄芪、陈皮(去白)、甘草各等分组成。将上药共研粗末。每服9克,水煎服。功能益气利水。适宜于老人气虚,小便闭塞不通等症。久服轻身延年。

〔**大益智散**〕 《证治准绳》方。用熟地黄、人参、白茯苓(去皮)、肉苁蓉(酒浸)各2两(各63克),菟丝子(酒浸)、远志(去心)各7钱半(各23克),蛇床子2钱半(7.8克)等组成。将上药共研细末。每服3克,食后用米汤调下,日2次。忌食猪肉。功能宁心安神益智。适用于气血虚损、心志不宁,多忘等患者。

〔**槐角散**〕 《证治准绳》方。用槐角2两(63克),枳壳、当归、苍术、陈皮、厚朴(制)各1两(各31克),乌梅、甘草各半两(各16克)等组成。将上药共研粗末。每服16克,以水1碗煎至七分,去渣,食前服。适宜于中老年脾胃不调、胀满下血者。

〔**旋覆花散**〕 《证治准绳》方。用旋覆花、炙甘草各半两(各16克),枳壳(去瓢,麸炒)、石膏(细研)各2两(各63克),赤茯苓、麦门冬(去心)、柴胡(去苗)、人参各1两(各31克),犀角屑、防风、黄芩各7钱半(各23克)等组成。将上药共研粗末,每服16克,加生姜0.2克,以水煎,去渣食后良久温服。适宜于中老年心胸痰热、头目昏眩疼痛、饮食不下等症。

〔**补肾散**〕 《全生指迷方》方。用杜仲(去粗皮,杵碎,酒拌炒焦)1两(31克),桂(去皮)、牡丹皮各半两(各16克)等组成。将上药共研细末。每服9克,用猪肾1个劈开,掺药末入内加盐少许,线缝住口,水煮熟,空腹食之。功能补肾。适宜于肾气虚弱所致短气、四肢乏力、小腹疼痛等患者。

〔**阿胶散**〕 《全生指迷方》方。用阿胶(蛤粉拌,炒)1两半(47克),杏仁(炙去皮尖)7钱(22克),马兜铃(焙)、牛蒡子(炒)、甘草(炙)、糯米各1两(各31克)等组成。将上药共研细末,温开水调下。功能补阴平阳,益气,止血。适宜于气虚弱,劳伤所致其脉象虚弱,肌肉减少,衄血吐血发作无时等中老年患者。

〔**茯神散**〕 《普济本事方》方。用茯神(去木)1两(31克),远志(去心)、防风、细辛(去叶)、白术、前胡(去苗)、人参、桂心、甘菊花(去萼梗)、熟干地黄(酒洒,9蒸9曝,焙干)各3分(各1克),枳壳(去穰,麸炒黄)半两(16克)等组成。将上药共研细末。每服9克,加生姜3片,以水1盏同煎至六分,温服。功能健脾安神利水,行气宽中除胀。适宜于胆腑虚冷,目眩头疼,风眩心虚,心神恐畏不能独处,脾虚体倦,心中满闷等中老年患者。常服补益心脾,神情安静,延年益寿。

〔**防风散**〕 《普济本事方》方。用防风(去芦头)、川芎、香白芷、甘菊花、甘草(炙)各等分组成。将上药共研细末。每服6克,食后用荆芥汤调下。功能祛风明目。适宜于头目不清,神志不爽等患者。

〔**菊花散**〕 《普济本事方》方。用甘菊花、牛蒡子(炒熟)各8两(各250克),防风3两(94克),白蒺藜(去刺)1两(31克),甘草(炙)1两半(47克)等组成。将上药共研细末。每服6克,食后及临卧时用温开水调下。功能清热去毒明目。适宜于肝肾风毒、热气上冲所致眼痛目疾等患者。

〔**枳壳散**〕 《普济本事方》方。用枳壳(去穰,剉,麸炒)、荆三棱、橘皮(去白)、益智仁、蓬莪术、槟榔、肉桂各6两1钱(各191克),干姜(炙)、厚朴(去皮,姜汁炙)、甘草(炙)、青皮(去白)、肉豆蔻、木香各3两(各94克)等组成。将上药共研细末。每服6克,加姜5片、枣1个,水煎,不拘时温服。功能宽中顺气消积。适宜于五种积膈气,三焦痞塞,胸膈满闷,背脊引疼,心腹膨胀,肋肋刺痛,食欲不振,噎塞不通,呕吐痰逆,口苦吞酸,羸瘦乏力,短气烦闷等中老年患者。

〔**清气散**〕 《普济本事方》方。用胡前(去苗)、柴胡(去苗)、川芎、枳壳(去

穰, 剉, 麸炒)、白术、青皮(去白)、羌活、独活、甘草(炙)、茯苓(去皮)、人参各等分组成。将上药共研细末。每服6克, 以水1盏、荆芥1穗, 共煎至七分, 温服。功能调营卫, 理三焦。适宜于风痹, 痰涎, 烦热等患者。

〔四逆散〕《伤寒论》方。用甘草(炙)、枳实(破, 水浸, 炙干)、柴胡、芍药各10分(各3.1克)组成。将上四味共捣末, 每服1方寸匙, 白开水调下, 日3次。功能透解郁热, 疏肝理气。适宜于少阴病, 四逆, 手足逆冷, 小便不利, 急、慢性肝炎, 肋间神经痛, 胃及十二指肠溃疡等患者。

〔良方妙香散〕《金匱翼》方。用黄芪(姜汁炙)、山药、茯神(去皮木)、远志(去心, 炒)各1两(各31克), 人参、桔梗、甘草(炙)各半两(各16克), 木香(煨)2钱半(7.8克), 辰砂(另研)3钱(9.4克)等组成。将上药共研细末。每服6克, 不拘时用温开水调服。功能补益气血, 养心止痛。适宜于心气不足, 时时疼痛, 虚烦少睡, 夜多盗汗等中老年患者。气虚血损、羸弱、心虚痛者常服, 能祛病强身, 益寿延年。

〔万应蝉花散〕《审视瑶函》方。用石决明(水煎, 研极细)1两5钱(47克), 蝉蜕(去土)5钱(16克), 当归身、甘草(炙)、川芎、防风、白茯苓、羌活各1两(各31克), 苍术(泔制)4两(125克), 蛇蜕(炙)3钱(9克), 赤芍药3两(94克)等组成。将上药共研细末。每服6克, 空腹、临卧时用浓米泔调下, 热清茶调服亦可。功能祛风退翳明目。适宜于一切风眼气眼, 昏眼, 睑生风粟, 头风牵搐, 眼眶赤烂等患者。

〔七味白术散〕《兰台轨范》方。用人参、白术、茯苓、甘草各2钱(各6.3克), 藿香半两(16克), 葛根1两(31克), 木香2钱半(7.8克)等组成。将上药共研末, 每服6克, 白汤调下。功能发表解肌, 补气健脾, 止呕。适宜于一切吐泻烦渴霍乱, 虚损气弱, 酒积呕哕等患者。久服能抗衰延寿。

〔清胃散〕《证治准绳》方。用生地黄(酒洗)、当归身、黄连各3分(各1克), 升麻1钱(3.1克), 牡丹皮半钱(1.6克)等组成。将上药共研细末, 水煎, 去末渣温服。功能清热解毒。适宜于因服补胃热药所致牙齿疼痛、头脑面发热大痛, 或阳明热邪所致头痛、牙龈肿痛、口舌生疮等患者。

〔导赤散〕《金匱翼》方。用生地黄、木通、甘草各等分组成。将上药共剉散。每服9克, 加竹叶7片, 水煎食后温服。功能养阴清热凉血利水。适宜于小肠实热, 水便赤涩而渴等患者。

〔地仙散〕《重订严氏济生方》方。用地骨皮(去木)2两(63克), 防风(去芦)1两(31克), 甘草(炙)半两(16克)等组成。上药研粗末, 每服13克, 加生姜5片, 水煎, 去渣, 不拘时温服。功能凉血退蒸生津。适宜于骨蒸肌热。一切虚劳烦躁等患者。

〔人参黄芪散〕即黄芪鳖甲煎。见该条。

〔神香散〕《景岳全书》方。用丁香、白豆蔻(或砂仁亦可)各等分组成。将上两味共研末, 每服1.5~3克, 温开水冲服。日数服。功能理气止胀除呕。适宜

于胸胁胃脘逆气难解疼痛,呕哕胀满,痰饮膈噎等患者。

〔**健脾散**〕《万氏家传养生四要》方。用人参1两(31克),白术、白茯苓、炙甘草各2两(各63克),山药、莲肉(去心)、薏苡仁、芡实(去壳)、白扁豆(去壳,炒)各4两(各125克)等组成。将上药研细末。每服6克,枣汤调服。功能健脾胃,助中和气。适宜于脾胃素弱食少,脾虚泄泻等中老年患者。

〔**如圣散**〕《妇人大全良方》方。用北柴胡、白茯苓、甘草、熟地黄、人参、当归各1两(各31克),鳖鱼、胡黄连、沉香、知母各半两(各16克),桑寄生、干葛各3分(各1克)等组成。将上药研细末。每服6克,加乌梅1个、大枣2枚、麦门冬数粒共煎,不拘时候温服。功能益气血,宁心安神,益寿延年。适宜于血气不足,不耐寒暑,月水不调,心虚心劳,筋骨不健,盗汗易惊,精神不振,饮食无味,胸膈不利等患者。

〔**逍遥散**〕《妇人大全良方》方。用白茯苓、白术、当归(去芦,酒浸半日,微炒)、白芍药、北柴胡(去苗)各1两(各31克),甘草(炙)1两半(47克)等组成。将上药共制粗末。每服9克,加生姜5片、薄荷3叶,水煎,去渣,不拘时温服。功能养血健脾,疏肝解郁,健身延年。适宜于血虚肝郁,胁肋疼痛,头目昏重,心忪颊赤,口燥咽干,发热盗汗,减食嗜卧,女子血弱阴虚,营卫不和,痰嗽潮热,肌体羸瘦等中老年患者。

〔**大藿香散**〕《重订严氏济生方》方。用藿香叶、半夏曲、白术、木香(不见火)各1两(各31克),白茯苓、桔梗(炒)、人参、枇杷叶(拭去毛)、官桂、甘草(炙)各半两(各16克)等组成。将上药共研细末。每服9克,加生姜5片、枣子1枚,水煎,去渣,不拘时候,温服。功能理气调中。适宜于忧、愁、思、虑、悲、恐、惊七情伤感,气郁于中,以致呕吐、作寒热、眩晕、痞满、食欲不振等患者。

〔**延龄煮散**〕《普济方》引杨子建方。用茯神(去木)、益智(去皮)、防风(去叉)、人参、桑寄生、藿香叶、甘草(炙,剉)、沉香、熟干地黄各等分组成。将上药共研粗末。每服6克,水煎,空腹,去渣温服。功能安神养气,益智,延年。适宜于心气虚,健忘,心悸失眠等中老年患者。

〔**四柱散**〕《太平惠民和剂局方》方。用木香(煨)、茯苓、人参、附子(炮,去皮脐)各1两(各31克)等组成。将上药共研粗末。每服6克,加生姜3片、大枣1枚、盐少许,水煎去渣,食前服。功能温补脾肾,散寒止痛。适宜于元脏气虚,真阳耗散,耳鸣,脐腹冷痛,头晕目眩,四肢怠倦,小便滑数,泄泻不止等中老年患者。

〔**进食散**〕《重订严氏济生方》方。用半夏曲、肉豆蔻(面裹煨)、草果仁、高良姜(炒)、麦蘖(炒)、附子(炮,去皮脐)、丁香、厚朴(去皮,姜汁炒)、陈皮(去白)各1两(各31克),人参、青皮(去白)、炙甘草各半两(各16克)等组成。上药共制粗末。每服13克,加生姜5片、枣子1枚,水煎,去渣,不拘时温服。适宜于脾胃虚寒,或食生冷,或饮食不节,或因思虑伤动中和之气,以致胸膈痞塞、腹胀怠堕、全不进食、痰逆恶心、大便溏泄等患者。

〔**轻身散**〕《圣济总录》方。用黄芪(剉碎,用生姜汁煮三十沸,焙干为散)1斤,茯苓、甘草、人参、山茱萸、云母粉各1钱(各3.1克)等组成。将上药研细粉,拌匀。每服3克,入盐少许,汤点服。功能补脾益气,利水消肿,祛湿化痰。适宜于气虚型肥胖症之中老年人服用。痰热者忌服。

〔**北平太守八味散**〕《泰定养生主论》方。用干地黄4分(1.3克),天门冬6分(1.9克),桂心(去粗皮)、茯苓(去皮)各1两(各31克),菖蒲、五味子、远志(去心)、石韦各3两(各94克)等组成。将上药共研细末。每服3克,饭后,用酒或盐汤送下。功能养心益智,滋肾强精。本方药性平和,不温不燥,不寒不腻。凡心肾两虚者皆可服用。尤适宜于因劳思伤神,或房劳伤肾,或素禀心肾两虚所致精神衰减、未老先衰、四肢乏力、头晕目眩、遗精早泄、记忆力衰退等症之患者。

〔**补脾助元散**〕《万氏济世良方》方。用白术(米泔浸一宿晒干,炒)2两(63克),莲肉(去心)1两半(47克),白茯苓、广陈皮(去白)各1两(各31克),人麦芽(炒,去壳取粉)5钱(16克)等组成。将上药共杵细末,入白糖霜2钱(6克),和匀,磁器盛。每服2~3匙,空腹用白开水送下,日3次。功能大补元气。适宜于脾胃虚弱、元气不足者,尤适宜老人,常服益脾气,增饮食,强壮身体。

〔**人参五味子散**〕《仁术便览》方。用人参、五味子、桔梗、白术、白茯苓、甘草(炙)、当归(焙)、熟地黄各半两(各16克),地骨皮、前胡、桑白皮、枳壳、黄芪、陈皮、柴胡各3钱(各9.4克),生姜3片等组成。将上药制粗末拌匀。每服8钱(25克),以水煎,温服,日3次。功能益气血,补虚劳。适宜于诸虚百损,气血劳伤,涎喘咳脓,嗽血咯血,夜有盗汗,羸弱困乏等患者。

〔**内补散**〕《备急千金要方》方。用干地黄、菟丝子、山茱萸、地麦各5分(各1.6克),巴戟天、远志各半两(各16克),人参、肉苁蓉、石斛、五味子、桂心、茯苓、附子(炙)、甘草、麦门冬各1两半(各47克)等组成。将上药共研细末。每服1匙,酒送下,日3次。适宜于五劳七伤,外受风邪,内有寒热,手足疼痛,膝以下冷,泄痢,面目浮肿等中老年患者。

〔**匀气散**〕《丹溪心法》方。用生姜、沉香、丁香、檀香、木香各1两(各31克),藿香、甘草(炙)各4两(各125克),砂仁、白果仁各2两(各63克)等组成。将上药共捣末。每服2钱(6克),沸盐汤调服,或水煎服。功能调脾胃,理气。适宜于气滞不匀,胸膈虚痞,宿食不消,心腹刺痛,胀满噎塞,恶心呕吐等患者。

〔**益智散**〕《丹溪心法》方。用磁石1两(31克,火烧醋淬7次,研,水飞),巴戟天(去心)、川椒(炒)各1两(各31克),沉香、石菖蒲各半两(各16克)等组成。将上药共研末。每服6克,用猪肾1枚细切,和以葱白及盐少许,共并合,湿纸裹10层煨令熟,空腹嚼,以酒送下。功能补肾助阳,开窍益智。尤宜肾虚耳聋者服用。

〔**海藏紫菀散**〕《丹溪心法》方。用人参、桔梗、茯苓各1钱(各3.1克),知母、贝母各1钱半(各4.7克),紫菀、甘草、阿胶(炒)各半钱(各1.6克),五味子15粒等组成。将上药共研粗末,以水煎,温服。功能补虚益肺,化痰止嗽。适用于

虚劳肺痿,咳嗽有血等患者。

〔延年不老散〕《太平圣惠方》方。用熟干地黄30两(938克),天门冬(去心)12两(375克),菖蒲6两(188克),五味子、远志(去心)、石韦(去毛)各4两(各125克),白茯苓、桂心各2两(各63克)等组成。将上药共制为散。每服1克,白开水调服,日3次。功能补益五脏之阴。适宜于中老年人阴精亏虚、精力衰弱、四肢倦怠、健忘失眠、咳痰气喘者服用。本方补而不膩,滋而不塞,药性和平,作为延寿方剂,长期服用不仅具有滋补强壮延寿作用,且对老年人常见的慢性支气管炎、肿瘤、糖尿病等亦有防治作用。阳虚者慎用。

〔灵仙散〕《圣济总录》方。用白茯苓(去黑皮)、天门冬(去心焙)、白术、巨胜子(去皮炮一日)、桃仁(去皮尖炒)、干黄精各1两(各31克)组成。将上药捣为细散。每服3匙,饭前用开水冲下,一日2次。或以蜜丸如赤小豆大,每服30丸,温开水送下。功能滋肾养肝,补肺益脾,宁心活血,益寿延年。适宜于五脏虚损,精气两虚,形体瘦弱,面容枯燥,髯发早白,牙齿不固等中老年人。阳虚内寒者忌服。

〔却老七精散〕《遵生八笺》方。用茯苓(天之精)3两(94克),地黄花(地之精)、桑寄生(木之精)各2两(各63克),菊花(月之精)、竹实(日之精)、地肤子(星之精)、车前子(雷之精)各1两3分(各32克)等组成。将上药捣为细散。每服3匙,白开水调下,日2次。功能滋补肝肾,祛风利湿,抗衰增寿。适宜于肝肾阴亏,小便不利,风湿内热,头晕目眩等中老年患者。阳虚内寒者忌服。

〔白术散〕《世医得效方》方。①用白芷、甘草(炒)、青皮、白茯苓、桔梗、山药、香附子各3两(各94克),白术1两(31克),干姜半两(16克)等组成。将上药共研粗末。每服6克,以水1碗、姜3片、枣1枚、木瓜1片、紫苏叶3张,共煎至七分。食前服。功能益脾胃,壮筋骨,补虚劳,和气血。适宜于伤寒气脉不和,鼻塞脑闷,痰咳壅滞,涕唾稠粘,风湿骨节烦痛,中暑呕吐眩晕,五劳七伤,气虚头眩,精神恍惚,肢体倦怠,潮热盗汗,脾胃虚损,血气不和,霍乱吐泻,胸膈痞闷等患者。②用甘草(炙)1两半(47克),葛根1两(31克),白术、茯苓、人参、藿香各半两(各16克),木香1分(0.3克)等组成。将上药共研为细末。每服6克,白米汤送下。功能益五脏,补虚损,抗衰老。适用于伤寒杂病,一切吐泻,烦渴霍乱,五脏虚损,血气不足等患者。常服强身健体,抗衰益寿。

〔不换金正气散〕《世医得效方》方。用厚朴(去皮,姜汁炒)、藿香、甘草、半夏(炙)、苍术(米泔浸)、陈皮各等分组成。将上药共剉散。每服9克,以水1碗半、生姜3片、枣2枚,共煎,去渣,食前温服。忌生冷油煎毒物。功能补虚,避疫,止泻。适宜于四时伤寒,瘴疫时气,头痛壮热,腰背拘急,五劳七伤,五膈气噎,咳嗽痰涎,霍乱吐泻,脏腑虚寒,下痢赤白等患者。

〔参附正气散〕《世医得效方》方。用人参、木香、白豆蔻各2钱半(各7.8克),川芎、干姜、甘草、藿香、茯苓、黄芪、当归、丁香、桂心、陈皮、白芷、缩砂仁、青皮各半两(各16克),白术、附子(炙)、半夏曲各7钱(各22克)等组成。将上

药共研粗末。每服1.5克,加生姜5片、枣2个,以水共煎,温服。功能补益正气,调理气血,固肾消痰。适宜于阴阳不和,脏腑虚弱,头目昏眩,腹胁刺痛,呕逆恶心,食欲不振,气虚盗汗,咳嗽上喘,四肢厥冷,腰背酸痛,脾虚泄泻,脾肾俱损,精血伤竭,气短脉沉,面黄体瘦,怠惰多困,小便频数,小肠气痛,霍乱吐泻,产后虚损等患者。常服健体延年。

〔沉香散〕《世医得效方》方。用白术、茯苓各半两(各16克),木通、当归、橘皮、青皮、大腹子、槟榔、芍药各1两(各31克),甘草(炙)1两半(47克),白芷、枳壳(麸炒去穰)各3两(各94克),紫苏叶4两(125克)等组成。将上药共剉散。每服9克,以水1碗、姜3片、枣2枚共煎,空腹温服。功能祛寒理气。适用于五噎,五膈,胸中久寒,诸气结聚,呕逆噎塞等患者。常服宽气通噎,宽中进食。

〔神术散〕《世医得效方》方。用苍术(米泔浸一宿,切,焙)5两(156克),香白芷、细辛、羌活、川芎、甘草(炙)各1两(各31)等组成。将上药剉散。每服9克,水1碗,生姜3片,葱白3枚,共煎,不拘时温服。功能解表祛湿。适宜于外感风寒湿邪,发热恶寒,头痛项强,肢体酸痛,伤寒鼻塞声重,咳嗽头昏等患者。

〔补骨脂散〕《世医得效方》方。用破故纸10两(313克)、胡桃肉20两(625克)组成。将破故纸净洗后研末,胡桃肉研泥,共炼蜜和匀如饴,盛瓦器中,旦口服,每服1匙,以温酒或开水送服。忌食芸苔、羊血。功能补肾壮阳,温脾润肠,强筋健骨。适用于阳气衰弱,心脾肾虚,腰膝酸软等患者。久服补益筋骨,悦心明目,益气延年。阴虚火旺者忌服。

〔加减玉容散〕《慈禧光绪医方选议》方。用甘松、白欬、白细辛、防风、白芨各3钱(各9.4克),檀香、白牵牛各5钱(各16克),白僵蚕、鸽条白、山柰、白丁香、白莲蕊、鹰条白、白附子各1两(各31克),白芷1两5钱(47克),团粉2两(63克)等组成。将上药共研极细。每用少许,置手心内,以水调浓,搽搓面部,良久用水洗净,一日3次。功能祛风活络,泽皮肤。尤适宜面部神经痉挛症患者。

〔固齿将军散〕《景岳全书》方。用大黄(炒微焦)、杜仲(炒半黑)各10两(各313克),青盐4两(125克)等组成。将上药共研细末,每日清晨擦漱。功能清热解毒固齿。适宜于胃火上炎所致牙龈肿痛、发炎、出血等患者。

〔明目延龄膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用霜桑叶、菊花各1两(各31克)组成。将上两味共以水熬透,去渣,再熬浓汁,少兑炼蜜成膏。每服9克,白开水冲服。功能清热散风,平肝明目。适宜于风热头痛、目赤等患者。

〔清热养肝活络膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用生甘草1钱(3.1克),明天麻、枳壳(炒)、川秦艽、橘红各2钱(各6.3克),羚羊2钱5分(7.8克),川贝母(研)、僵蚕(炒)、炒建曲各3钱(各9.4克),杭芍、酒当归各4钱(各13克),细生地5钱(16克)等组成。将上药共以水煎透,去渣再熬浓汁,炼蜜为膏。每服9克,白开水冲服。功能清热,养肝,活络。适用于肝热不清,头晕头疼,目眩等患者。据载,西太后患有“头晕微疼,目不清爽”等症,服用此方较为合拍。

〔调肝和胃膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用广木香(研)8分(2.5克),生甘

草1钱(3.1克),橘红1钱5分(4.7克),生于术、枳壳(炒)各2钱(各6.3克),党参、竹茹各3钱(各9.4克),生杭芍、金石斛、桑叶各4钱(各13克),焦三仙9钱(28克)等组成。将上药共以水熬透,去渣熬汁,兑炼蜜收膏。每服16克,白开水冲服。功能调肝和胃。适宜于肝阴虚,脾胃不和等患者。

〔**龟鹿二仙膏**〕《审视瑶函》方。用鹿角2斤(1000克),龟板1斤(500克),枸杞子6两(188克),人参3两(94克)等组成。将鹿角截碎,龟板打碎,长流水浸3日,刮去垢,共投锅内,慢火水煮3昼夜(不断添开水,不可断火及添冷水),取出晒干,共碾末。再将鹿角龟板末、枸杞子、人参合并,以水煮1昼夜,滤去渣,汁用慢火熬制成膏。初服1钱5分(4.7克),渐加至每服9.4克,空腹,酒送下。功能益气养神,大补精髓。适宜于虚损,梦泄遗精,瘦削少气,目视不明等患者。年老体虚者久服,能强身健体,益寿延年。

〔**三才大补膏**〕《古今医鉴》方。用生地黄、熟地黄各1斤,天门冬(去心)、麦门冬(去心)、人参、牛膝、枸杞子各4两(各125克),何首乌8两(250克)等组成。上药勿犯铁器,同入大砂锅内,用水20碗煎至7碗,取汁贮放,药渣如前再煮9次,共取汁70碗,渣滤极净去之。另用中等砂锅,入汁7碗,慢火煎熬,耗汁1碗,方添1碗,63碗皆添尽,则汁已浓,共得汁6碗,再入山白蜜(去蜡)1斤半(750克),开水煎汁为膏,以磁罐贮之,埋于土中七日,取出如前以慢火煮一昼夜,再埋一宿,分贮小磁瓶内封固,以次取用。每服2~3匙,米酒调服。功能滋肾强精,益气血,补虚损,轻身延年。适宜于中老年五劳七伤,肾精亏损,气血两虚,阳痿遗精,未老先衰,头发早白,气短乏力,腰膝酸软等患者。阳气虚衰及脾胃虚弱者慎用。

〔**五味子膏**〕《慈禧光绪医方选议》方。用五味子8两(250克),水洗净,浸半日,煮烂滤去渣,再熬似饴,少兑蜂蜜收膏。每服6克,温开水冲服,日3次。功能敛肺滋肾,生津敛汗,涩精止泻。适宜于肺肾两虚,劳伤羸瘦,神经衰弱,失眠症等患者。久服可强身健体,延年益寿。

〔**润肺和肝膏**〕《慈禧光绪医方选议》方。用甘草3钱(9.4克),炒枳壳、橘红各4钱(各13克),党参5钱(16克),生杭芍6钱(19克),桑叶、枇杷叶(炙、包煎)、麦冬、金石斛各8钱(各25克),生薏米1两(31克)等组成。上药共以水煎透,去渣再熬浓汁,少兑蜜炼为膏。每服9克,白开水送下。功能润肺和肝。适用于肝肺气机不调,肺虚咳嗽等患者。

〔**加减扶元和中膏**〕《慈禧光绪医方选议》方。用砂仁、佩兰草各4钱(各13克),大熟地(炒)、香附(炙)各6钱(各19克),生姜、半夏(炙)各8钱(各25克),归身(土炒)、谷芽(炒)、于术(土炒)、续断(酒炒)、鸡内金(焙)、茯苓(研)、生芪各1两(各31克),党参1两5钱(47克),红枣肉20枚等组成。上药以水熬透,去渣,再熬浓,兑冰糖为膏。每服9克,白开水冲服。功能补脾胃,益肝肾。适用于脾胃虚弱,消化不良,肝肾虚羸,胸闷干啰等患者。

〔**扶元益阴膏**〕《慈禧光绪医方选议》方。用苏薄荷2钱(6.3克),银柴胡3

钱(9.4克),砂仁(研)4钱(13克),鹿角胶(溶化)5钱(16克),丹皮(去心)、香附(制研)各6钱(各19克),白芍(酒炒)8钱(25克),党参、归身(土炒)、于白术(炒)、地骨皮、茯苓(研)各1两(各31克)等组成。上药共以水熬透,去渣,再熬浓,加鹿角胶溶化,兑炼蜜为膏。每服9克,白开水冲服。功能益气健脾,温补肾阳,滋阴凉血,调补肝肾。适宜于肾阴阳虚,肝脾气弱等患者。本方配伍稳妥,通补并行,先后天兼顾,长期服用,健体延年。

〔扶元和中膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用砂仁(研)4钱(13克),生姜、香附(制)、佩兰草各6钱(各19克),半夏(姜炙)8钱(25克),于术(炒)、茯苓(研)、归身(土炒)、谷芽(炒)、杜仲(炒)、鸡内金(焙)、生黄芪各1两(各31克),党参1两5钱(47克),红枣20枚等组成。将上药以水熬透,去渣,再熬浓,兑冰糖63克为膏。每服9克,白开水冲服。功能补脾益胃。适用于脾虚胃弱,食欲不振,胸闷干哕等患者。

〔调中清热化湿膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用紫厚朴(炙)、酒连炭(研)各2钱(各6.3克),白蔻仁(研)、广陈皮、大腹皮、焦茅术、藿梗、条芩(酒炒)各3钱(各9.4克),香附(炙)、泽泻各4钱(各13克),云茯苓、生杭芍各6钱(各19克)等组成。将上药共以水煎透,去渣,再熬浓汁,少兑炼蜜为膏。每服1匙,白开水冲服。功能调中清热化湿。适宜于湿滞脾胃及里热症之患者。据载,西太后喜食肥甘厚味,湿热伤脾成饮,故此方为常用之品。

〔养阴调中化饮膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用姜黄连(研)1钱5分(4.7克),炒枳壳2钱(6.3克),西洋参(研)、陈皮、川贝母(研)、制香附各3钱(各9.4克),次生地、炒神曲、当归身、柏子仁(去油)、焦山楂各4钱(各13克),硃茯神6钱(19克)等组成。将上药共以水煎透,去渣,再熬浓汁,兑炼蜜收膏。每服9克,白开水送下。功能养阴健脾祛痰。适宜于火盛津枯、干咳、食滞、纳呆、口渴思饮等肺胃积热、脾不健运之症患者。本方于老年阴虚夹饮者,甚为适合。

〔清嗽止渴抑火化饮膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用苏梗子、霜桑叶、炒谷芽、前胡、甘菊、神曲(炒)、麦冬、天花粉、赤茯苓各3钱(各9.4克),橘红、竹茹各2钱(各6.3克),生甘草1钱(3.1克)等组成。将上药共以水煎透,去渣,再熬浓汁,兑炼蜜为膏。每服2匙,白开水送服。功能清热养阴,生津止渴,宣肺止嗽,健脾。适宜于肺热且虚,咳嗽,呕吐,内湿等患者。本方用药宣补并重,正邪兼顾,可久服。

〔理脾养胃除湿膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用薏苡米(炒)、麦芽(炒)、于术(炒)、扁豆(炒)、茯苓、莲肉各3钱(各9.4克),党参、神曲(炒)各2钱(各6.3克),陈皮、藿梗各1钱5分(各4.7克),广砂仁(研)1钱(3.1克),甘草8分(2.5克)等组成。将上药共以水熬透,去渣,再熬浓汁,少加炼蜜,成膏。每服6克,白开水冲服。功能理脾,养胃,除湿。适用于脾胃虚弱,消化不良,湿邪等患者。本方药性中和,无寒热偏胜之弊,据载于光绪帝脾胃羸弱、饮食不消等症甚为合拍,故其常服之。

〔理脾和肝化湿膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用杭芍、元参、菟丝饼、猪苓、云苓各5钱(各16克),鸡内金4钱(13克),西洋参(研)、化橘红、旋覆花(包煎)、莱菔子、枳壳(炒)、玉竹、竹茹、津泻、川贝(研)、菊花、萆皮、桑皮、三仙饮各3钱(各9.4克),茅术2钱(6.3克)等组成。将上药共以水煎透,去渣,再熬浓汁,兑蜜5两(156克),成膏。每服3匙,白开水送下。功能理脾化湿,和肝益胃,适宜于脾胃两虚,湿滞,痰咳等患者。久服,对肝肾不足,脾虚湿蕴者大有裨益。

〔理脾和胃除湿膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用莲肉、茯苓、薏苡米(生)各3钱(各9.4克),当归(土炒)、炒谷芽、枸杞子、次生地各2钱(各6.3克),党参、生白术、白芍(炒)各1钱5分(各4.7克),陈皮、香附(炙)各1钱(各3.1克)等组成。将上药共以水煎透,去渣,再熬浓汁,少兑炼蜜,成膏。每服6克,白开水冲服。功能理脾和胃除湿,滋补肝肾。本方通补并行,功力和缓,适宜于脾胃不和、肝肾两虚者久服。

〔牛髓膏子〕《饮膳正要》方。用黄精膏5两(156克),地黄膏3两(94克),天门冬膏1两(31克),牛骨头内取油2两(63克)等组成。将上四味混合,用匙不停地搅动,和匀,令冷定成膏。每日服1匙,空腹用温酒调服。功能滋精养血,益气生津,延年益寿。适宜于中老年气虚血亏,精津枯损,四肢乏力,未老先衰,身体羸弱,牙齿松损,髻发早白等患者。阳虚内寒或脾胃虚弱者忌用。

〔贴头止痛膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用荆芥穗、白芷各2钱5分(各7.8克),穿山甲(炒)、蜈蚣、牙皂各1钱5分(各4.7克),干蝎(去毒)、土鳖虫、僵蚕各1钱(各3.1克),南薄荷5分(1.6克),冰片3分(1克)等组成。将上药共研极细,用蜂蜜调匀,摊于布上,贴两太阳穴。功能疏风,通络,活血,止痛。适用于风寒头晕头痛患者。

〔祛风活络膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用川乌、皂角、全蝎、细辛、南星、僵蚕、羌活各5钱(各16克),白附子8钱(25克),稀莖草1两(31克),白花蛇1盘等组成。将上药共以香油750克炸枯,滤去渣,再兑白淀粉,老嫩合宜,俟凉后再入麝香面2钱(6.3克),搅匀收膏。贴用。功能祛风止痛,活络行血。适宜于各类风病风症患者。据《传药档》载,慈禧太后常贴用此膏。

〔舒筋活络膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用金银花、桑寄生各6钱(各19克),鸡血藤膏、连翘、老鹤草各5钱(各16克),全当归、冬虫夏草各4钱(各13克),夏枯草、没药、独活、半夏、海枫藤、细生地、宣木瓜、金果榄、羌活、广橘红、生杭芍、威灵仙、川郁金(研)各3钱(各9.4克),川芎、生甘草各2钱(各6.3克),麝香面(后入)1钱(3.1克)等组成。将上药以香油3斤炸枯,滤支渣,入黄丹2斤,收膏,老嫩合宜。贴患处。功能滋阴养血,舒筋活络。适宜于风邪,阴虚血亏,络阻筋伤等患者。据载,慈禧曾多次用此膏外贴患处,对其口眼抽动之症甚为合拍。

〔熊油虎骨膏〕《慈禧光绪医方选议》方。①首乌、大黄、羌活、益母草、元参、生地、僵蚕、茵陈、甘草、山甲、远志、杏仁、贝母、陈皮、草乌、枳壳、桃仁、海

枫藤、白芷、藁本、羌活、麻黄、黄柏、牛膝、薄荷、山药、苍耳子、白术、文蛤、梔子、苦参、白藓皮、荆芥、木通、银花、秦皮、知母、蒺藜、升麻、泽泻、香附、南星、川断、川乌、黄芩、威灵仙、青皮、苍术、良姜、前胡、乌药、杜仲、防风、当归、地榆、连翘、黄连、白芨、独活、白芍、大枫子、柴胡、桔梗各5钱(各16克), 熊骨8两(250克), 虎骨1斤, 桑寄生2钱(6.3克), 天麻、红花各1两(各31克), 桃条、柳条、榆条、槐条各5条等组成。将上药以香油10斤, 熬枯去渣, 入黄丹5斤收膏, 再入麝香、冰片各2钱5分(各7.8克), 肉桂、丁香各1两(各31克), 血竭、乳香、没药各1钱(各3.1克), 搅匀。贴用。功能补肾, 强筋, 壮骨, 活血, 除湿, 祛风。②用虎骨1架, 肉桂3两(94克), 血余4两(125克), 熊油、没药各5两(各156克), 乳香6两(188克), 当归8两(250克), 香油15斤, 章丹(净)7.5斤等组成。浸泡虎骨七日, 剔净筋肉一日, 晒晾虎骨一日, 炸炼虎骨熬膏二日。先将虎骨炸酥后, 再炸当归、血余, 出渣后入熊油再炼, 将油炼好, 兑丹后再将肉桂、乳香、没药共研极细末, 兑入膏内。贴用。功能驱风邪, 实腠理, 活血疏风, 镇痛。对风寒痿痹症患者尤为适宜。常贴用上两方膏药, 能强身健体, 益寿延年。

〔毓麟固本膏〕 《慈禧光绪医方选议》方。用杜仲、熟地、附子、肉苁蓉、牛膝、破故纸、续断、官桂、甘草各四两(各125克), 生地、大茴香、小茴香、菟丝子、蛇床子、天麻子、紫梢花、鹿角各1两5钱(各47克), 羊腰1对, 赤石脂、龙骨各1两(各31克)等组成。将上药以香油8斤熬枯, 去渣, 加入黄丹3斤, 再入雄黄、丁香、沉香、木香、乳香、没药各1两(各31克), 麝香3分(1克), 阳起石5分(1.6克)。搅匀成膏。贴用。功能补肾固精, 温经散寒。适宜于肾虚, 阳痿, 早泄, 梦遗, 精子清冷等患者。据光绪三十三年(1907)脉案载, 光绪帝因肾虚遗精早泄, 常贴用本膏, 疗效甚佳。

〔益寿膏〕 《慈禧光绪医方选议》方。用白附子、小茴香、艾绒、法半夏、吴萸(盐水炒)、陈皮、川椒、巴戟天、桂枝、川乌、益智仁、菟丝子、公丁香、干姜、缩砂仁、酒芍药、川楝子、胡芦巴、川萆薢、茵陈、五味子、甘草各1两(各31克), 川芎、香附(生)、黄芪、五加皮、肉豆蔻、党参、香附(炙)、蒺藜各1两5钱(各47克), 破故纸、续断、苍术、胡桃仁、枸杞子、云苓各2两(各63克), 附子、肉桂、当归(酒洗)、白术、天生磺、大葱头、生姜各3两(各94克), 杜仲(盐水炒)4两(125克), 虎骨、鹿角各8两(各250克), 羊腰3对, 干鹿尾3条等组成。将上药用麻油15斤炸, 去渣, 熬至滴水成珠, 入飞净黄丹5斤, 搅匀。贴腰、脐间。功能培补肾元, 强身健体。适用于腰痛、腹痛、经带病等患者。据载西太后中青年时期患有腰痛、肠胃不和及月经病, 运用此方较为合拍。

〔保元固本膏〕 《慈禧光绪医方选议》方。由川芎、附子(炙)、独活、干姜、川椒、杜仲、鳖甲、萆薢、草果(仁)、白芍各1两(各31克), 党参、白术(炒)、鹿角、当归、香附、生黄芪各1两5钱(各47克)等组成。将上药放入3斤麻油中, 炸枯, 去渣, 熬汁至滴水成珠, 入飞净黄丹1斤2两(563克)。候油冷, 再入肉桂、沉香、丁香共研细末各3钱(各9.4克), 搅匀, 候去火气, 三日后方可摊贴脐部。功能

脾肾双补，肾阴阳同治。适用于脾肾羸弱，阴阳两虚等患者。本方能兼顾先后天之本，为西太后摊贴脐部以治脾肾不足、肠胃功能失调之用；方中加草拨、肉桂、沉香及丁香诸窜药，助药渗入，达到保元固本作用。

〔开解六郁膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用麝香2钱(6.3克)，山田、红花、沉香、茅苍术各5钱(各16克)，片姜黄、莱菔子、广木香、白芥子、橘红各6钱(各19克)，小枳实、青皮各8钱(各25克)，香附、川郁金、全当归、苏梗子各1两(各31克)等组成。将上药共以麻油炸枯，滤去渣，兑丹为膏。摊贴肺俞穴、上脘穴，功能理气活血，解六郁。尤宜脾气不畅者。

〔神效暖脐膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用丹皮8钱(25克)，肉桂(去皮)1两5钱(47克)，黄芪、党参、归身、生地各2两(各63克)，白芍、肉苁蓉、附子(炙)、木鳖子(去壳)各1两(各31克)，荆芥、防风、麻黄、升麻、羌活、川芎、桂枝、葛根、独活、细辛、柴胡、苏叶、白芷、前胡、薄荷、藁本各5钱(各16克)等组成。将上药共以麻油3斤(放入生姜、葱头各125克)慢火熬焦，去渣，称准油、汁，每1斤，入飞净黄丹半斤，慢火熬至老嫩得所，以磁器收盛。七日后贴脐用。功能暖肚，健肠胃，镇疼止泻，祛风散寒。适宜于阴寒内盛，腹痛胀满，呕吐酸水，宫寒不孕等患者。

〔舒肝利肺和脉膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用姜黄片、抚芎各5钱(各16克)，独活、山甲(生)、乳没、麻黄、杭芍(生)、僵蚕、郁金、五加皮各6钱(各19克)，小青皮、透骨草、续断各8钱(各25克)，生香附、宣木瓜、当归各1两(各31克)等组成。将上药共以香油4斤炸枯，去渣，入黄丹令其老嫩合宜为膏。贴于肩井、肺俞穴。贴时兑麝香少许薄撒于膏药中贴之。功能活血利肺，舒肝解郁，理气止痛。适宜于肝气郁滞，胸胁胀痛，筋脉失和等患者。

〔解郁舒肺和脉膏〕《慈禧光绪医方选议》方。用白芥子、橘络、苏梗各4钱(各13克)，赤芍药、僵蚕、石菖蒲、片姜黄、青皮各5钱(各16克)，生香附、丹参各6钱(各19克)，透骨草、鸡血藤膏各8钱(各25克)，全当归、桑枝各1两(各31克)等组成。将上药以香油3斤炸枯，滤渣，兑黄丹熬至老嫩合宜为膏。摊贴肺俞穴处。功能舒肺解郁，化痰通络，理气止痛。适宜于肝气郁滞，筋脉失和，肺虚痰咳等患者。

〔千金封脐膏〕《寿世保元》方。用天门冬、生地黄、熟地黄、木鳖子、大附子、杏仁、蛇床子、远志、牛膝、肉苁蓉、官桂、菟丝子、肉豆蔻、虎骨、鹿茸、麦门冬、紫梢花各2钱(各6.3克)共研细末，入油1斤4两(625克)，文武火熬至黑色，去渣，澄清，入黄丹半斤(250克)、松香(水飞过)4两(125克)，熬，用槐柳条搅，滴水不散为度；再下硫黄、雄黄、朱砂、赤石脂、龙骨各3钱(各9.4克)为末入内，将药微冷定，再下膈脐一副。将阿芙蓉(鸦片)、蟾酥、阳起石(不见火)、沉香(不见火)、木香(不见火)各3钱(各9.4克)，麝香(不见火)1钱(3.1克)等6味研为细末入上药膏中。待药冷，下黄蜡6钱(19克)，搅匀，放磁器内盛之，封口，放水中浸三日去火毒，取出摊绢子上或红绢上亦可。贴于脐部，两月一换。功能

滋阴助阳,益智安神,理气和中,辟秽解毒,祛病延年。本膏无明显禁忌,一般人均可使用。

〔强中汤〕《重订严氏济生方》方。用干姜(炮)、白术各1两(各31克),青皮(去白)、橘红、人参、附子(炮,去皮脐)、厚朴(姜制,炒)、甘草(炙)各半两(各16克),草果仁、丁香各3两(各94克)等组成。将上药共研粗末,每服13克,加生姜5片、大枣2枚,水煎,去渣,不拘时温服。功能强中州,健脾胃。适宜于脾胃不和,食啖生冷、过饮寒浆以致腹胀、心下痞满,食欲不振等患者。阴虚火旺者慎服。

〔补中汤〕《兰室秘藏》方。用升麻、柴胡、当归各2分(0.6克),神曲3分(0.9克),泽泻4分(1.3克),大麦蘖面、苍术各5分(各1.6克),炙甘草8分(2.5克),黄芪2钱5分(7.8克),红花少许,五味子20个等组成。将上药共研粗末,分两次服用。每服以水2碗煎至1碗,去渣远食服。适宜于面黄,汗多,目赤,四肢沉重,食欲不振,腹痛,咳嗽,关脉虚等患者。

〔当归补血汤〕《金匱翼》方。用黄芪1两(31克),当归2钱(6.3克),生地黄5钱(16克),生甘草1钱(3.1克)等组成。将上药用水煎,食前温服。功能补血清热。适宜于血虚发热,头痛目赤,面红烦躁及产后大失血、崩漏所致的面色痿黄、神倦乏力、脉虚无力、低热等血虚证患者。

〔紫苑汤〕《金匱翼》方。用紫苑茸(洗)、干姜(炙)、黄芪、人参、五味子、钟乳粉、杏仁(麸炒,去皮)、甘草(炙)各等分组成。将上药共研粗末。每服13克,加姜3片、枣1枚,水煎,不拘时温服。功能益肺气,止咳喘。适宜于肺癆少气,咳嗽喘急,皮毛焦枯,四肢无力等中老年患者。

〔滋血润肠汤〕《金匱翼》方。用当归(酒洗)3钱(9.4克),芍药(煨)、生地黄各1钱半(各4.7克),红花(酒洗)、桃仁(去皮尖,炒)、大黄(酒煨)、枳壳(麸炒)各1钱(各3.1克)等组成。将上药用水1碗半煎至七分,加入韭菜汁半酒杯,食前服。功能滋血润肠,适用于血枯,瘀血在膈,饮食不下,大便燥结等中老年患者。大便泄瀉者忌服。

〔资血汤〕《妇人大全良方》方。用马鞭草、荆芥穗各4两(各125克),桂心、枳壳、川芎、当归、赤芍药各2两(各63克),牡丹皮1两(31克)等组成。将上药共研粗末,每服12克,加乌梅1个,水煎,去渣,空腹温服。功能补血活血,行瘀止痛。适宜于妇人血热气虚,经水涩滞不通,致使血滞、肢体麻木、周身疼痛、烦倦、食欲减少等患者。孕妇忌服。

〔独活寄生汤〕《重订严氏济生方》方。用独活3两(94克),桑寄生(如无,以续断代)、杜仲(炒去丝)、川牛膝(酒浸)、细辛、官桂(不见火)、白茯苓(去皮)、防风、川芎、当归(去芦)、人参、熟地黄、芍药、秦艽各2两(各63克),甘草(炙)半两(16克)等组成。将上药共研粗末。每服13克,加生姜5片,水煎,去渣,不拘时温服。功能益肝肾,补气血,祛风湿。适宜于肝肾虚弱,或久履湿冷之地,或足汗脱履,或洗足当风,为湿毒内攻,两胫缓纵,挛痛痹弱等中老年患者。气虚下利或中脘不快者,除地黄,倍加生姜。

〔驱风汤〕《普济方》方。用蔓荆实、羌活(去芦头)、防风(去叉)、升麻、决明子、黄芩(去黑心)、赤芍药、甘草(炙)、车前子、羚羊角、干菊花、麦门冬(去心)各半两(各16克),柴胡(去苗)、枳壳(去瓢,麸炒)、栀子仁各1两(各31克)等组成。将上药捣粗末,每服9克,水煎,去渣,食后温服。功能疏散风热,祛风止痛。适宜于外感风热所致头昏头痛、偏头痛、便秘、烦渴、两眼赤涩疼痛等患者。

〔凤髓汤〕《景岳全书》方。用牛髓(1斤胫骨中之髓)、白蜜半斤(250克),干山药(炒)、杏仁(去皮尖,研如泥)、胡桃仁(另研)各4两(各125克)等组成。将牛髓、白蜜共熬,去渣,汁盛磁瓶内,加入山药、杏仁、胡桃仁,以纸密封瓶口放入锅用水煮一昼夜,取出冷定。每服1~2匙,空腹用温开水冲服。功能润肺止咳。适宜于肺虚肺痿,咳嗽等患者。

〔安神汤〕《兰室秘藏》方。用生甘草、炙甘草各2钱(各6.3克),防风2钱5分(7.8克),柴胡、升麻、酒生地黄、酒知母各5钱(各16克),酒黄柏、羌活各1两(各31克),黄芪2两(63克)等组成。将上药共研粗末。每服15克,以水2碗半,煎至1碗半,加蔓荆子5分(1.6克)、川芎3分(1克),再煎至1碗,去渣,临卧热服。功能宁心安神止痛。适宜于头痛、头晕眼花患者。

〔补阳汤〕《兰室秘藏》方。用肉桂1钱(3.1克),炒知母、当归身(酒洗)、生地黄(酒炒)、白茯苓、泽泻、陈皮各3钱(各9.4克),白芍药、防风各5钱(各16克),黄芪、人参、白术、羌活、独活、熟地黄、甘草各1两(各31克),柴胡2两(63克)等组成。将上药共研粗末。每服15克,以水2碗煎至1碗,去渣,空腹温服。功能益肝补阳。适宜于阴盛阳虚,九窍不通及青白翳内阻等患者。

〔升阳益胃汤〕《仁术便览》方。用黄芪、人参、甘草、芍药(炒)、归身、陈皮、神曲(炒)各1钱(各3.1克),升麻、柴胡、黄芩各5分(各1.6克),白术2钱半(7.8克)等组成。将上药以水煎,空腹温服。功能滋养脾胃,大补气血。适宜于脾胃虚损,气血两虚,血崩,腹痛等患者。

〔乌沉汤〕《仁术便览》方。用乌药10两(313克),沉香5两(156克),甘草4钱半(14克),人参3钱(9克)等组成。将上药共研细末。每服6克,用姜汤入盐少许,食前调服。功能调中,补五脏,益精气,壮阳道,暖腰膝。适宜于五脏虚损,精气不足,腰膝冷痛,中恶,心腹痛,吐泻,转筋,瘰癧,风水毒,冷风,麻痹等患者。阴虚火旺者忌服。

〔秘传降气汤〕《仁术便览》方。有骨碎补(去毛,炒)、诃子(炮去核)、草果仁(煨)、半夏曲、桔梗各5钱(各16克),桑白皮(炒)2两(63克),地骨皮(炒)、枳壳(炒)、五加皮、陈皮、柴胡、甘草各1两(各31克)等组成。将上药蒸后晒干,研细末。每服6克,用温开水调服。功能调顺阴阳,通利三焦。适宜于上盛下虚所致头目昏眩、痰湿呕逆、胸膈不快、腰脚无力、小便频数、大便秘涩等患者。

〔五虎斩劳汤〕《仁术便览》方。用麻黄7钱(22克)、石膏1钱半(4.7克)、杏仁(去皮尖及双仁)1钱(3.1克)、甘草4分(1.3克)、细茶(炒)8分(2.5克)等组成。将上药共以水煎,温服。功能止喘定嗽。适用于喘急痰气咳嗽、坐卧不宁等患

者。

〔**顺气和中汤**〕 又名调中益气汤。《仁术便览》方。用黄芪1钱半(4.7克), 人参1钱(3.1克), 甘草2分(0.6克), 升麻、柴胡、细辛、蔓荆子、川芎各3分(各0.9克), 白术、陈皮、当归、芍药各5分(各1.6克)等组成。将上药共研粗末或制片状, 用水煎服。功能调中益气。适宜于气虚头痛, 气血两虚头痛, 四肢乏力, 精神倦怠等患者。

〔**调中益气汤**〕 《仁术便览》方。①即顺气和中汤。见该条。②用黄芪1钱(3.1克), 人参、甘草各5分(各1.6克), 苍术4分(1.3克), 升麻、柴胡、陈皮、川芎、细辛各2分(各0.6克), 蔓荆子3分(0.9克), 木香1分(0.3克)等组成。将上药共以水2碗煎至1碗, 温服。功能补中益气。适宜于三焦不调, 脾胃气弱, 胸膈痞闷, 气血俱虚, 头痛等患者。

〔**大建中汤**〕 《仁术便览》方。用黄芪、附子、鹿茸(炙)、地骨皮、石斛、人参、当归、芍药、续断、川芎、小草各1钱(各3.1克)等组成。将上药以水2碗, 加姜3片, 共煎至1碗, 空腹温服。渣再煎服。适宜于虚症不足, 小腹急痛, 骨肉酸痛, 气短乏力, 喘咳痰嗽, 潮热多汗, 心下惊悸, 腰背强直等中老年患者。

〔**黄芪健中汤**〕 《仁术便览》方。用黄芪、肉桂各3钱(各9.4克), 甘草2两(63克), 白芍6两(188克)等组成。将上药共研粗末。每5钱(16克), 加姜3片、枣2枚, 以水少许, 煎服。功能补益脾气, 养血欬阴。适宜于脉弦气弱, 自汗发热, 大便泄泻, 皮毛枯槁脱落等患者。

〔**清暑益气汤**〕 《仁术便览》方。用黄芪、苍术、升麻各1钱(3.1克), 人参、白术、神曲、陈皮、泽泻各5分(各1.6克), 甘草(炙)、黄柏(酒炒)、麦冬、当归各3分(各0.9克), 葛根、青皮各2分(各0.6克), 五味子9粒等组成。将上药用水2碗煎至1碗, 温服。功能消暑益气。适宜于内热心烦, 中暑, 四肢困倦, 胸满气促, 肢节疼痛, 气高而喘, 心下膨闷, 小便黄而数, 大便溏而频, 自汗体虚等患者。

〔**羌活愈风汤**〕 《仁术便览》方。用羌活、甘草(炙)、防风、黄芪、人参、蔓荆子、川芎、细辛、枳壳(去穰、麸炒)、地骨皮、麻黄(去节)、知母(去毛皮)、独活、白芷、杜仲(炒去丝)、秦艽、柴胡、半夏(汤洗姜制)、厚朴(姜制)、熟地黄、防己、前胡各2两(各63克), 芍药、黄芩(去腐)、白茯苓各3两(各94克), 石膏、生地黄、苍术各4两(各125克), 桂枝1两(31克)等组成。将上药共研粗末, 每服30克, 以水2碗煎至1碗, 温服。如遇天阴, 加生姜3片共煎, 空腹服。临卧煎渣常服之。功能安心养神, 调阴阳, 祛风湿。适宜于肝肾虚, 筋骨弱, 精神昏愤, 风湿内弱, 风热体重, 瘦而一肢偏枯, 胖而半身不遂等患者。

〔**犀角地黄汤**〕 《备急千金要方》方。用犀角1两(31克), 生地黄8两(250克), 芍药3两(94克), 牡丹皮2两(63克)等组成。将上药共捣为粗末, 分3次以水煎服。功能清热解毒, 凉血散瘀。适宜于伤寒病, 温病, 高热神志不清, 衄血吐血, 内有瘀血, 面黄, 大便黑或带血, 发斑发疹, 脉细数, 舌质红绛等患者。亦可用于急性白血病、急性黄色肝萎缩、尿毒症、各种败血症等出现高热、出血而

属血热者。

〔当归建中汤〕《世医得效方》方。用当归、芍药各2两(各63克),桂心、黄芪各1两半(各47克)等组成。将上药共剉散。每服6克,以水2碗半、姜3片、枣2枚同煎。食前温服。功能温中补虚,养血止痛。适宜于劳伤虚羸,少气乏力,腰背腹痛,自汗,食欲不振等患者。久服抗衰防老。

〔前胡建中汤〕《备急千金要方》方。用前胡、黄芪、芍药、当归、茯苓、桂心各2两(各63克),甘草1两(31克),人参、半夏(姜炙)各6分(各2克),白糖6两(188克),生姜8两(250克)等组成。将上药共制粗末,分4等份,水煎,4次服用。适宜于虚损,寒热呕逆,下焦虚热,小便赤痛,客热上熏,头痛目疼,口干,骨肉痛等患者。

〔高良姜汤〕《备急千金要方》方。用高良姜5两(156克),厚朴2两(63克),当归、桂心各3两(各94克)等组成。将上药共研粗末,分3次,水煎服。功能温中止痛,补血活血,行气消积。适用于心腹绞痛,两胁胀满,烦闷难忍等患者。温热病,阴虚阳盛,及血热妄行者忌服。

〔茯苓补心汤〕《备急千金要方》方。用茯苓4两(125克),麦门冬3两(94克),桂心、甘草各2两(各63克),紫石英、人参各1两(各31克),大枣20枚,赤小豆14粒等组成。将上药共制粗末,分3次,水煎服。功能补心安神,健脾益气。适用于心气不足,善悲愁恚怒,衄血,面黄,烦闷,五心烦热,崩中面赤等患者。

〔生姜甘草汤〕《备急千金要方》方。用生姜5两(156克),甘草4两(125克),人参3两(94克),大枣12枚等组成。将上药共制粗末,分3次水煎服。功能健肺止咳,补脾益气。适用于肺痿,胃寒呕吐,咳唾涎沫,咽燥而渴等患者。热证者慎服。

〔人参养荣汤〕《丹溪心法》方。用白芍3两(94克),当归、陈皮、黄芪、桂心、人参、白术、甘草(炙)各1两(各31克),熟地黄、五味子、茯苓各7钱半(各23克),远志半两(16克)等组成。将上药加生姜3片、枣1个,以水煎。空腹服。功能补血益营。适宜于积劳虚损,肢体瘦倦,食少气短,心虚惊悸等中老年患者。

〔归脾汤〕《丹溪心法》方。用白术、茯神、黄芪、龙眼肉、酸枣仁(炒)各1两(各31克),人参、木香各半两(各16克),甘草(炙)2钱半(7.8克)等组成。将上药共制粗末,每服4钱(13克),加姜3片、枣1枚,水煎服。功能补气健脾,益心安神。适宜于思虑过度,劳伤心脾,健忘怔忡等患者。

〔乐令建中汤〕《丹溪心法》方。用前胡、细辛、黄芪、人参、橘皮、麦门冬、桂心、当归、白芍、茯苓、甘草(炙)各1两(各31克),半夏(姜炙)7钱(22克)等组成。将上药共制粗末。每服4钱(13克),加姜3片、枣1枚,水煎服。功能退虚热,生血气。适用于脏腑虚损,身体消瘦,潮热盗汗等患者。

〔桔梗汤〕《丹溪心法》方。用桔梗、贝母、当归(酒洗)、瓜蒌仁、枳壳(炒)、桑白皮(蜜炙)、薏苡仁(炒)、防己各1两(各31克),甘草节(生)、杏仁(炒)、百合(炙)各半两(各16克),黄芪1两半(47克)等组成。将上药共制粗末。每服5

钱(16克),加姜5片,水煎服。若大便秘,加大黄;小便秘,加木通。适宜于肺痈咳嗽脓血,咽干多渴,大小便赤涩等中老年患者。

〔**大橘皮汤**〕《丹溪心法》方。用陈皮、茯苓各1两(各31克),滑石6两(188克),猪苓、白术、泽泻、肉桂各半两(各16克),槟榔3钱(9.4克),木香2钱半(7.8克),甘草2钱(6.3克)等组成。上药加生姜5片,水煎服。功能祛湿热,利水消肿。适用于湿热内攻,腹胀水肿,小便不利,大便滑泄等患者。

〔**人参养胃汤**〕《世医得效方》方。用厚朴(去粗皮,姜汁拌炒干)、苍术(米泔浸,炒黄色)、半夏(炙)各1两(各31克),白茯苓、人参、草果(煨,去皮)、藿香各半两(各16克),橘红(去白)7钱半(23克),甘草2钱半(7.8克)等组成。将上药共剉散。每服9克,以水1碗半、生姜3片、红枣2枚共煎,空腹温服。功能益脾胃,祛风寒。适宜于外感风寒,内伤生冷,头目昏疼,饮食伤脾等患者。

〔**加味乌沉汤**〕《世医得效方》方。用人参、当归、白术(炒)、天台乌药、白茯苓、附子(煨,去皮脐)各1两(各31克),沉香、肉桂(去粗皮)各半两(各16克)等组成。将上药共剉散。每服9克,水1碗、姜5片、枣1枚共煎,空腹服。功能生气补血。尤适宜心肾虚损,气血不足等患者。

〔**快气汤**〕《世医得效方》方。用香附(去毛)3两2钱(100克),甘草4钱(13克),缩砂仁(去皮壳)8钱(25克)等组成。将上药共研末。每服3克,盐汤送下。功能疏肝解郁,理气和中。适宜于心腹胀,胸膈噎塞,噫气吞酸,胃中痰逆呕吐,食欲不振等患者。常服养脾气,增食欲。

〔**大防风汤**〕《世医得效方》方。用熟干地黄(焙)、白术、防风、川当归(洗,酒浸,焙炒)、黄芪(微炒)、杜仲(去粗皮,炒)、白芍药各2两(各63克),川芎、附子(炙,去皮脐)各1两半(各47克),羌活、人参、牛膝(酒浸,微炒)、甘草(炙)各1两(各31克)等组成。将上药剉散。每服15克,以水1碗半、生姜7片、大枣1枚,共煎,空腹温服。功能活血脉,壮筋骨,祛风顺气。适宜于寒湿内盛,痢风,两膝肿痛等患者。

〔**养营汤**〕《世医得效方》方。用黄芪、当归、甘草、桂心、橘皮、白术、人参各1两(各31克),白芍药3两(94克),熟地黄、五味子、茯苓各3分(各1克),远志(去心,姜炒)半两(16克)等组成。将上药切碎。每服9克,加生姜3片、红枣2枚共水煎,空腹服。功能补虚损,益五脏,止咳喘。适宜于积劳虚损,四肢沉滞,骨肉酸痛,行动喘乏,小腹拘急,心虚惊悸,咽干唇燥,阴阳两衰,五脏气竭,肺肠俱虚,咳嗽下利,呕吐痰涎等患者。久服祛病强身,延年益寿。

〔**双和汤**〕⊖《太平惠民和剂局方》方。用白芍药7两半(234克),当归(酒浸)、黄芪(蜜炙)、川芎、熟地黄(酒蒸)各3两(各94克),炙甘草、肉桂(不见火)各2两2钱(各69克)等组成。将上药共研细末。每服6克,以生姜3片、大枣1枚共水煎,食前温服。功能补气血,益心肾,疗虚劳。适宜于心肾俱虚,精气血少,虚劳羸弱,咳嗽咽干,行动喘乏,四肢酸软,五心烦热,头晕目眩,痰涎气促,虚汗盗汗等患者。⊕《世医得效方》方。用白芍药3两半(109克),当归(酒炒)、熟地

黄(酒蒸)、黄芪(蜜炙)、川芎各1两5钱(各47克),甘草(炙)1两1钱半(36克),肉桂1两1钱(34克)等组成。将上药切碎。每服9克,加生姜3片、枣2枚,以水煎,食前服。忌生冷果核等物。功能主治与上方相同。一切虚劳畏服燥药者,尤适宜服之。常服调中养气,益血养神,和胃进食,补虚损。

〔十全大补汤〕 又名十补汤。《世医得效方》方。用人参、肉桂(去粗皮)、川芎、熟地黄(酒蒸,焙)、茯苓、白术、甘草、黄芪、川当归、白芍药各等分组成。每服9克,以水1碗半、生姜3片、枣1枚煎,空腹服。功能温暖脾胃,养气育神,补血益心。适宜于诸虚不足,久病虚损,五劳七伤,遗精,失血,崩漏,喘嗽中满,面色萎黄,腰膝无力等患者。

〔十补汤〕 即十全大补汤。见该条。

〔黄芪汤〕 ①《兰室秘藏》方。用木香、藿香叶各1钱(各3克),当归(酒洗)、陈皮各2钱(各6克),人参、泽泻各5钱(各16克),黄芪1两(31克)等组成。将上药共研粗末。每服16克,以水2碗煎至1碗,温服。功能益胃除湿,和血益血,补养元气。适宜于气血不足,胃虚食欲不振,湿气内滞等患者。②《全生指迷方》方。用黄芪(蜜炙)、人参、甘草(炙)、白芍各1两(各31克),白术(炒)2两(63克),陈皮、藿香各半两(各16克)等组成。将上药共制粗末。每服13克,水煎,去渣温服。功能益气补血。适宜于肺气血虚所致吐血、咳血、日渐羸瘦等患者。

〔益智汤〕 《证治准绳》方。用鹿茸(去毛,酥炙)、巴戟天(去心)、肉苁蓉(酒洗)、附子(炙,去皮脐)、桂心、山茱萸、白芍药、防风、枸杞子、牛膝(酒浸)、熟地黄(酒浸)、甘草(炙)各1钱(各3.1克)组成。将上药加生姜5片、盐少许,水煎,空腹服。功能补肾阳,益精血,抗衰老。适用于肾经虚寒,遗精白浊,四肢烦倦,腰膝无力,时发蒸热等中老年患者。阴虚火旺者忌服。

〔参术健脾汤〕 《证治准绳》方。用人参、白术各1钱5分(各4.7克),白茯苓、陈皮、白芍药(煨)、当归(酒洗)各1钱(各3.1克),炙甘草7分(2.2克)等组成。将上药加枣2枚,以水煎,食前服。功能健脾益胃。适宜于脾胃虚弱,食欲不振,面色发黄等患者。

〔和血益气汤〕 《证治准绳》方。用生地黄(酒浸)、黄檗(酒浸)、升麻各2钱(各6.3克),防己(酒浸)、知母(酒浸)、羌活各1钱(各3.1克),石膏1钱半(4.7克),黄连(酒浸)1钱6分(5克),杏仁(去皮尖,炒)12枚,当归(酒浸)8分(2.5克),红花3分(1克),桃仁(去皮尖,炒)12枚,麻黄、柴胡各6分(各1.9克),甘草(生:1.6克;炙:1.9克)1钱1分(3.5克)等组成。将上药水煎,不拘时分2次服用。功能和血益气,润燥生津。适宜于口舌干结,小便频数,舌上赤脉,烦燥等患者。

〔黄芪六一汤〕 《证治准绳》方。用黄芪(蜜炙)6两(188克)、甘草(炙)1两(31克)组成。每服5钱(16克),加枣1枚,以水1碗煎至七分,不拘时温服。一方加白术、白芍药。功能平补气血,安和脏腑。适宜于诸虚不足,肢体劳倦,胸中烦悸,时感焦渴,唇口干燥,面色萎黄,食欲不振等患者。久服轻身健体,益寿长年。

〔养心汤〕《证治准绳》方。用黄芪(炙)、茯神(去木)、白茯苓(去皮)、半夏曲、当归、川芎各1钱半(各4.7克),远志(去心,姜汁淹、焙)、酸枣仁(去皮,炒香)、辣桂、柏子仁、五味子、人参各1钱(各3.1克),甘草(炙)半钱(1.6克)等组成。上药加生姜5片、红枣2枚,以水煎,食前服。功能益血养心安神。适宜于血少心虚,惊悸不安,神志恍惚等患者。

〔橘皮汤〕《证治准绳》方。用陈橘皮(去白)、人参、紫苏叶各1两(各31克)组成。将上药共制粗末。每服25克加生姜5片,以水煎,不拘时去渣温服。功能调中益气,化痰止呕。适宜于脚气,痰壅呕逆,心胸满闷,不思饮食等中老年患者。

〔防风当归汤〕《证治准绳》方。用防风、当归、川芎、地黄各1两(各31克)等组成。将上药共研粗末,每服31克,以水煎,温服。功能祛风养血。适宜于发汗过多,发热,头面摇卒抽挛,血虚等中老年患者。

〔卫生汤〕《证治准绳》方。用当归、白芍药各4两(各125克),黄芪8两(250克),炙甘草1两(31克)等组成。将上药共制为粗末。每服16克,用水1碗半煎至七分,不拘时服,年老者加酒半盏煎。功能补虚劳,强五脏,养真气,退邪热,顺血脉,安神志,润容颜。适宜于五脏虚弱,邪热盛行,烦燥不安,血气两虚,自汗盗汗等患者。常服通畅血脉不生痼疡,养胃益津,强身健体,益寿延年。

〔百合汤〕《证治准绳》方。用百合、赤茯苓、陈皮(浸,去白)、紫苏茎叶、人参、大腹皮、猪苓(去黑皮)、桑根白皮、枳壳(麸炒)、麦门冬(去心)、甘草(炙)各1两(各31克),马兜铃7枚等组成。将上药共研粗末,每服4钱(13克),加生姜3片、大枣1枚共煎,去渣,不拘时温服。功能润肺止咳,益气,利水,安神。适宜于肺气壅滞,咳嗽喘闷,脘膈不利,多渴,腰膝浮肿,小便淋涩等中老年患者。

〔人参养肺汤〕《证治准绳》方。用人参、阿胶(蛤粉炒)、贝母、杏仁(炒)、桔梗、茯苓、桑皮、枳实、甘草各1钱(各3.1克),柴胡2钱(6.3克),五味子半钱(1.6克)等组成。将上药加生姜3片、枣1枚,水煎空腹服。功能滋阴润肺,清热止咳。适宜于肺痿,咳嗽有痰,午后潮热等中老年患者。常服健肺,益气血,轻身延年。

〔宁肺汤〕《证治准绳》方。用人参、当归、白术、熟地黄、川芎、白芍药、五味子、麦门冬(去心)、桑白皮、白茯苓(去皮)、甘草(炙)各1钱(各3.1克),阿胶(蛤粉炒)1钱半(4.7克)等组成。将上药加生姜5片,共水煎,食后服。功能调营卫,益肺止咳。适宜于营卫俱虚,发热自汗,肺气咳喘,咳嗽痰涎等中老年患者。常服能补肺气,无痰咳之患。

〔四物汤〕《证治准绳》方。用熟地黄、川芎、芍药、当归等组成。将上药各等分共研粗末,水煎服。功能益营卫,滋气血。适用于冲任虚损,血虚血滞,脐下疼痛,崩漏,各种血虚证,月经不调,胎动不安,产后结瘀腹痛等患者。本方补而不滞,能使营血恢复,故尤适宜老年贫血、营卫不调患者,可视身体状况,每服9~15克(水煎食前服)不等。久服可强身健体,延年益寿。

〔**圣愈汤**〕 《证治准绳》方。用熟地黄、生地黄、当归(酒拌)各1钱(各3.1克),人参、黄芪、川芎各2钱(各6.3克)等组成。将上药共以水煎,食前温服。功能益气补血,养阴安神。适用于一切失血,血虚,烦渴躁热,睡卧不宁,五心烦燥,疮症脓水多等患者。

〔**酸枣仁汤**〕 《证治准绳》方。用酸枣仁(泡,去皮炒)1两半(47克),远志肉、黄芪、莲肉(去心)、罗参、当归(酒浸,焙)、白茯苓、茯神各1两(各31克),陈皮、粉草(炙)各半两(各16克)等组成。将上药以水煎,分3次温服。功能养心安神。适用于心肾水火不济,精血虚耗,痰饮内蓄,怔忡恍惚,夜卧不安等中老年患者。常服延年益寿。

〔**甘姜苓术汤**〕 又称甘草干姜茯苓白术汤、肾着汤。《金匮要略》方。用甘草、白术各2两(各63克),干姜、茯苓各4两(各125克)等组成。将上药用水煎,分3次温服。功能温脾肾,祛寒湿。适宜于肾受寒湿体重腰冷(肾着病)及阳气不行所致的少腹膀胱胀痛、小便不通等胞痹症患者。

〔**桂枝新加汤**〕 《伤寒论》方。用桂枝、人参各3两(各94克),芍药、生姜各4两(各125克),甘草2两(63克),大枣12枚等组成。将上药以水煎,去渣,温服,分3次。功能调营卫,益气血,补诸虚。适宜于营卫虚寒,伤寒发汗后身疼痛,脉沉迟等中老年患者。

〔**桂枝汤**〕 亦名阳旦汤。《伤寒论》方。用桂枝、芍药、生姜(切)各3两(各94克),甘草(炙)2两(63克),大枣12枚等组成。将上药研粗末,以水共煎,去渣,分3次温服。服已须臾,食热稀粥,以助药力。若一服汗出,停后服,不必尽剂;若不汗出,更服,依前法;又不汗,后服,当停半日,令三服尽。服一剂尽,病症犹在者,更作服,若汗不出者,乃服至二三剂。禁生冷、粘滑、五辛等物。功能解肌发表,调和营卫。适宜于中风,伤寒,头痛发热,汗自出而表不解,脉浮弱等中老年患者。

〔**川芎当归汤**〕 《金匱翼》方。用川芎、当归各等分组成。将两味共研末,每服2钱(6克),水煎温服。功能补血活血止痛。适宜于血虚头痛患者。

〔**加味理中汤**〕 《金匱翼》方。用人参、白术、干姜(生)、甘草(炙)、橘红、茯苓、半夏(炙)、细辛、五味子各等分组成。将上药共研粗末,每服9克,加生姜、大枣少许,水煎,食前服。功能温养脾肺,调理中州。适宜于阳气不足寒动于中,肺虚寒嗽等患者。

〔**益气聪明汤**〕 《审视瑶函》方。用蔓荆子1钱半(4.7克),黄芪、人参各5分(各1.6克),黄檗(酒炒)、白芍药各1钱(各3.1克),甘草(炙)4分(1.3克),升麻、葛根各3分(各0.9克)等组成。将上药共以水2碗煎至1碗,去渣,临睡热服,五更再煎服。功能益脾胃,补元气,聪耳目。适用于脾胃不足,内障耳鸣,形体劳役,多年目暗视物昏花,眼暴发赤肿疼痛等患者。久服无内外障耳鸣耳聋之患,亦能令人精神过倍、元气自益、身轻体健、耳目聪明。

〔**明目大补汤**〕 《审视瑶函》方。用干熟地(酒蒸)、白术(上炒)、白茯

苓(焙)、人参、白芍药、甘草(炙)、当归身(酒洗)、川芎、白豆蔻(取肉)、黄芪(蜜炙)、大附子(炙)、沉香、厚肉桂各等分组成。将上药共研细末,炼蜜为丸如梧桐子大。每服3钱(9克),食后用浆水送下。功能壮肾水,益气血,明眼目。适用于气血俱损,眼目昏花,神光不足,久患眼疾等患者。

〔十珍汤〕《审视瑶函》方。用生地(酒洗)2钱(6克),当归(酒洗)、白芍药(炒)、地骨皮(炒)、知母(盐酒拌炒)、丹皮(童便浸炒)、天门冬(去心)、麦门冬(去心)各1钱半(各4.7克),人参、甘草梢各5分(各1.6克)等组成。将上药共捣粗末,以水2碗煎至8分,去渣温服。功能滋阴降火,养血清肝。适宜于虚损血枯、目痛等患者。久服健体魄,长精神,益寿延年。

〔芎归补血汤〕《审视瑶函》方。用生地黄、天门冬各4分(各1.3克),川芎、牛膝、白芍药、炙甘草、白术、防风各5分(各1.6克),熟地黄、当归身各6分(各1.9克)等组成。将上药共研粗末,以水2碗煎至1碗,去渣温服。恶心不进食者,加生姜煎服。功能补血祛风。适用于男子衄血、便血,女子产后崩漏、亡血过多致眼珠疼痛或不能视物、眼睫无力等患者。

〔补水宁神汤〕《审视瑶函》方。用熟地黄、生地各2钱(各6.3克),白芍药、当归、麦门冬(去心)、茯神各1钱半(各4.7克),五味子30粒,甘草(生)6分(1.9克)等组成。将上药共捣粗末,以水2碗煎至八分,去渣,空腹温服。功能补肾水,宁心神。适用于肾水亏虚,真阴不足,心神不定等患者。

〔龙齿补心汤〕《证治准绳》方。用龙齿(煨,另研)、人参、熟地黄(洗焙)、当归(酒浸,焙干)、桔梗、酸枣仁(炒)、白茯苓(去皮)、茯神(去皮木)、肉桂(去皮)、麦门冬(去心)、绵黄芪(蜜炙)、远志(水浸去心,姜制炒)、枳壳(麸炒)、半夏曲、白术各1钱(各3.1克),甘草(炙)半钱(1.6克)等组成。将上药加生姜3片、梗米少许,水煎服,不拘时温服。功能补心安神,益气生血。适宜于诸虚不足,心神惊悸,睡卧不宁,小便油浊等中老年患者。久服抗衰防老。

〔补肝汤〕《证治准绳》方。用防风、细辛(去苗)、柏子仁、白茯苓(去皮)、官桂、山茱萸、蔓荆子、桃仁(去皮,炒)、甘草(微炒)各等分组成。将上药共制粗末。每服16克,加大枣2枚,水煎,不定时温服,日2次。功能补肝明目。适宜于肝虚两胁满痛、筋脉拘急不得喘息,眼目昏暗,面多青色等患者。

〔清热补血汤〕《证治准绳》方。用当归(酒洗)、川芎、芍药、熟地黄(酒洗)各1钱(各3.1克),玄参7分(2.2克),知母、五味子、黄芩、麦门冬(去心)、柴胡、牡丹皮各5分(各1.6克)等组成。将上药以水煎,温服。功能清热补血。适宜于口舌生疮,体倦少食,目涩热痛等患者。

〔清热化痰汤〕《证治准绳》方。用贝母、天花粉、枳实(炒)、桔梗各1钱(各3.1克),黄芩、黄连各1钱2分(各3.7克),玄参、升麻各7分(各2.2克),甘草5分(1.6克)等组成。将上药共以水煎,温服。功能清热化痰。适宜于上焦有热、痰盛、作渴、口舌肿痛等患者。

〔鳖甲地黄汤〕《重订严氏济生方》方。用柴胡(去芦)、当归(去芦,酒浸)、

麦门冬(去心)、鳖甲(醋炙)、石斛(去根)、白术、熟地黄(酒浸,焙)、茯苓(去皮)、秦艽(去芦)各1两(各31克),人参、肉桂、甘草(炙)各半两(各16克)等组成。将上药共研粗末。每服13克,加生姜5片、乌梅少许,水煎,去渣,不拘时温服。功能清热滋阴,养血宁心安神。适宜于热痹手足烦,心悸怔忡,及女子干血癆,身体羸瘦,月经久闭等患者。

〔枸杞煎〕《备急千金要方》方。用生湿枸杞子1升(2斤),以清酒煮五沸,取出研之,滤取汁令其子渣净,晒干渣令干,捣末和前汁,微火煎,令可作丸为度。每服2方寸匙(渐加至3匙),酒调服,日2次。亦可作丸服,丸如梧桐子大,每服50粒,酒送下。功能滋肾强精,养肝明目,润肺生津,健脑益智,抗衰延寿。适宜于肾精亏虚,阳痿遗精,未老先衰,髻发早白,牙齿松损,头晕目花,阳事痿弱,记忆力减退,腰膝酸痛等患者。亦可用于防治动脉硬化、高血脂、糖尿病、神经衰弱等疾病。阳虚内寒及脾虚便溏者忌服。

〔地黄煎〕《备急千金要方》方。用生地黄汁2升,生姜汁1升,枸杞根汁、酥各3升,荆沥、竹沥各5升,人参、天门冬各8两(各250克),茯苓6两(188克),梔子仁、大黄各4两(各125克)等组成。将后五味共捣末;前六味煎汁,再加药末搅调。每服1匙,日2次。渐加至每服3匙,觉利减之。适用于心中烦闷,脾胃间热,食欲不振等患者。

〔寿脾煎〕又名摄营煎。《景岳全书》方。用白术2~3钱(6~9克),当归、山药各2钱(各6.3克),炙甘草1钱(3.1克),酸枣仁1钱半(4.7克),远志(制)3~5分(1~1.6克),干姜(炮)1~3钱(3~9克),莲肉(去心,炒)20粒,人参1~2钱(3~6克)等组成。上药以水煎服。功能健脾益气,止血。适宜于脾虚不能摄血、脾阴损伤以致中气亏陷、便血不止,女子无火崩淋、四肢乏力等患者。如血未止,加乌梅2个(畏酸者不用),或加地榆4.7克;滑脱不禁者,加醋炒文蛤3克;下焦虚滑不禁者,加鹿角霜6克;气虚甚者,加炙黄芪6~9克;气陷而坠者,加炒升麻1.5~2.2克,或加白芷;兼溏泄者,加补骨脂(炒)3克;阳虚畏寒者,加制附子3~9克;血去过多、阴虚气馁、心跳不宁者,加熟地黄20~60克。

〔摄营煎〕即寿脾煎,见该条。

〔暖肝煎〕《景岳全书》方。用当归2~3钱(6~9克),枸杞子3钱(9.4克),茯苓、小茴香、乌药各2钱(各6.3克),肉桂1~2钱(3~6克),沉香(或木香)1钱(3.1克)等组成。上药加生姜3~5片,水煎,远食温服。功能温补肝肾,理气,去寒。适宜于肝肾阴寒,小腹疼痛,疝气作痛等患者。寒甚者,加吴茱萸、干姜。

〔固阴煎〕《景岳全书》方。用人参随宜,熟地黄3~5钱(9~16克),山药(炒)2钱(6.3克),山茱萸1钱半(4.7克),远志(炒)7分(2.2克),炙甘草1~2钱(3~6克),五味子14粒,菟丝子(炒香)2~3钱(6~9克)等组成。上药以水煎,远食温服。功能补益肝肾,健脾固阴,抗衰增寿。适宜于肝肾脾虚,阴虚滑泄,带浊淋遗,神疲气怯,纳减便溏,小便淋漓等中老年患者。如虚滑遗甚者,加金樱子肉6~9克,或加醋炒文蛤3克,或加乌梅2个;阴虚微热而经血不固者,加

川续断6克;下焦阳气不足而兼腹痛溏泄者,加补骨脂、吴茱萸随宜用之;肝肾血虚小腹痛而血不归经者,加当归6~9克;脾虚多湿或兼呕恶者,加白术3~6克;气陷不固者,加炒升麻3克;兼心虚不眠或多汗者,加炒酸枣仁6克。

〔秘元煎〕《景岳全书》方。用远志(炒)8分(2.5克),山药(炒)、金樱子(去核)、芡实(炒)、酸枣仁(炒)各2钱(各6.3克),白术(炒)、茯苓各1钱半(各4.7克),炙甘草1钱(3.1克),人参1~2钱(3~6克),五味子(畏酸者不用)14粒等组成。上药以水煎,远食服。功能益气养心,健脾固精,益寿延年。适宜于心脾气虚,梦遗滑精,带下白浊,面色萎黄,四肢乏力等中老年患者。本方亦适用于久遗,无火、不痛而滑精之患者。若有火觉热者,加苦参3~6克;气人虚者,加黄芪3~9克。

〔黄芪鳖甲煎〕又名人参黄芪散。《金匱翼》方。用黄芪、知母、桑白皮、炙甘草、赤芍药、紫苑各5钱半(各17克),地骨皮、秦艽、白茯苓、生地、柴胡各6钱6分(各20克),肉桂、人参、苦桔梗各3钱3分(各10克),鳖甲(酥炙)、天冬各1两(各31克),半夏(炙)5钱(15克)等组成。将上药共研粗末,每服9克,水煎,去渣,食后温服。功能滋阴清热,益血补虚,润燥宁神。适宜于虚劳客热,肌肉消瘦,四肢倦怠,五心烦热,口燥咽干,颊赤心悸,日晡潮热,夜有盗汗,胸胁不利,食欲不振,欬唾稠粘时有脓血等中老年患者。脾胃虚寒者忌服。

〔一阴煎〕《景岳全书》方。用生地黄、芍药、麦冬、丹参各2钱(各6.3克),熟地黄3~5钱(9~16克),甘草1钱(3.1克),牛膝1钱半(4.7克)等组成。上药以水煎,远食温服。功能滋肾阴,抗衰老。适宜于肾水真阴虚损而脉证多阳、虚火发热、阴虚动血及疟疾伤寒屡散之后,脉虚气弱而烦渴、潮热不退等患者。如火盛躁烦,加龟胶6~9克化服;气虚,加人参3~6克;心虚不眠多汗,加酸枣仁、当归各3~6克;汗多烦躁,加五味子10粒,或加山药、山茱萸;见微火者,加女贞子3~6克;虚火上浮,或吐血,或衄血不止者,加泽泻3~6克、茜根6克,或加川续断3~6克。

〔三阴煎〕《景岳全书》方。用当归2~3钱(6~9克),熟地黄3~5钱(9~16克),炙甘草1钱(3克),芍药(酒炒)、枣仁各2钱(各6克),人参随宜等组成。将上药共用水煎,空腹温服。功能益肝脾,补精血。适宜于肝脾虚损,精血不足,营虚失血,中风血不养筋,疟疾汗多,邪散而寒热扰不能止,阴虚少血之病微有火等中老年患者。若呕恶者,加生姜5片;汗多烦躁者,加五味子14粒;汗多气虚者,加黄芪3~6克;小腹隐痛,加枸杞子6~9克;胀闷,加陈皮3克;腰膝筋骨无力,加杜仲、牛膝6~9克。

〔四阴煎〕《景岳全书》方。用生地2~3钱(6~9克),麦冬、白芍药、百合、沙参各2钱(各6克),生甘草1钱(3克),茯苓1钱半(4.7克)等组成。将上药用水煎,空腹温服。功能保肺清金。适宜于阴虚劳损,相火炽盛,津枯烦渴,欬嗽吐血,虚热等患者。若夜热盗汗,加地骨皮3~6克;痰多气盛,加贝母6~9克、阿胶3~6克;金水不能相滋而干燥喘嗽者,加熟地黄9~16克;多汗不眠,神魂不

宁,加枣仁6克;多汗兼渴,加北五味子14粒;热甚者,加黄柏(盐水炒)3~6克;血枯经迟枯涩不至者,加牛膝6克;血热吐衄,加茜根6克;多火便燥或肺干欬咯者,加天冬6克,或加童便亦可;火载血上者,去甘草加炒梔子3~6克。

〔五阴煎〕《景岳全书》方。用熟地5~7钱(16~22克),山药(炒)、芍药(炒黄)各2钱(各6克),扁豆(炒)2~3钱(6~9克),炙甘草、白术(炒)各1~2钱(各3~6克),茯苓1钱半(5克),人参随宜,五味子、莲肉(去心)各20粒等组成。将上药共用水煎,温服。功能益脾补血,滋阴补虚。适宜于真阴亏损,脾虚失血等中老年患者。常服强身抗衰延年。

〔小营煎〕《景岳全书》方。用当归、芍药(炒)、山药(炒)、枸杞子各2钱(各6克),熟地2~3钱(6~9克),炙甘草1钱(3克)等组成。上药共以水煎,空腹温服。功能补血滋阴。适宜于血少阴虚者。本方性味平和,常服强身健体,益寿延年。如营虚于上而为惊恐怔忡、不眠多汗者,加枣仁、茯神各6克;营虚兼寒者,去芍药加生姜;气滞有痛者,加香附3~6克引而行之。

〔大营煎〕《景岳全书》方。用当归2~5钱(6~16克),熟地3~7钱(9~22克),枸杞、杜仲各2钱(各6克),炙甘草、肉桂各1~2钱(各3~6克),牛膝1钱半(5克)等组成。上药共以水煎,空腹温服。功能益精血,补虚损。适宜于真阴精血亏损,气血虚寒心腹疼痛,经迟血少腰膝筋骨疼痛等中老年患者。

〔大补元煎〕《景岳全书》方。用人参1~2两(31~63克),炙甘草1~2钱(3~6克),熟地2钱~3两(6~94克),当归(泄泻者不用)、枸杞子各2~3钱(各6~9克),山茱萸(畏酸吞酸者不用)1钱(3克),山药(炒)、杜仲各2钱(各6克)等组成。上药共以水煎,远食服。功能补元气,益精血,抗衰老。适宜于气血虚损,精神失守等中老年患者。如元阳不足、多寒者,加附子、肉桂、炮姜适量;气分偏虚者,加黄芪、白术适量(胃口多滞者不用);血滞者,加川芎,去山茱萸;滑泄,加五味子、破故纸。

〔济川煎〕《景岳全书》方。用当归3~5钱(9~16克),牛膝2钱(6克),肉苁蓉(酒洗)2~3钱(6~9克),泽泻1钱半(5克),升麻5~10分(1.6~3.1克),枳壳(虚甚者不用)1钱(3.1克)等组成。上药共以水煎,食前服。功能补肾润肠通便。适宜于肾气虚损,大便闭结不通等患者。如气虚者,加人参;有火者,加黄芩;肾虚,加熟地黄。

〔镇阴煎〕《景岳全书》方。用熟地黄1~2两(31~63克),牛膝2钱(6.3克),炙甘草1钱(3.1克),泽泻1钱半(4.7克),肉桂1~2钱(3.1~6.3克),制附子5~30分(1.5~9.4克)等组成。上药以水速煎服。功能滋阴潜阳。适宜于阴虚于下、格阳于上之吐血衄血,手足厥冷,气促,格阳喉痹等中老年患者。若兼呕恶者,加干姜(炒黄)3~6克;气脱倦言而脉弱极者,加人参随宜用之。

〔补阴益气煎〕《景岳全书》方。用人参1~3钱(3~9克),当归、山药(酒炒)各2~3钱(各6~9克),熟地黄3钱至2两(9~63克),陈皮、炙甘草各1钱(各3克),升麻3~5分(1~1.6克),柴胡(无外邪者不用)1~2钱(3~6克)等组成。将

上药加生姜5片,水煎,空腹温服。功能补阴益气,益寿延年。适宜于劳倦伤阴,精不化气,阴虚内乏以致外感不解,阴虚便结不通,阴气不足而虚邪外侵等中老年患者。

〔金水六君煎〕《景岳全书》方。用当归、半夏(炙)、茯苓各2钱(各6.3克),熟地黄3~5钱(9~16克),陈皮1钱半(4.7克),炙甘草1钱(3.1克)等组成。上药加生姜5片,水煎,远食温服。功能滋阴益血,理气化痰。适宜于肺肾虚寒水泛为痰,年迈阴虚血气不足,外受风寒,咳嗽呕恶,多痰喘急等患者。大便不实而多湿者,去当归,加山药;痰盛气滞胸胁不快者,加白芥子2~2.5克;阴寒盛而嗽不愈者,加细辛1.5~2.2克;兼表邪寒热者,加柴胡3~6克。

〔六安煎〕《景岳全书》方。用陈皮1钱半(4.7克),半夏(炙)2~3钱(6~9克),茯苓2钱(6.3克),甘草、杏仁(去皮尖)各1钱(各3.1克),白芥子5~7分(1.6~2.2克,老年气弱者不用)等组成。上药加生姜5片,水煎,远食服。功能运脾降气,化痰止咳。适宜于风寒咳嗽,痰滞气逆等患者。外感风邪咳嗽而寒气盛者,加北细辛2~3克;冬月严寒邪甚者,可加麻黄、桂枝;风胜而邪不甚者,加防风3克;头痛鼻塞者,加川芎、白芷、蔓荆子;兼寒热者,加柴胡、苏叶;风邪咳嗽不止而兼肺胃之火者,加黄芩3~6克,甚者,再加知母、石膏,所用生姜仅宜1片;寒邪咳嗽痰不利者,加当归6~9克。

〔和胃二陈煎〕《景岳全书》方。用干姜(炒)1~2钱(3~6克),砂仁4~5分(1~1.5克),陈皮、半夏(炙)、茯苓各1钱半(各4.7克),炙甘草7分(2.2克)等组成。上药以水煎,不拘时温服。功能温中和胃,祛寒化痰。适宜于胃寒生痰,恶心呕吐,胸膈满闷,头眩心悸等患者。

〔解肝煎〕《景岳全书》方。用陈皮、半夏、厚朴、茯苓各1钱半(各5克),苏叶、芍药各1钱(各3克),砂仁7分(2克)等组成。上药加生姜3~5片,水煎服。功能理气解郁消胀。适宜于暴怒伤肝,气逆胀满,阴滞等患者。若肋肋胀满,加白芥子3克;胸膈气滞,加枳壳、香附、藿香。

〔养中煎〕《景岳全书》方。用人参1~3钱(3~9克),山药(炒)、茯苓各2钱(各6克),白扁豆(炒)2~3钱(6~9克),炙甘草1钱(3克),干姜(炒黄)1~2钱(3~6克)等组成。上药共以水煎,远食温服。功能温中健脾。适宜于中气虚寒,呕吐纳少,大便溏泄等中老年患者。若气滞,加陈皮3克,或加砂仁1.3克;胃中空虚觉馁者,加熟地黄9~16克。

〔服蛮煎〕《景岳全书》方。用生地黄、麦门冬、芍药、石菖蒲、石斛、牡丹皮、茯神各2钱(各6克),陈皮1钱(3克),木通、知母各1钱半(各5克)等组成。上药以水煎,远食服。功能理气解郁,滋阴安神。适宜于气滞郁结,惊悸不安,精神恍惚,心烦咽干,失眠等患者。若痰盛多郁,加贝母6克;痰盛兼火者,加胆南星5克;阳明火盛,加石膏6~9克;便结胀满多热者,加玄明粉(冲服)6~9克;气虚神困者,加人参6~9克。

〔玉女煎〕《景岳全书》方。用生石膏3~5钱(9~16克),熟地黄3~10钱(9

~31克), 麦冬2钱(6克), 知母、牛膝各1钱半(各5克)等组成。上药用水煎, 温服或冷服。功能清热滋阴。适宜于肾阴不足所致诸症, 胃火偏旺所致口腔炎、牙龈炎、烦热口干、颊腮肿痛等患者。大便溏泄者忌服。若火之盛极者, 加梔子、地骨皮; 多汗多渴者, 加北五味子14粒; 小便不利, 或火不能降者, 加泽泻(或茯苓)5克; 金水俱亏, 因精损气者, 加入参6~9克。

〔化肝煎〕《景岳全书》方。用青皮、陈皮、芍药各2钱(各6克), 丹皮、梔子(炒)、泽泻各1钱半(各5克), 土贝母2~3钱(6~9克)等组成。上药共用水煎, 远食温服。功能疏肝理气, 清热凉血止血。适宜于怒气伤肝, 气逆动火动血, 烦热胁痛胀满, 便血尿血等患者。若大便下血者, 加地榆5克; 小便下血者, 加木通5克; 兼寒热, 加柴胡3克; 火盛者, 加黄芩3~6克; 胁腹胀痛, 加白芥子3克; 胀滞多者, 去芍药。

〔保阴煎〕《景岳全书》方。用生地、熟地、芍药各2钱(各6.3克), 山药、川续断、黄芩、黄柏各1钱半(各4.7克), 生甘草1钱(3.1克)等组成。上药共以水煎, 远食温服。功能清热滋阴。适宜于带浊遗淋, 色赤带血, 脉滑多热, 便血, 血崩血淋, 一切阴虚内热动血之症等患者。若小水多热, 或兼怒火动血者, 加焦梔子3~6克; 夜热身热, 加地骨皮5克; 肺热多汗者, 加麦冬、枣仁; 血热甚者, 加黄连5克; 血虚血滞、筋骨肿痛者, 加当归6~9克; 气滞而痛者, 去熟地, 加陈皮、青皮、丹皮、香附; 血脱血滑及便血久不止者, 加地榆3~6克, 或加乌梅2个, 或百药煎3~6克; 少年或血气正盛者, 不必用熟地、山药; 肢节筋骨疼痛或肿者, 加秦艽、丹皮各3~6克。

〔九仙薯蓣煎〕《奇效良方》方。用薯蓣、杏仁(汤浸去皮尖双仁)各1升(各600克), 生牛乳3升(3200毫升)等组成。将杏仁研烂, 入牛乳绞取汁, 以杏仁尽为度, 再入山药(研碎), 共盛入磁瓶中, 密封口, 安于锅中, 以开水煮。每日服1匙, 空腹温酒调下。功能补脾益气, 固肾填精, 养肺生津, 益寿延年。适宜于肾精亏损, 脾气不足, 津液枯乏, 身体羸瘦, 肌肤枯燥, 久病体弱, 反胃噎膈等中老年患者。老年肥胖症及痰湿偏盛者忌服。

〔菟丝煎〕《景岳全书》方。用人参2~3钱(6~9克), 山药(炒)2钱(6.3克), 当归、枣仁(炒)、茯苓各1钱半(各4.7克), 菟丝子(制炒)4~5钱(12~16克), 炙甘草5~10分(1.6~3.1克), 远志(制)4~5分(1.3~1.6克), 鹿角霜(另研为末)等组成。上药共以水煎, 加鹿角霜末4克, 食前调服。功能益肾补精, 养心安神, 益寿延年。适宜于肾元不固, 遗精滑精, 腰酸膝软, 四肢乏力, 心气虚弱, 思虑劳倦, 精神恍惚等中老年患者。

〔理脾饮〕《世医得效方》方。用橘皮(生)、甘草(炙)、厚朴(去粗皮, 姜汁炒)各1两(各31克), 羌活、防风、肉豆蔻、白茯苓各2钱半(各7.8克), 川芎半两(16克), 吴茱萸1钱(3.1克)等组成。将上药共研粗末。每服6克, 水煎, 食前服。功能补益脾胃, 疔症止泻。适宜于脾胃不和, 身重足痿, 食后中满, 四肢不举, 疔疾, 泻利腹痛等患者。

〔调脾清肝理湿饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用壳砂(研)1钱(3.1克),炒茅术、广陈皮、酒龙胆草各1钱5分(各4.7克),丹参、泽泻、白藓皮各2钱(各6.3克),茯苓、薏仁米(炒)、扁豆(炒)、次生地、车前子各3钱(各9.4克)等组成。引用地肤子3钱(9.4克)。将上药以水共煎(车前子用纱布包煎)。代茶饮。功能调脾清肝理湿,抗炎,利尿。适用于少腹弦急,小便淋沥作疼,脾胃湿热,心肝郁闷等患者。

〔平肝清热代茶饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用龙胆草、醋柴胡、川芎各6分(各1.9克),甘菊花、次生地各1钱(各3.1克)等组成。将上药水煎代茶。功能平肝,清热。适用于肝胆热盛,耳窍不畅,目疾等患者。

〔清热化湿饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用酒连炭(黄连用酒炒炭成性)8分(2.5克),甘菊花、泽泻、广陈皮、焦枳壳各1钱5分(各4.5克),甘草1钱(3.1克),霜桑叶3钱(9.4克),云茯苓4钱(13克)等组成。功能清热化湿。适用于上焦湿热,阴虚夹湿等患者。

〔清肝聪耳代茶饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用生杭芍3钱(9.4克),菊花2钱(6.3克),石菖蒲1钱5分(4.7克),远志8分(2.5克)等组成。上药共以水煎,代茶饮。功能清肝聪耳,安神定志。适用于肝火盛,心烦,耳窍不通等患者。

〔安神代茶饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用龙齿(煅)3钱(9.4克)、石菖蒲1钱(3.1克)以水煎,代茶饮。功能宁心安神。适宜于心悸,惊痫等患者。

〔益气滋阴健脾饮〕《慈禧光绪医方选议》方。用硃茯神、山药(炒)、杜仲(炒)、扁豆(炒)、木瓜各4钱(各13克),西洋参(研)、于术(土炒)、杭芍(炒)、花粉各3钱(各9.4克),净蝉衣、陈皮各2钱(各6.3克),远志肉1钱半(4.7克)等组成。引用鲜荷叶1两(31克),炒谷芽3钱(9.4克)。上药以水煎,代茶饮。功能益气滋阴,健脾益胃。适用于气阴不足,脾胃虚损,腰腿疼痛等患者。

〔排气饮〕《景岳全书》方。用陈皮、藿香、枳壳各1钱5分(各4.7克),木香7~10分(2~3克),香附、泽泻、乌药各2钱(各6.3克),厚朴1钱(3.1克)等组成。上药共以水煎,温服。功能调中理气。适宜于气逆食滞胀痛者。若食滞,加山楂、麦芽各6克;寒滞者,加焦干姜、吴茱萸、肉桂;气逆甚者,加白芥子、沉香、青皮、槟榔;呕而兼痛者,加半夏、丁香;痛在小腹者,加小茴香;兼疝者,加荔枝核(煨熟捣碎)6~9克。

〔归气饮〕《景岳全书》方。用熟地黄3~5钱(9~16克),茯苓、扁豆各2钱(各6.3克),干姜(炮)、丁香、陈皮各1钱(各3.1克),藿香1钱5分(4.7克),炙甘草8分(2.5克)等组成。上药以水煎,远食温服。功能温中益肾,理气止呕。适宜于气逆不顺,呃逆呕吐,寒中脾肾,泄泻腹痛等中老年患者。中气寒甚者,加制附子;肝肾寒者,加吴茱萸、肉桂,或加当归。

〔分气紫苏饮〕《丹溪心法》方。用五味子、桑白皮、茯苓、甘草(炙)、草果、腹皮、陈皮、桔梗各等分,紫苏减半等组成。将上药共制粗末拌匀。每服5钱(16克),加姜3片、盐少许,水煎空腹服。适宜于脾胃不和,气逆喘促等患者。

〔左归饮〕《景岳全书》方。用熟地黄2~20钱(6~60克), 山药、枸杞子各2钱(各6克), 炙甘草1钱(3克), 茯苓1钱半(5克), 山茱萸1~2钱(3~6克。畏酸者少用)等组成。上药共以水煎, 远食服。功能补益肾阴, 强身增寿。适宜于真阴肾水不足, 四肢乏力, 腰膝酸疼, 遗精滑精, 头晕目眩耳鸣等中老年患者。若肺热烦躁, 加麦门冬6克; 血滞, 加牡丹皮6克; 心热而躁者, 加玄参6克; 脾热易饥者加芍药6克; 肾热骨蒸多汗者, 加地骨皮6克; 血热妄动者, 加生地6~9克; 阴虚不宁者, 加女贞子6克; 上实下虚者, 加牛膝6克; 血虚而燥滞者, 加当归6克。

〔右归饮〕《景岳全书》方。用熟地2钱至3两(6~90克), 山药(炒)、枸杞、杜仲(姜制)各2钱(各6克), 山茱萸1钱(3克), 甘草(炙)、肉桂各1~2钱(各3~6克), 制附子1~3钱(3~9克)等组成。上药共以水煎, 远食温服。功能温补肾阳。适宜于肾阳不足, 气怯神疲, 腹痛腰酸, 肢冷等患者。若气虚血脱, 或厥、或昏、或汗、或晕、或虚狂、或气短者, 加人参、白术随宜; 火衰不能生土, 为呕哕吞酸者, 加炮干姜6~9克; 阳衰中寒、泄泻腹痛, 加人参、肉豆蔻; 小腹多痛者, 加吴茱萸1.5~2.2克; 淋带不止者, 加破故纸3克; 血少血滞、腰膝软痛, 加当归6~9克。

〔三气饮〕《景岳全书》方。用当归、枸杞子、杜仲各2钱(各6.3克), 熟地黄3~5钱(9~16克), 牛膝、茯苓、芍药(酒炒)、肉桂、北细辛(或以独活代之)、白芷、炙甘草各1钱(各3.1克), 附子1~2钱(3~6克)等组成。上药加生姜3片, 水煎服。功能益气血, 补虚损, 去风寒湿。适宜于血气亏损, 风寒湿三气乘虚内侵, 筋骨关节痹痛, 痢后鹤膝风痛等中老年患者。气虚者, 加人参、白术随宜用之; 风寒盛者, 加麻黄3~6克。

〔五福饮〕《景岳全书》方。用人参随宜, 熟地黄随宜, 当归2~3钱(6~9克), 白术(炒)1钱半(5克), 炙甘草1钱(3克)等组成。上药共以水煎, 远食温服。功能补五脏, 益气血。适宜于中老年五脏气血亏损者, 久服健身益寿。宜温者, 加干姜、附子适量; 宜散者, 加升麻、柴胡、葛根适量。

〔七福饮〕《景岳全书》方。用人参随宜, 熟地随宜, 当归2~3钱(6~9克), 白术(炒)1钱半(5克), 炙甘草1钱(3克), 枣仁2钱(6克), 远志(制)3~5分(1~1.6克)等组成。上药共以水煎, 远食温服。功能益五脏气血, 补虚损。适宜于中老年人气血俱虚而心脾为甚者。

〔葛花解毒饮〕《审视瑶函》方。用黄连(炒)、黑玄参、当归、龙胆草(炒)、茵陈、细甘草、葛花、熟地黄、茯苓、山梔仁、连翘、车前子各等分组成。将上药共制粗末, 以水2碗, 煎至8分(2.5克), 去渣, 空腹温服。功能清湿热, 解酒毒, 滋肾水, 降心火, 明目。适用于湿热内盛, 酒精中毒等患者。

〔小甘露饮〕《重订严氏济生方》方。用黄芩、升麻、茵陈、梔子仁、桔梗(炒)、生地黄、石斛(去根)、甘草(炙)各等分组成。上药共研粗末, 每服13克, 加姜5片, 水煎, 去渣, 不拘时温服。适宜于脾劳实热, 舌干烦渴, 咽喉疼痛, 苔黄干, 尿黄赤, 身体眼目悉黄等患者。

〔和胃饮〕《景岳全书》方。用陈皮、厚朴各1钱半(各4.7克),干姜(炮)1~2钱(3~6克),炙甘草1钱(3克)等组成。上药共以水煎,温服。功能温中燥湿,和胃除满。适宜于寒湿伤脾,霍乱吐泻,胃脘不清,呕恶胀满腹痛,舌苔白腻等患者。若胸腹有滞而兼时气寒热者,加柴胡。

〔廓清饮〕《景岳全书》方。用枳壳2钱(6克),厚朴1钱半(5克),大腹皮1~2钱(3~6克),白芥子5~20分(1.5~6克),萝卜子(生捣用。如中不甚胀者不用)、陈皮各1钱(各3克),茯苓(连皮)、泽泻各2~3钱(各6~9克)等组成。上药共以水煎,远食温服。功能宽中理气利水。适宜于三焦壅滞,胸膈胀满,气道不畅,小便不利,通身浮肿,肚腹单胀等中老年患者。若小便热数,加梔子、木通各3~6克;身黄、小水不利者,加茵陈6克;小腹胀满、大便坚实不通者,加生大黄9~16克;肝滞胁痛者,加青皮;气滞胸腹疼痛者,加乌药、香附;食滞者,加山楂、麦芽。

〔抽薪饮〕《景岳全书》方。用黄芩、石斛、木通、梔子(炒)、黄柏各1~2钱(各3~6克),枳壳、泽泻各1钱半(各5克),甘草3分(1克)等组成。上药以水煎,远食温服。内热甚者冷服尤佳。功能清热泻火滋阴。适宜于火邪炽盛、发热、舌枯咽干、小便赤涩等患者。若热在经络肌肤者,加连翘、天花粉以解之;热在血分大小肠者,加槐花、黄连以清之;热在阳明头面,或烦躁便实者,加石膏以降之;热在下焦,小便痛涩者,加龙胆草、车前子以利之;热在阴分,津液不足者,加麦门冬、生地黄、芍药以滋之;热在肠胃实结者,加大黄、芒硝以通之。

〔清心莲子饮〕《世医得效方》方。用黄芩(去心)、车前子、麦门冬(去心)、甘草、地骨皮(去骨)各半两(各16克),黄芪(蜜炙)、石莲肉(去心)、白茯苓、人参各7钱(各22克)等组成。将上药剉散。每服9克,加麦门冬(去心)10粒,水煎去渣,空腹服。功能清心养神,秘精补虚,滋润肠胃,调顺血气。适用于心热烦躁,忧愁抑郁,小便白浊,遗沥涩痛,便赤如血,酒色过度,上盛下虚,四肢倦怠,睡卧不安,赤白带下等患者。久服滋养五脏气血,益寿延年。

〔逍遥饮〕《景岳全书》方。用当归2~3钱(6~9克),芍药、茯神各1钱半(各4.7克),熟地黄3~5钱(9~16克),酸枣仁2钱(6.3克),远志(制)3~5分(1~1.6克),陈皮8分(2.5克),炙甘草1钱(3.1克)等组成。上药共以水煎,远食温服。功能益心脾,补气血,宁神志。适宜于女子思郁过度,心脾伤损,血气日枯,经脉不调等患者。气虚者,加人参3~6克;月水过期兼痛滞者,加酒炒香附3~6克。

〔远志引子〕《金匱翼》方。用远志(去心)、茯神(去木)、肉桂、人参、枣仁(炒)、黄芪、当归各1两(各31克),炙甘草半两(16克)等组成。将上药共研粗末,每服13克,加生姜5片,水煎,不定时温服。功能养血宁心安神。适宜于心劳虚寒,寐梦惊悸,失眠,健忘等中老年患者。

〔平肝饮子〕《重订严氏济生方》方。用防风(去芦)、桂枝(不见火)、枳壳(去瓢,麸炒)、赤芍药、桔梗(炒)各1两(各31克),木香(不见火)、人参、槟榔、当

归(酒浸)、川芎、橘红、甘草(炙)各半两(各16克)等组成。上药共研粗末,每服13克,加姜5片,水煎,去渣,不拘时温服。功能疏肝理气,健脾和胃。适宜于肝气郁结,邪乘脾胃,心腹胀满,头晕呕逆,舌苔薄白等患者。

〔黄芪饮子〕《重订严氏济生方》方。用黄芪(蜜炙)1两半(47克),当归(去芦,酒浸)、紫苑(去须)、石斛(去根)、地骨皮(去木)、人参、桑白皮、附子(炮,去皮脐)、鹿茸(酒蒸)、款冬花各1两(各31克),半夏(汤泡7次)、甘草(炙)各半两(各16克)等组成。将上药共研粗末。每服13克,加生姜7片、枣1枚,水煎,去渣,不拘时温服。功能温补营卫,补气,止咳。适宜于诸虚劳损,四肢倦怠,骨节酸疼,潮热乏力,自汗怔忡,日渐黄瘦,胸膈痞塞,不思饮食,咳嗽痰多、唾血等中老年患者。阴虚者忌服;唾血不止者,加阿胶、蒲黄各16克。

〔乌发延年地仙方〕《太平圣惠方》方。用远志(去心)、白茯苓、熟干地黄、地骨皮、巨胜子(焙,蒸,晒干去皮)各1斤,麦门冬(去心)1斤半(750克)等组成。将上药研细末,以枣肉适量搅和,杵捣作丸,如梧桐子大。每服40丸,空腹及晚饭前用温酒送下,忌食生葱、大蒜、萝卜。功能滋精养血,生津润燥,益智安神,延年益寿。适宜于心肾阴虚,精血亏损,毛发枯燥、脱落、早白,齿根松动,耳聩目昏,心悸失眠等中老年患者。阳虚内寒者忌服。

〔久患梦遗方〕《慈禧光绪医方选议》方。用沙苑蒺藜8两(250克。125克为末;125克熬膏),芡实(生)、莲须(生)、山萸肉(生)各4两(各125克),菟丝子3两(94克),覆盆子(生)、枸杞子(生)、川续断(酒煎)各2两(各63克)等组成。将上药共研细末,以蒺藜膏和炼蜜为丸,如绿豆大。每服15克,空腹服,盐汤送下。功能补精髓,益血脉,强腰骨,止遗精,助容颜,敛盗汗。适宜于五脏亏损,身体羸弱,腰膝酸软,盗汗自汗,阳痿滑精,梦遗早泄等患者。久服,可强身健体,益寿延年。据载,本方与光绪帝病情尚称合拍,故其常服之。

〔益阴治癆方〕《慈禧光绪医方选议》方。用远志肉、炙甘草各8钱(各25克),伸筋草(酒炒)、丹皮、泽泻各1两5钱(各47克),宣木瓜(酒炒)、煅牡蛎、煅龙骨各2两(各63克),菟丝子、麦冬(去心)、莲须、酒白芍、当归身(酒洗)各3两(各94克),西洋参、潼关蒺藜(酒洗)各4两(各125克),淮山药6两(188克),云茯神(抱木)5两(156克),大熟地(九制)12两(375克)等组成。将上药共研细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服1丸,白开水送下。功能大补阴,益心肾,壮阳气,治癆症。适宜于气阴两虚,心肾脾弱,虚癆,遗精,腰胯骨节疼痛等患者。据载,此方系据光绪帝体质瘦弱、心肾亏损、癆症等病情而拟。

〔四君合四神加减方〕《慈禧光绪医方选议》方。用醋柴胡2分(0.6克),吴萸(炒)4分(1.3克),五味子(炙)6分(1.9克),肉蔻(煨去油)8分(2.5克),党参、茯苓、于术(土炒)各1钱(各3.1克),补骨脂(炒)1钱半(4.7克)等组成。将上药各研细末,合枣泥为丸。每服4.7克,早、晚用姜汤送下。功能温补脾肾,涩肠止泻。适宜于慢性肠炎,肠结核,慢性痢疾,脾胃虚寒等患者。本方为四君合四神减甘草而成,据载,治西太后久患溏泻,甚为切合。

〔**长春至宝方**〕《年希尧集验良方》方。用黑驴肾(好酒煮熟切薄片,新瓦上焙干,研为末)1个,肉苁蓉、锁阳(焙干)、青盐、牛膝、茯苓、当归、生地黄(石脂炒)、远志、巴戟肉(焙)、淫羊藿(炒)各2两(各63克),哺鸡蛋(连壳用新瓦焙干,勿焦)7个,黄狗肾(酒煮切片焙干)5对,野蔷薇子(焙干)、人参、覆盆子、五加皮(焙干)、葱子(焙干)、楮实子、益智仁(炒)各3两(各94克),枸杞子(焙干)、鱼鳔胶(石脂炒)各8两(各250克),大鳖头(放于新瓦上再用新瓦盖上,烈炭火炙,勿焦)1个,雄蚕蛾、桑螵蛸、韭子、石斛(焙干)、山茱萸、杜仲(羊油炒)、巨胜子(炒)、沙苑子(炒)、羚羊角、鹿茸(切片酥炙)各4两(各125克),鸽子蛋(酒煮焙干)100个,破故纸6两(188克),何首乌(蒸)20两(625克)等组成。将上药共研细末,炼蜜合鱼胶为丸,如梧桐子大。每服9克,酒送下,日3次。服至3个月不可再服。功能滋肾强精,温肾助阳,益气养血,强壮筋骨,益智安神。适宜于中老年人肾阴阳俱虚,腰膝酸痛,髯发早白,阳痿,精力衰减,眼目昏花等患者。阳热素盛或阴虚内热者忌服。

〔**换白发方**〕《卫生家宝方》方。用吴白芷、菊花、旋覆花、桂心、白茯苓、巨胜子各3分,茱澄茄、牛膝各2分,覆盆子、莲花须(阴干)各1分等组成。将上药俱研末,酒煮糊丸,如梧桐子大。每服30丸,空腹用酒送下,日2次,服时须吃酒或饭,引动药力乃妙。功能滋肾强精,祛头面风,乌髯黑发。适宜于肾精亏损、虚风上扰、髯发早白者服用。因肾阳虚衰所致髯发早白者忌服。

〔**服天门冬方**〕《普济方》方。用天门冬、白蜜、胡麻子、大豆黄等组成。将新鲜天门冬捣取汁,微火煎取5斗,下白蜜1斗,再入2升胡麻末(炒),合煎,搅匀,可作丸即止火,下大豆黄末适量和为饼,径3寸,厚半寸。每服1枚,温开水送下,日3次。功能滋精养血,润养五脏,益气健脾。适宜于中老年精血亏损,津液不足,皮肤枯燥,髯发早白,身体羸瘦等患者。阳虚及脾胃虚弱者忌服。

〔**延年不老饵菊花方**〕《太平圣惠方》方。用白菊花、白茯苓各1斤组成。将上药捣罗为末,每服9克,用温酒调下,日3次。功能疏散风热,益脾养心。适宜于风热上扰、心脾两虚、头晕目眩、髯发早白、健忘失眠等中老年患者。久服健体延年。

〔**治大便秘结方**〕《慈禧光绪医方选议》方。用杏仁、松子仁、大麻子仁、柏子仁各3钱(各9.4克)组成。将上药共捣烂,沸水冲,盖片刻,待温,当茶饮。功能润肠通便。适用于阴虚,年老津枯液少,大便秘结等患者。据载,光绪帝有阴虚,大便秘结之症,服用本方甚为效验。

〔**生津和胃方**〕《慈禧光绪医方选议》方。用大梨3个(捣汁),藕1支(捣汁),荷梗3尺(切碎),生姜3片(捣汁),莲子心10根,甘草8分(2.5克),橘络1钱(3.1克),元参2钱(6.3克)等组成。将上药共以水煎,温服。功能清热止咳,生津和胃。适用于中暑,内热心烦,胃气不和,咳嗽等患者。

〔**肝厥头晕方**〕《慈禧光绪医方选议》方。用麦冬、茯苓、石膏、党参、甘菊、防风各1钱5分(各4.7克),钩藤、陈皮、法半夏各1钱(各3.1克),甘草8分(2.5

克), 生姜7片等组成。将上药共以水煎, 温服。功能补益肝胃, 理气和中, 祛风化痰。适宜于肝胃不和及肝气挟痰上逆所致眩晕之患者。

[加味枇杷膏方] 《慈禧光绪医方选议》方。用枇杷叶(干鲜其可, 如不咳嗽不用)60片, 大梨(去皮心, 切碎)2个, 蜜(先熬滴水成珠, 如大便溏泻不用)半杯, 大枣8两(250克), 建莲肉(不去皮)4两(125克)等组成。将枇杷叶用河水多煎几沸, 待凉, 用绢布淋汁, 去渣、叶。再将梨、枣、莲肉、蜜同放锅内、铺平, 然后将枇杷叶所煎之清汁淹满略高些, 盖好, 煮熟, 用磁罐盛, 随意温食。功能润肺健脾, 益气补血。适用于气血两虚, 身体羸瘦, 四肢酸软, 精神倦怠, 腰疼脊痛, 食欲不振, 一切虚弱之症等患者。久服, 可强身健体, 轻身延年。据载, 光绪帝25岁左右便常感“肢体倦怠, 坐立稍久则腰膝酸痛”, 且“咽痛干咳”等症状迭相出现, 服用本方, 甚为合拍。

[治脾湿腰痛方] 《慈禧光绪医方选议》方。用白术2两(63克)、薏仁米1两(31克), 共以水3碗, 煎至1碗, 温服。功能健脾, 燥湿, 和中。适宜于脾气虚弱、湿浊留滞所致神倦乏力、关节疼痛、纳呆泻泄等症患者。

[治肩背筋骨疼痛方] 《慈禧光绪医方选议》方。用槐花子、核桃仁、芝麻、细茶叶各5钱(各16克), 以水5碗, 煎至一半。温服。功能滋补肝肾, 固精, 抗菌。适用于肝肾不足, 风痹, 瘫痪, 腰痛脚弱, 筋骨疼痛等患者。本方为清补并施之剂。久服能强五脏、益筋骨、抗葡萄球菌及大肠杆菌、增强毛细血管壁代谢能力, 有延年益寿之作用。

[长生固蒂方] 《寿世保元》方。用人参、枸杞子、山药、五味子、天门冬(去心)、生地黄、麦门冬(去心)、熟地黄各2两(各63克)组成。将上药共剉片, 用绢盛之, 放入坛中, 注入米酒30斤, 以箬叶封坛口放锅内水煮, 以米百粒放箬叶上, 候气熏米熟停火, 再埋坛于土中出火毒, 取出饮服。忌食萝卜、葱、蒜。功能滋肾强精, 补益虚损, 延年益寿。适宜于肾精亏损, 气血两虚, 身体羸瘦, 腰膝酸软, 四肢无力, 髡发早白, 未老先衰等中老年患者。本方药性较为平和, 一般人均可作为养生保健药长期服用。阳气虚亏及脾胃虚弱者慎服。

[利窍聪耳方] 《慈禧光绪医方选议》方。用穿山甲(生)、蝉蜕(去足)、石菖蒲、木笔花各2钱(各6.3克), 蓖麻仁(去净油)1钱5分(4.7克), 干蝎(去毒)4个, 鲤鱼胆(后兑)3钱(9.4克), 麝香(后兑)1钱(3.1克)等组成。将上药前六味共研极细, 兑鲤鱼胆、麝香搅匀, 用黄蜡溶化, 晾温, 老嫩合宜, 做成药捻, 约1寸余, 外用布绢裹之, 纳于耳中。功能活血通络, 利窍聪耳。老幼皆宜。

[祛风活络贴药方] 《慈禧光绪医方选议》方。①用薄荷1钱5分(4.7克), 天麻, 白附子各2钱(各6.3克), 防风、白芷、僵蚕各3钱(各9.4克)等组成。将上药共研细, 兑肥皂188克, 蒸透合匀, 随意敷用。功能祛风, 活络, 止痉。适用于面风, 神经痉挛等患者, ②用白附子、川羌活、川芎、蝎尾、乌头、藿香各5钱(各16克), 防风、僵蚕、荆芥穗、天麻、炙甘草各1两(各31克), 薄荷3两(94克)等组成。将上药共研细, 加入角子40个、香肥皂20个(均用红糖水化开), 拌匀, 合药为

锭,每锭2两(63克)。贴用。功能活血,祛风,活络,止痉。且具有抗血栓形成、改善微循环之作用。适宜于面风,神经痉挛,经络血阻所致疾患等症。

〔令发不落方〕《慈禧光绪医方选议》方。用榧子3个、核桃3个、侧柏叶1两(31克)组成。将上药共捣烂,泡在雪水内,梳头。功能凉血,润燥,滋肾,令发不落。据载,西太后喜用此方。

〔固齿秘方〕①《慈禧光绪医方选议》方。用明矾、枯矾、当归身各5钱(各16克),生大黄、骨碎补、熟大黄、银杜仲、生石膏、熟石膏、青盐、食盐各1两(各31)等组成。将上药共研细末,每早起,先以此散擦牙根,然后净脸,净毕用冷水嗽吐。功能杀虫,解毒,固齿。对夹胃火牙痛者,尤为合适。②《华佗神医秘方真传》方。用青盐2两(63克),白盐、蜀椒各4两(各125克)等组成。将蜀椒煎汁,拌以盐炒干,日用擦牙。久刷,永无齿疾。

〔祛风活络熨方〕《慈禧光绪医方选议》方。用薄荷1钱(3.1克),防风、白芷、川山甲(炙)、皂角各3钱(各9.4克)等组成。将上药共研细,用酒水和匀,装绢袋内,蒸热熨之。功能祛风化痰,通络。适宜于风湿痰盛,经络不畅等患者。

〔祛风活络洗药方〕《慈禧光绪医方选议》方。用细辛6分(1.9克),薄荷1钱(3.1克),天麻1钱5分(4.7克),防风、白芷、白附子、橘络、白菊花、南星各2钱(各6.3克),僵蚕3钱(9.4克)等组成。将上药共水煎,热薰、温洗。功能祛风活络。尤适宜神经痉挛患者。

〔明目除湿浴足方〕《慈禧光绪医方选议》方。用甘菊花、黄柏、甘草各3钱(各9.4克),防己4钱(13克),桑叶、茅术、木瓜、牛膝各5钱(各16克)等组成。将上药共水煎,浴足。功能明目,止痒,除湿。适用于下部湿热及目疾患者。

〔清目养阴洗眼方〕《慈禧光绪医方选议》方。用薄荷1钱(3.1克),羚羊角1钱5分(4.7克),甘菊、生地、霜桑叶、夏枯草各3钱(各9.4克)等组成。上药共用水煎,先薰后洗。功能清内热,祛肝火。适宜于因内热肝火盛所致目赤、目痛等患者。

〔祛风清热洗药方〕《慈禧光绪医方选议》方。用僵蚕1钱(3.1克),红花、桑叶、杭菊、白芷、薄荷、羌活各2钱(各6.3克),防风3钱(9.4克)等组成。将上药以水煎,兑花露水1匙,温洗。功能祛风,清热,止痒,活血。尤适宜因风热所致皮肤病及皮肤作痒者。

气功健身



健身气功功法

〔**钱铿观井法**〕 传统气功功法。钱铿，即彭祖。元赵道一《历世真仙体道通鉴》：“铿隐山中，编竹为户，餐松为粮，能乘风御气，腾身踊空。”此法为后人托其名而作。功法：取分足八字站势，两眼平视前方，调匀呼吸，全身放松，心神安静，双手握拳，手臂平端，弯腰到地，两眼俯视地面，如鞠躬样；然后缓缓起身，伸腰展身，两拳高举过头，手臂伸直，同时闭口，用鼻微微向外呼气。如此反复进行3~5遍。每日习练数次。久习可治腰腿疼痛、行动不便。明周履靖《赤风髓》卷二：“钱铿观井：治腰腿疼。立住，两手握拳，如鞠躬势到地，沉沉起身，双手举起过顶，闭口，鼻内微微放气三四口。”

钱
铿
观
井
法



〔**彭祖导引法**〕 又名彭祖谷仙卧引法。传统气功功法。系托名之作，初见于《云笈七签》。明胡文焕校刊《养生导引法》易名为“彭祖谷仙卧引法”。凡十节，每节后皆注有治病、养生之功效。《云笈七签(卷三十四)·杂修摄·彭祖导引法》：“彭祖者，殷大夫，历夏至商，比年七百，常食桂得道。导引法云：‘导引，除百病，延年益寿要术也。凡十节，五十息，五通二百五十息，欲为之，常于夜半至鸡鸣平旦为之，禁饱食、沐浴。一、凡解衣被卧，伸腰，瞑，少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。二、挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。三、仰两足指，五息止。引腹脊痺、偏枯，令人耳聪。四、两足相向，五息止。引心肺，去咳逆上气。五、踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。六、掩左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺气，去风虚，令人目明。七、张脚两足指，五息止。令人不转筋。八、仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。九、外转两足，十通止，治诸劳。十、解发东向坐，握固不息一通，举手左右导引，以手掩两耳，以指掐两脉边，五通。令人目明、发黑不白，治头风。’”

〔**彭祖谷仙卧引法**〕 即彭祖导引法。见该条。

〔**彭祖服气疗病法**〕 传统气功功法。系托名之作。南朝梁陶弘景《养性延命录·服气疗病》：“彭祖曰：‘常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻

所患,必存其身头面九窍、五藏、四肢,至于发端,皆令所在。觉其气运行体中,起于鼻口,下达十指末,则澄和真神,不须针药灸刺。凡行气欲除百病,随所在作念之,头痛念头,足痛念足,和气往攻之,从时至时,便自消矣。时气中冷,可闭气以取汗,汗出辄周身,则解矣。行气、闭气虽是治身之要,然当先达解其理趣,又宜空虚,不可饱满。若气有结滞,不得空流,或致发疮,譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉,及喜怒忧悲不除,而以行气,令人发上气。凡欲学行气,皆当以渐。”

〔**彭祖明目法**〕 传统气功功法。彭祖,即篋铿,古代导引术之创始人,以养生治身为要,寿高八百,为中国古代长寿仙人之象征。后世托其名创功法颇多,此法仅为其中一种。功法:取伸脚坐势,全身放松,心神安静,继之两手向后撑地(亦可两手反置腰背,互握手臂),舒展左胫,弯曲右膝,压置左腿上,调息运气5次;再恢复伸脚坐势,头及上身端正,微闭两眼,两手掌反复摩擦至热,随即熨两目,复以两手手指按摩两眼眶四周,共行12~36次。本法可治眼目疾病,久练目明,视力大增。明曹无极《万育仙书》:“栖地坐定,伸左胫,屈右膝,压左腿上,行五息,引肺去风。久为之,夜视物如昼。又法,鸡鸣时,以两手擦热熨两目……有神光。”治“视物不明。”



彭祖明目法

〔**李老君抚琴势**〕 传统气功功法。李老君,即老子,春秋末思想家,道家创始人。此法为后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,全身放松,气沉丹田,心神安静,以两手掌按膝,用力搓摩,使两膝部变热,然后以意引气从下丹田出遍行周身;再以鼻深长吸气,存入丹田,闭气,意想气行遍全身,复以鼻缓缓呼出;如此运气49次,静养片刻收功。本法能通融气血,可治久病黄肿。明罗洪先《卫生真诀》:“治久病黄肿。默坐,以两手掌按膝,尽力搓摩,存想,候气行遍身,复运气四十九口,则气通血融而病除。”

李老君抚琴势



〔《**太上老君养生诀**》服气法(一)〕 传统气功功法。取自然盘坐势或正坐势,两手置于两膝上,用力徐徐按摩两膝关节,以鼻缓缓吸气,然后以口徐徐吐之,如此吐故纳新15~30分钟;两手向前舒展,手臂与肩平,十指自然伸直,

掌心朝上,心神入静,双目微闭,存想手掌向天取气,同时意想宇宙之精气下入头及周身毛孔,并源源不断流汇于五脏,再流入下丹田,感觉四肢体润、周身舒适;复两手臂位置不变,手掌向地取气,意想与前相同,亦觉四肢体润、周身舒适;恢复原势,意守丹田,静养片刻,收功。本法以清晨习练为佳。久练能使人面体润泽、耳聪目明、饮食有味、气力倍增、祛痰延年。《太上老君养生诀》:“每旦面向午(南方),展两手于膝上,徐徐按捺两节,口吐浊气,鼻引清气,所谓吐故纳新是也。蹙气良久,徐徐吐之。仍以手左右上下前后拓取气之时,意想太和元气下入毛际,流于五藏,四肢皆受其润。如山之纳云,如地之受泽。若气通,便觉腹中汨汨转动。若得十通,即觉身体润泽,面色光泽,耳目聪明,令食有味,气力加倍,诸疾去矣。”

〔《太上老君养生诀》服气法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。于子时至午时间,仰卧,直舒两脚,使之相距半尺;两手握拳,皆离身半尺;全身放松,以鼻微微吸气,存想所吸之气通行遍及周身,闭气至感气闷时,用口缓缓吐气,吐气时令耳不闻其声,如此行气30~50次。若患寒热、湿热杂毒所致脚肿等疾,则不分时节按上法坚持服气即可;若患心中冷痛,则口吐气时,发出“呼”音,但令耳不闻其声;若患心中热痛,则吐“吹”音;若患脚痛,则“嘘”而吐之;若肺痛,则“咽”而吐之。久练本法,能强身健体,祛病延年。《太上老君养生诀》:“夜半后,日中前,气生可为之。余时气死,即不须调服。调气了之时,须床铺厚,软枕,高下共身平。仰卧,舒展脚,握固,去身四、五寸,两脚亦去四、五寸。微微鼻引太阳气从鼻入,以意送此气通遍身体,即闭气至极,然后细细从口吐之,勿令耳闻吐气之声。若患寒热及瘴患脚肿等疾,不问时节,即须调之;若当日不愈,明日更调,不过三两日必愈;若患心中冷痛,呼而吐之;热即吹之;若患脚痛,即嘘而吐之;肺若痛,即咽而吐之。夜半后二十四调之,鸡鸣时十八,平旦十二,日出十二,多调弥佳。欲作此法,先导引十八势,按摩二十四,人仗导引以去五藏病。”

〔太清祖师尊真法〕 又名太清祖师尊真形。传统气功功法。太清祖师,亦称“太清道德天尊”、“太上老君”,道教“三清”尊神之一。该法为后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,头身端正,两手掌重叠,怀抱肚脐,使肚脐及丹田感觉温暖,再轻揉腹部3~5分钟,继之静心调息,运气49口。本法可治腹痛、时寒时热。明曹无极《万育仙书》:“以两手抱脐下,待丹田温暖,行功,运气四十九口。”治“腹痛,乍寒乍热。”

太清祖师尊真法



〔太清祖师尊真形〕 即太清祖师尊真法。见该条。

〔容成公静守谷神法〕 传统气功功法。容成公，亦名鬼容区，先秦著名养生家，古代仙道房中派代表人物。《列仙传》卷上：“容成公者，自称黄帝师。见于周穆王。能善补导之事，取精于玄我。其要谷神不死，守生养气者也。发白更黑，齿落更生。”后人依此传闻而托名创本法。功法：取自然盘坐势，全身放松，咬牙闭口，闭气不息，两手掌心紧按耳门，以食指压中指，再用食指弹击头枕部，谓之“掸天鼓”，如此36次；然后叩齿36次。本法可治头晕眼花。明周履靖《赤凤髓》卷二：“容成公静守谷神：治头晕。咬牙，闭气，用两手按耳后，掸天鼓三十六指，叩齿三十六通。”



容成公静
守谷神法

〔寇先鼓琴法〕 又名摇天柱法。传统气功功法。寇先，战国著名养生家。《列仙传》卷上：“寇先者，宋人也。以钓鱼为业，居睢水旁百余年，得鱼或放或卖或自食之。常着冠带，好种荔枝，食其葩实焉。宋景公问其道，不告，即杀之。数十年，踞宋城门鼓琴数十日乃去。宋人家家奉祀焉。”后人依此传闻而



寇先鼓琴法

托名创本法。功法：取自然盘坐势，以两手按膝，向左扭头项及背，运气1次；然后向右扭头项及背，亦运气1次，如此反复进行，左右各12次。本法可治头疼、诸风与血脉不通。明周履靖《赤凤髓》卷二：“寇先鼓琴：治头疼及诸风与血脉不通。两手按膝，向左扭项扭背，运气一十二口；右亦如之。名摇天柱。”

〔摇天柱法〕 即寇先鼓琴法。见该条。

〔《太清导引养生经》虾蟆行气法〕 传统气功功法。动功，凡三势，均以治病为主。《太清导引养生经》：“虾蟆行气法：正坐，自动摇两臂，不息十二通，愈劳人佳。左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病右侧卧；左有饮病左侧卧；有不消，气排之。日初出、日中、日入此三时，向日正立，不息九通，仰头吸日精光，九咽之，益精百倍。”参见〔《养生方》治虚劳病法(十一)〕及〔《养生方》治痰饮法〕条。

〔《太清导引养生经》龟鳖行气法〕 传统气功功法。《太清导引养生经》：“龟鳖行气法：以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微鼻出内气，愈鼻塞不通。东向坐，仰头，不息五通，以舌撩口中沫，满二七咽，愈口干舌苦。”参见〔《养生方》龟行气法〕条。

〔《太清导引养生经》雁行气法〕 传统气功功法。《太清导引养生经》：“雁行气法：低头倚臂，不息十二通，以意排留饮、宿食从下部出，自愈。”参见〔《养生方》雁行气法〕条。

〔《太清导引养生经》龙行气法〕 传统气功功法。《太清导引养生经》：“低头下视，不息十二通，愈风疥恶疮，热不能入咽，可候病者以向阳明以达；仰卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足湿痹不任行、腰脊痛；以两手著项相叉，治毒不愈，腹中大气即吐之；月初出、月中、月入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精，八咽之，令阴气长，妇人吸之，阴精益盛，子道通。”参见〔《养生方》龙行气法〕条。

〔王子乔八神导引法〕 又名王子乔导引法、治万病坐功法。传统气功功法。王子乔，即王乔，同名者三人，皆古代养生家。本法系后人托其名而作，见载于《太清导引养生经》、《云笈七签》、《遵生八笺》等文献。《太清导引养生经·王子乔八神导引法》：“延年益寿除百病。导引法曰：‘枕当高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣披发，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐内气，以口出之，各致其藏所，竟而复始。欲休，先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令耳闻，鼻无知微而专之，长遂推之，伏兔股肱，以省为贵，若存若亡，为之百动，腹鸣，气有外声，足则温。成功之士，何疾而已。喉咙如白银环一十重，系膈下去得肺，肺色白泽，前两叶高，后两叶卑。心系其下，上大下锐，大率赤如茄华未拆，倒悬著肺下也。肝又系其下，色正青，如鳧翁头也，六叶抱胃，前两叶高，后四叶卑。胆系其下，如绿绋囊。脾在中央，亦抱胃，正黄如金铄铄然也。肾如两伏鼠，夹脊直齐肘而居。欲得其居高也，其色正黑，肥肪络之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，无污秽之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾

藏意，肾藏志，此名曰神舍。神舍修则百脉调，邪病无所居矣。小肠者，长九尺，法九州也。诸欲导引，虚者闭目，实者开目，以所苦行气，不用第，七息止，徐徐往来，度二百步所，却坐，小咽气五、六，不差，复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，被发如法，徐以口内气填腹，自极，息欲绝，徐以鼻出气数十所。虚者补之，实者泻之。闭口温气，咽之三十过，候腹中转鸣乃止，往来二百步，不愈，复为之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口内气、鼻出气者，名曰补；闭口温气咽之者，名曰泻。闭气治诸病法：欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指；引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热诸不快，若中寒身热，皆闭气张腹；欲息者，徐以鼻息，已复为，至愈乃止。一、平坐，生腰脚两臂，覆手据地，口徐内气，以鼻吐之，除胸中、肺中痛，咽气令温闭目也。二、端坐，生腰，以鼻内气，闭之，自前后摇头，各三十，除头虚空耗，转地闭目摇之。三、端坐，生腰，以左胁侧卧，以口内气，以鼻吐之，除积聚、心下不快。四、端坐，生腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，除目晦泪苦出，去鼻中息肉，耳聋亦然，除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。五、正偃卧，以口徐内气，以鼻出之，除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温，寒者使人干呕腹痛，从口内气七十所，大填腹。六、右胁侧卧，以鼻内气，以口小咽气数十，两手相摩，热以摩腹，令其气下出之，除胁、皮肤痛，七息止。七、端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气，闭之，自极七息，名曰蜀王台，除肋下积聚。八、覆卧，去枕，立两足，以鼻内气四四所，复以鼻出之，极令微，气入鼻中，勿令鼻知，除身中热、背痛。九、端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手，除两臂背痛、结气也。十、端坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹，二七或三七，气满即吐，候气皆通畅，行之十年，老有少容。十一、端坐，生腰，左右倾侧，闭目，以鼻内气，自极七息止，除头风。十二、若腹中满，饮食饱，坐，生腰，以口内气数十，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。十三、端坐，使两手如张弓满射，可治四肢烦闷、背急，每日或时为之，佳。十四、端坐，生腰，举右手仰掌，以左手承左肋，以鼻内气，自极七息，除胃寒食不变，则愈。十五、端坐，生腰，举左手仰掌，以右手承右肋，以鼻内气，自极七息，除瘀血、结气。十六、两手却据，仰头，自以口内气，因而咽之数十，除热、身中伤、死肌。十七、正偃卧，端展足臂，以鼻内气，自极七息。摇足三十而止，除胸中寒、周身痹、厥逆。十八、偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，生腰，以口内气填腹，自极七息，除痹疼热痛、两脚不随。十九、觉身体昏沉不通畅，即导引，两手抱头，宛转上下，名为开肋。二十、踞伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻内气，自极七息，除难屈伸拜起、胫中痛、瘀痹。二十一、踞伸左足，两手抱右膝，生腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外，除难屈伸拜起、胫中疼。一本云除风、目晦、耳聋。二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹丹，除阴下湿、小便难频、小腹重不便。腹中热，但口内气，鼻出之数十，不须小咽气；即腹中不热者，七息已，温气咽之十所。二十三、踞，两手抱两膝头，以鼻内气，自极七息，除腰痹背

痛。二十四、覆卧，傍视两踵，生腰，以鼻内气，自极七息，除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。二十五、偃卧，展两手，外踵、趾相向，亦鼻内气，自极七息，除两膝寒、胫骨疼。二十六、偃卧，展两脚两手，两踵相向，亦鼻内气，自极七息，除死肌不仁、足胫寒。二十七、偃卧，展两手两脚，左傍两足踵，以鼻内气，自极七息，除胃中食、苦呕。二十八、踞，生腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极七息，布两膝头，除痹、呕也。二十九、偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻内气，自极七息，除腹中弦急切痛。三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻内气，自极七息，除厥逆疾。人脚错踵，不拘拇指，依文用之。三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻内气，自极七息，除周身痹。三十二、病在左，端坐，生腰，左视目，以口徐内气而咽之，数十所止。闭目，目上入。三十三、病在心下，若积聚，端坐，生腰，仰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十所而止，开目。三十四、病在右，端坐，生腰，右视目，以口徐内气而咽之，数十所，开目。”生腰：即伸脚；内气：即纳气。

〔王子乔导引法〕 即王子乔八神导引法。见该条。

〔治万病坐功法〕 传统气功功法。即王子乔八神导引法。《胎息秘要歌诀》易其名为“治万病坐功法”，《遵生八笺》亦用此名，见〔王子乔八神导引法〕条。

〔王子晋吹笙法〕 传统气功功法。王子晋，又名王子乔、王乔，古代养生家。《续仙传》卷上：“王子乔者，周灵王太子晋也。好吹笙，作凤凰鸣。游伊、洛之间，道士浮丘公接以上嵩高山。后得道，乘白鹤升天而去。”后人依此传闻而托名创本法。功法：取自然盘坐势，头身正直，全身放松，心神安静，两手用力捏拿并按摩胸部鸠尾、中庭、周荣、胸乡、天溪、食窦、大包、天池等穴，反复进行9遍，调息运气9次。据载，本法可使任脉通畅、百病消除。明周履靖《赤凤髓》卷二：“王子晋吹笙：任脉通，百病消除。以身端坐，两手挪拿胸傍二穴，如此九次，运气九口。”

王子晋吹笙法



〔接舆狂歌法〕 传统气功功法。接舆，姓陆名通，战国著名养生家。《列仙传》卷上：“接舆乐道，养性潜辉。见讽尼父，谕以凤衰。纳气以和，存心以微。

高步灵岳，长啸峨眉。”后人依此传闻而托名创本法。功法：取正立势，面对墙壁，全身放松，然后右手扶墙，左手自然下垂，右脚踏墙，用力适中而舒缓，同时调息运气18次；交换左右手脚，动作相同，亦运气18次，本法可治腰部疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“接輿狂歌：治腰疼。立住，用右手扶墙，左手下垂，右脚登舒，运气一十八口。左右亦如之。”



接輿狂歌法

〔墨子闭气行气法〕 传统气功功法。墨子，春秋战国思想家、政治家，墨家创始人。此法系后人托其名而作。宋张君房《云笈七签（卷五十九）·诸家气法·墨子闭气行气法》：“其法：正偃卧，握固，漱口咽之，三日行气，鼻但纳气，口但出气，徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还初为之时，入五息，已一息，可吐也，每口吐气欲止，辄一咽之，乃复鼻内气。不尔者，或令频凡，内气则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气，常以月一日尽，十五日念，令气从手十指出；十六日尽，月晦念，气从足十指出。若行之能久，自觉气从手足通，能闭气不息便长生矣。凡欲行气，先安其身而和其气，无与意争，若不安和，且止和，乃为之常守，勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出，且勿使起则安养气，务欲其久，当去忿怒愁忧，忿怒愁忧止则气不乱，气不乱则正气来至，正气来至则口内无唾而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺其理，百病退去，饮食甘美、视听聪明、形体轻强，可长生矣。夜半至日中为生气，从日中至夜半为死气，当以生气时，正偃卧，冥目握固，闭气息于心中，数至二百乃口吐出之，日增数，如此身神具、五脏安。”

〔涓子垂钓荷泽法〕 传统气功功法。涓子，战国著名养生家。《列仙传》卷上：“涓子者，齐人也。好饵术，接食其精。至三百年乃见于齐，著《天人经》四十八篇。后钓于荷泽，得鲤鱼，腹中有符。隐于宕山，能致风雨，受伯阳九仙法。”

后人依此传闻而托名创本法。功法：取自然盘坐势，头身正直，左手握拳，用力按于左肋，右手掌按于右膝，同时心神入静，专心存想引气至患处，如此反复运气6次；交换左右手姿势，如前法按摩运气6次。本法可治陈年性热疖。明周履靖《赤凤髓》卷二：“涓子垂钓荷泽：专治久疖。以身端坐，左拳撑左肋，右手按右膝，专心存想，运气于病处，左六口，右六口。”



涓子垂钓荷泽法

〔侯幽寝石收精法〕 传统气功功法。邛疏，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“邛疏者，周封史也，能行气炼形，煮石髓而服之，谓之石钟乳，至数百年往来入太室山中，有卧石床枕焉。”后人依此传闻而托名创该法，见载于明周履靖《赤凤髓》卷二。其功法、功用同〔陈希夷降牛望月势〕。见该条。

〔宁先生导引养生法〕 传统气功功法。宁先生，传说中古代仙人、养生家。宋张君房《云笈七签》卷三十四：“宁先生者，黄帝时人也，……能积火自烧而随烟上下，衣裳不灼。先生曰：‘夫欲导引行气以除百病、令年不老者，常心念一，以还丹田；……所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处有能精减勤习理行之动作、言语之间，昼夜行之，骨节坚强，以愈百病。’”本法系后人托其名而作，凡八法，详见各分条。

〔宁先生愈邪热法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。取正立势，全身放松，静养片刻，两腿弯曲，上身下蹲，双手抱住两膝，上身及头上耸，同时两脚后跟抬起，再以鼻深长吸气、闭气、缓缓呼气，共8次。本法可除胸以上至头、颈、耳、目、咽、鼻之邪热。《太清导引养生经》：“抱两膝，自企于地，不息八通，愈胸以上至头颈耳目咽鼻邪热。”

〔宁先生治胸中痛咳法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。取仰卧势，全身放松，意守脐下丹田，入静片刻，再以鼻深长吸气，闭气接近极限时再用鼻缓缓呼气，如此吸、闭、呼气7次。本法能治胸中闷痛及咳嗽。《太清导引

养生经》：“还坐不息七通，愈胸中痛咳。”

〔宁先生治鼻宿息肉法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。《太清导引养生经》：“东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔，治鼻宿息肉，愈。”其功法同〔《养生方》治鼻病法(一)〕。详见该条。

〔宁先生治羸弱法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。取分足平肩站势，面朝东立，全身放松，入静片刻，复两手握固，两脚后跟抬起，同时头及上身上耸，继之以鼻深吸气、闭气、缓缓呼气9次；再恢复原站立势，意想宇宙之精气自头顶入，沿面部、胸、腹、两大腿内侧经至脚底涌泉穴出，并与地相通；继而存想大地之气自涌泉入，经两腿外侧、背、后颈至头顶出，并与宇宙之气相连；如此引气上下透彻3次后，以鼻行缓慢、自然呼吸15次。本法可治羸弱。《太清导引养生经》：“握固不息，自企于地，不息九通，东首，令人气上下透彻，鼻内气，愈羸弱不能从阴阳；法，大阴雾勿行之。”

〔宁先生治耳聋目眩法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。先取正坐势，面向东坐，全身放松，行缓慢呼吸4次；复叩齿，次数愈多愈好，以倦为度；再取伏跪势，双手曲屈，放于头部两侧，手掌、肘部、膝盖、脚趾及头着席，患耳紧贴席面，全身放松，宁神耳有所闻；同时以鼻深长吸气，闭气接近极限，再以鼻缓缓呼气，如此吸、闭、呼气6次，静养片刻收功。本法可治耳聋目眩。《太清导引养生经》：“东向坐，不息四通，叩齿无通数，伏前侧卧，不息六通，愈耳聋目眩。”

〔宁先生令发黑不白法〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。取正坐势，面向东，两手握拳置于两大腿上，行缓慢呼吸1次；两手仍握拳，手臂伸直上抬至胸前，使臂与肩平，两拳心相对，再使两手向左右作扩胸动作，如此扩胸运动15次；复用左手指从右向左抓头，右手自左向右抓头，各36次；继之双手紧掩两耳，静息3~5分钟。久习本法，能令发不白。《太清导引养生经》：“解发东向，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳，令发黑不白。”

〔宁先生明目法(一)〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。取仰卧势，全身放松，微笑神静片刻，再意守两脚大趾，行自然深长呼吸约3分钟，然后意念导引气自双脚大趾经足底、下肢内侧、腹、胸、颈、面部而注入双目，继而上行出巅顶经背、腰、下肢外侧、足背而达足之五趾，再经前述线路行至双目，如此循环3遍，最后注入双目而终；随之用两手指掐捏后颈旁大筋3次。久练本法，能令人目明。《太清导引养生经》：“卧引为三，以手指掐项边脉三通，令人目明。”

〔宁先生明目法(二)〕 传统气功功法。宁先生导引养生法之一。《太清导引养生经》：“东向坐，不息再通，以两手中指点口中唾之二七相摩、拭目，令人目明。”其功法同〔《养生方》明目法(四)〕。详见该条。

〔玄鉴导引法〕 传统气功功法。玄鉴，传说中古代气功养生家。此法乃托其名而作。本功法系以治病为主之锻炼方法，凡十三势，每势均注有所治之病

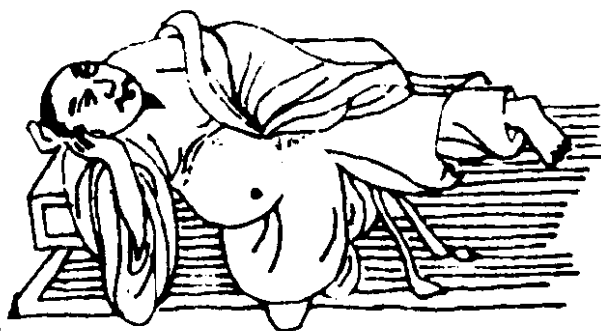
症，简而易行，习练者可根据自身实际情况选用，亦可合并习之。《云笈七签（卷三十六）·杂修摄》：“玄鉴导引法：抱朴子曰，道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎太半。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热症坚矣，饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。古语有‘三疾’之言，暮食太饱，居其一焉。暮食既饱，便以寝息，希不生疾，故无寿也。诸风病疾，鲜不在卧中得之。卧则百节不动，故受邪气，此皆病然可见。近魏华佗，以五禽之戏教樊阿，以代导引，食毕行之，汗出而已，消谷除病。阿行之，寿百余岁，但不知余术，故不得大延年。一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰，天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。言人导引摇动，而人之精神益盛也。导引于外而病愈，于内亦如针艾，攻其荣俞之源，而众患自除于流末也。导引一十三条如后。第一：治短气。结跏趺坐，两手相叉，置玉枕上，以掌向头，以额著地，五息止。第二：治大肠中恶气。左手按右手指，五息，右手按左手指，亦如之。第三：治肠中水癖。以左手指向天，五息，以右手指拄地，左足伸，右足展极伸，五息止。第四：治小肠中恶气。先以左手叉腰，右手指指天，极，五息止，右手亦如之。第五：治腰脊间闷。结跏趺坐，以掌相接，置左膝上，低头至颊右，五息外，左回左膝，上还右膝，而转至五踵至，右亦如之，谓之腰柱。第六：治肩中恶气。以两手相叉，拊左胁，举右手肘，从乳至头，向右转振掷之，从右抽上右振，五过止。第七：治头恶气。反手置玉枕上，左右摇之，极，五息止。第八：治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩至极，五息止。第九：治胸中。以两手叉腰，左右曲身，极，五息止。第十：治肩中劳疾。两手相叉，左右辮之，低头至膝，极，五息止。第十一：治皮肤烦。以左右手上振两肩，极，五息止。第十二：治肩脾恶注。左右如挽弓，各五息止。第十三：治膊中注气冷痹。起立，一足踏高，一足稍下，向前后掣之，更为之，各二七。无病亦常为之，万疾不生。”

〔嘯父市上补履法〕 传统气功功法。嘯父，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“嘯父，冀州人，少在西周市上补履数十年，人不知也，后奇其不老，好事者造求其术，不能得。惟梁母得其作火法，临上三亮山，与

嘯父市上
补履法



梁母别，列数十火而升天。”后人依此传闻而托名创该法。功法：取伸脚坐势，全身放松，两腿直舒；先用两手攀左脚并按摩脚心，以鼻吸气，闭气，存想气自丹田出行至左足涌泉穴，复自涌泉回归丹田，再用鼻缓缓呼气，自感左脚血脉通畅；如此行功运气3口后，以两手攀摩右足心，动作同前，存想右足涌泉，行功运气4口。本法可治精脉不存。明周履靖《赤凤髓》卷二：“啸父市上补履：治精脉不存。坐舒两腿，手攀左脚心，施功运气，左三口，右四口，故为散而不走。”



庄周蝴蝶梦法

〔庄周蝴蝶梦法〕传统气功功法。庄周，即庄子，战国时哲学家。此法系后人托其名而作。功法：取仰卧势，右手枕头，右腿屈曲，左腿自然伸直，左手握住阴囊，意守会阴穴，以鼻深吸气，闭气，存想气自丹田出行至阴囊，复自阴囊回归丹田处，再缓缓呼气；如此运气24口，静养片刻收功。本法可治梦泄遗精。明周履靖《赤凤髓》卷二：“庄周蝴蝶梦：治梦泄遗精。仰卧，右手枕头，左手用功，左腿直舒，右腿拳缩，存想运气二十四口。”

〔子主披发鼓琴法〕传统气功功法。子主，秦汉养生家。《列仙传》卷下谓其“毛身广耳，被发鼓琴”，修道于龙眉山。后人依此传闻而托名创本法。功法：取自然盘坐势，心神安静，用两手擦摩脚心令热，随即两手按于两膝之上；调息，用鼻深长吸气，气吸满后，用口呵气，如此反复9次。本法能调理血脉，可治三焦不和、眼目昏花、身体虚弱。明周履靖《赤凤髓》卷二：“子主披发鼓琴：调理血脉，上治三焦不和、眼目昏花、虚弱。以身端坐，先用手擦热抹脚心；手按两膝，端坐，开口呵气九口。”

子主披发
鼓琴法

〔负局先生磨镜法〕 传统气功功法。负局先生，秦汉时炼丹家，其姓名生平不详。《列仙传》卷下：“常负磨镜局徇吴市中，衍磨镜一钱。因磨之，辄问主人得无有疾苦者，辄出紫丸药以与之，得者莫不愈。如此数十年后，大疫病，家至户到，与药活者万计，不取一钱，吴人乃知其真人也。”后人依此传闻而托名作本法。功法：取伸脚坐势，头身正直，全身放松，两腿直舒平放，两手握拳平



负局先生
磨镜法

端与肩同高，拳眼向上，身手连同向前，如磨镜状，调息运气12次。本法可治遍身疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“负局先生磨镜：治遍身疼痛。以身端坐，直舒两脚，两手握拳，连身向前，运气一十二口。”

〔故姬泣拜文宾法〕 又名乌龙摆尾法。传统气功功法。文宾，秦汉时养生家。《列仙传》卷下：“文宾养生，纳气玄虚。松菊代御，炼质鲜肤。故妻好道，拜泣踟蹰。引过告术，延龄百余。”后人依此传闻而托名创本法。功法：取分足平肩站势，左脚前跨半步，右足跟提起，弯腰低头如鞠躬状，两手与左脚尖齐，调息运气24次；恢复原势，交换左右脚姿势，同样动作，亦运气24次。本法可治

故姬泣拜文宾法



腰部疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“故姬泣拜文宾：治腰疼。立住，鞠躬低

头,手与脚尖齐,运气二十四口。名乌龙摆尾。”

〔**乌龙摆尾法**〕 即故姬泣拜文宾法。见该条。

〔**赤松子导引法**〕 传统气功功法。赤松子,传说中古代仙人,据宋张君房《云笈七签》载,为神农时雨师,能随风上下,此法为后人托其名而作。《太清导引养生经》:“常以朝起,布席东向,先以两手叉头上,挽头至地,五噏五息,止胀气;次以卧,右手掩脑,左肘肘地极,复以左手掩脑,右肘肘地极,五息止,引筋骨;次以两手据右膝上,至腰睡极,起头,五息止,引腰;次以左手据腰,左膝、右手极上引,以复右手据腰,右膝、左手极上引,皆五息止,引心腹;次以左手据腰,右手极上引,以复右手据腰,左手极上引,五息止,引腹中;次以叉手胸胁前,左右摇头,不息自极止,引面耳邪气不得复入;次以两手叉腰下,左右自摇,自极止,通血脉;次以两手相叉,极左右,引肩中;次以两手相叉,反于头上,左右自调,引肺肝中;次以两手叉胸前,左右极引,除皮肤中烦气;次以两手叉,左右举肩,引皮肤;立,左右摇两胫,引除脚气。右赤松子导引法,除百病,延年益寿。此自当日日行之,久久有益。”肘地极:尽力拄地。噏:吸。五息:五次呼吸。不息自极止:原意为闭气不呼吸至自己感觉到了极限为止,但实际习练中此种极力闭气法不可取,可采用缓缓呼吸以代之。

〔**东方朔捉拇趾法**〕 传统气功功法。东方朔,西汉时人,传说中的仙人。《列仙传》卷下:“东方朔者,平原厌次人也。……武帝时上书说便宜,拜为郎。……至宣帝初,弃郎以避乱世,置帟官舍,风飘之而去。后见于会稽卖药,五湖智者,疑其岁星精也。”此法为后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,心神安静后,交叉两脚,以两手用力握捉两脚大拇趾,使足趾朝上,调息运气,意念,气沉丹田,再引气遍行体内,共行5次;然后用两手捉两足十趾,动作行功同前,亦意念引气遍行体内5次,本法可治疝气。明曹无极《万育仙书》:“以两手捉两脚大拇趾,挽五息,引腹中气,遍行身体。又法,十趾通挽,行之尤妙。”治“疝气”。

〔**黄石公受履法**〕 传统气功功法。黄石公,传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷十一:张良“步游下邳圯,上有一老父衣褐至良所,直坠其履圯下,顾谓良曰:‘孺子下取履’,良



东方朔捉拇趾法



履法
黄石公受

愕然，欲殴之，为其老，乃强忍，下取履，因跪进，父以足受之，良殊大惊。父曰：……‘济北穀城下，黄石即我矣。’遂去不见”。后人依此传闻而托名创此法。其功法、功用同[李野朴童子拜法]。详见该条。明周履靖《赤凤髓》卷二：“黄石公受履：坐定，舒两脚，两手按两大腿跟，用意存想，运气一十二口。”

〔五禽戏〕 亦称华佗五禽戏。传统气功功法。一种模仿五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟动作编制而成的自我锻炼功法。汉华佗创编。《后汉书·方技传》载华佗语：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四

虎势戏



熊势戏



曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”此功法具体动作，首见于东汉末吴普《太上老君养生诀》，南朝梁陶弘景《养性延命录》、明周履靖《赤凤髓》、明曹无极《万育仙书》等书皆有收录。因其功效显著，后世习练者甚众，流传至今，已有多种流派，其风格特点虽有不同，但总体上皆重视“精、气、神”的锻炼。本法乃一种“外动内静”、“动中求静”之法。故习练时应做到外动内静，动中求静；练内练外，内外兼备；有动有静，动静兼施；有刚有柔，刚柔并济。本功法之五种动作，既可合并练习，亦可单练一种。单习一、二种动作时应增加锻炼次数。南朝梁陶弘景《养性延命录·导引按摩》：“虎戏者：四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左撇地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七；鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各

鹿势戏



二七，坐伸脚，手挽足趾各七，缩伸二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度。有汗以粉涂身，消谷食，益气力，除百病。能存行之者，必得延年。”《赤凤髓》所载“五禽戏”功法较详(并附图):“羡门虎势戏:闭气，低头，拳战，如虎发威势，两手如提千斤铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。庚桑熊势戏:闭气，捻拳，如熊身侧起，左右摆脚，安，前投立定，使气，两胁旁骨节皆响。能安腰力，能除腹胀。或三五次止，亦能舒筋骨，而安神养血也。士



猿势戏



鸟势戏

成绮鹿势戏:闭气，低头，捻拳，如鹿转顾尾间，平身缩肾，立脚尖跳跌，脚跟连天柱动，身皆振动，或二、三次。可不时作一次，更妙也。费长房猿势戏:闭气，如猿，手抱树一枝，一只手如捻果，一只脚虚空，握起一只脚跟，转身更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。亢仓子鸟势戏:闭气，如鸟飞欲起，尾间气朝顶，双手躬前，头腰仰起，迎舞顶。”

〔华佗五禽戏〕 即五禽戏。见该条。

〔羡门虎势戏〕 传统气功功法。即虎戏。五禽戏之一。见〔五禽戏〕条。

〔庚桑熊势戏〕 传统气功功法。即熊戏。五禽戏之一。见〔五禽戏〕条。

〔士成绮鹿势戏〕 传统气功功法。即鹿戏。五禽戏之一。见〔五禽戏〕条。

〔费长房猿势戏〕 传统气功功法。即猿戏。五禽戏之一。见〔五禽戏〕条。

〔亢仓子鸟势戏〕 传统气功功法。即鸟戏。五禽戏之一。见〔五禽戏〕条。

〔谷春坐县门法〕 传统气功功法。谷春，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三:“谷春，栢阳人。汉成帝时，为郎疫死而尸不冷，家发丧行服，犹不敢下钉。三年，更著冠帻坐县门上。邑中人大惊，家人迎之不肯归，发棺有衣无尸。留门上三宿去之。”后人依此传闻而托名创该法。功法:取自然盘坐势，头身端正，全身放松，意守丹田，两手按置双膝上，先朝左扭动上身，两目视左，调息运气1口;复扭身朝右，亦调息运气1口;如此左右反复，各运气14口。本法可治因气血不顺所致各种杂病。明周履靖《赤凤髓》卷二:“谷春坐

县门：治一切杂病。以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气一十四口。”

〔茅山贤者服气法〕 传统气功功法。茅山贤者，即茅三君，为兄弟三人，传为汉景帝（公元前188～前141）时人，后得道，善服气摄生。此法为后人托其名而作。功法：头朝南，面向东，取右侧卧势，两足微曲，两手握固置于面颊傍，再以鼻深吸气，气吸满后闭气，同时张口咽气7次，随即用口吐气；调息，恢复原自然呼吸，静养片刻后，又重复以前动作，如此行吐气5次；继之起坐，取踞坐势，两手相叉抱住双膝，以鼻吸气，闭气，同时鼓腹14次，再以口吐气，复调息，不使喘粗

气，气调匀后，重复行吸气、闭气、鼓腹、吐气动作，如此共5次，静坐5分钟，收功。本法可活血脉、通关节，久习强身健体。习练时闭气勿至极限，亦不可饱食之后进行。宋张君房《云笈七签（卷五十八）·诸家气法·茅山贤者服内气诀》：“侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力，开喉咽之，如此七咽一吐气（原按：若病时服气，一咽二咽，一吐；然后七咽，一吐气，可也）。又调息，令出入气匀，准前，又咽，都四十咽。然起坐炼之，竖膝坐，两手相叉抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗。调讫，又闭气二七，或三七，一吐气，使腹调适，乃休。或汗出，头足皆热，此气遍也，即当饱满，三关百节，宣通畅适，行之十年，登仙，老容返少。”

〔魏伯阳谈道法〕 传统气功功法，魏伯阳，东汉时著名炼丹家。本法为后人托其名而作。功法：取正坐势，全身放松，调匀呼吸，心神安静，右腿放松，向右前方舒展，右脚置地，然后左腿屈曲悬空，左脚搭于凳或椅上，左手朝左侧外平举，掌心向左，五指朝天，右手按摩腹部，凝神运气12次。本法可治背、膊疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“魏伯阳谈道：治背膊疼痛。以身高坐，右腿舒，左腿弯，左手举，右手摩腹，行功，运气一十二口。”

〔魏伯阳破风法〕 传统气功功法。为后人托魏伯阳之名而作。功法：取自然盘坐势，头身端正，调匀呼吸，右手握拳，按置右胁，左手舒掌按住左膝，然后



谷春坐县
门法



魏伯阳谈道法

意守下丹田,存想引气直达病患处,反复运气12口。本法可治年久瘫痪。明曹无极《万育仙书》:“端坐,右手作拳主右肋,左手按膝舒拳,存想运气于病处,左右各六口。”治“年久瘫痪。”

〔昭灵女行病势〕 又名昭灵女行病法。传统气功功法。昭灵女,传为古代仙人。此法为后人托其名而作。功法:取正立势,全身放松,静心调息,左手上举,五指舒展,两眼视左手,右手按捏左手臂肚,调息运气24口;复交换左右手位置,动作同前,亦运气24口。本法可治风寒湿邪所致腿脚疼痛、麻木等症。明曹无极《万育仙书》:“立定,左手舒指,右手捏臂肚,运气二十四口。”治“冷痹、脚腿疼痛。”

〔昭灵女行病法〕 即昭灵女行病势。见该条。

〔葛仙翁开胸势〕 又称葛仙翁开胸诀。传统气功功法。葛仙翁,即三国方士葛玄,为东晋著名炼丹家、医学家葛洪之从祖父,道教尊为“葛仙公”、“太极左仙公”、“太极左真人”,曾从左慈学道,精胎息服饵之术。此法为后人托其名而作。功法:取正立势或分足八字站势,平定心气,将两手相叉,向胸前往来摩擦(遍数不拘,一般以多为妙),调息运气24口;再以左手用力向左平举,左手掌向上,右手用力向左平甩随之,同时头侧向右方,两眼右视,复调息运气9口;交换左右手位置,动作同前,亦运气9口。本法可治胸痞闷、呼吸不利。明曹无极《万育仙书》:“八字立定,将两手相叉,向胸前往来擦摩,无论遍数,运气二十四口。又法:以左手用力向左,而右手亦用力随之,头则用力向右,目力右视,运气九口。换手同。”治“胸膛痞闷。”



魏伯阳破风法



昭灵女行病势



葛仙翁开胸势

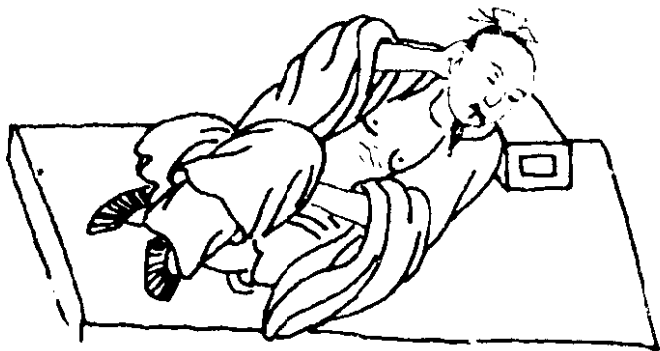
〔葛仙翁开胸诀〕 即葛仙翁开胸势。见该条。

〔许旌阳飞剑斩妖法〕 传统气功功法。许旌阳，东晋著名道士，养生家。据传，年二十学道于吴猛，尽传其秘，又擅神剑妙法，飞剑斩妖除蛟，布气驱蛇荡魔。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷二十六：“辞弃官荣，潜心道法，活民则行符咒水，除害则诛蛟斩蛇，行满功成，高升仙品。”后人依此传闻而托名作本法。功法：取正立势，全身放松，心神安静，左脚前跨半步，使两脚成丁字步，右手扬起，扭身左视，左手靠置身后，调息运气1次；交换左右手脚，动作相同，如此反复进行，左右各9次。本法可治各种心痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“许旌阳飞剑斩妖：治一切心疼。丁字步立，右手扬起，扭身左视，左手于后，运气九口。”

许旌阳飞剑斩妖法



〔修羊公卧石榻法〕 传统气功功法。修羊公，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“修羊公，魏人，华阴山石室中有悬石榻，卧其上。”后人依此传闻而托名创该法。功法：取侧卧势，先朝左侧卧，两膝屈曲，两手掌相互摩擦令热，随即左手兜住阴茎、阴囊，右手掌按右耳，运气24口；然后朝右侧卧，两手位置交换，动作同前，亦运气24口。本法可治四时伤寒。明周履靖《赤凤髓》卷二：“修羊公卧石榻：治四时伤寒。侧卧，屈膝，以手擦热，抱阴及囊，运气二十四口。”



修羊公卧石榻法

明周履靖《赤凤髓》卷二：“修羊公卧石榻：治四时伤寒。侧卧，屈膝，以手擦热，抱阴及囊，运气二十四口。”

〔灵剑子导引法〕 传统气功功法。一套系统完整之动功。托名晋灵剑子许逊之作。凡十六势，按春、夏、秋、冬不同季节分别习练之，能对应补益于五脏。《灵剑子》：“凡欲胎息服气，导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，力后见焉。摩拭手脚，偃亚球拳，伸展拿搦，任气出旋。诸疾退散，是病能痊，五脏六腑，神气通玄，来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之，后知自然。魂魄聿盛，精髓充坚，行此法者，皆作神仙。五脏有势，逐时补元，春夏秋冬，以意通宣。老子学道，亦乃如然，岂悟众圣，造次流传。子书之内，尽著佳篇，今引诸势，一十六端。补肝脏三势，春用之。一势：以两手掩口，取热汗及津液摩面，上下三五十遍，食后为之，令人华润；又以两手摩拭面使极热，令人光泽不皱，行之三年，色如少女，兼明目；散诸故疾，从肝脏中出肩背，然引元和，补肝脏，入下元。行导引之法，皆闭气为之，先使血脉流通，从遍身中出，百病皆痊。慎勿开口，舒气为之；用力之际，勿以外邪气所入于脏腑中，返招祸害，慎护之。二势：平身正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风；掩项后，使面仰视之，使项与手争力，去热毒、肩疼痛、目视不明，积聚风气不散，元和心气焚之令出散，然调冲和之气，补肝，下气海，添内珠尔。三势：以两手相重按脘，拔去左右极力，去腰间风毒之气及胸膈，补肝，兼能明目。补脾脏一势，季春用之。四势：左右射雕，去胸胁及胸膈结聚风气、脾脏诸疾，来去用力为之，闭口，使内气趁散之尔。补心脏三势，夏用之。五势：大坐斜身，用力偏敌，如排山势，极力，去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，左右同，补心益智。六势：以一手按脘，一手向上，极力如托石，去两胁间风毒，治心脏，通和血脉，左右同，闭气为之。十二月俱依此尔。七势：常以两手合掌，向前筑，去臂腕痛、心脏风劳，宣散关节，左右同。皆须依春法尔。补脾脏一势，季夏用之。八势：端身正坐，舒手指直上反拘，三举前屈，去腰脊脚膝痹风，散膀胱气，前后同。至六月十四日已后用之。补肺脏三势，秋用之。九势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰，去胁胸肩背间风气、肺脏诸疾，宣通项脉，左右同。依正月法。十势：以两手相叉头上过去，左右伸曳之十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。十一势：以两手拳脚胫十余遍，此是开胸膈，去胁中气，治肺脏诸疾。并依正月闭气为之。补脾脏一势，季秋用之。十二势：九月十二日已后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同，治脾脏四肢，去胁下积滞、风气膈气，使人能食，闭气为之。补肾脏三势，冬用之。十三势：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘急、肾气诸疾、冷痹、脚手风毒气、膝中冷痛之疾。十四势：大坐，伸手指缓拘脚指，治脚痹、诸风注气、肾脏诸毒气、远行脚痛不安，并可常为，最妙矣。十五势：以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之，去骨节间风，宣通血脉、膀胱、肾气，(治)肾脏诸疾。补脾脏一势，季冬用之。十六势：以两手耸上，极力三遍，去脾脏诸疾不安，依春法用之。”

〔昙鸾法师服气法〕 传统气功功法。昙鸾，南北朝时僧人，养生家。此法系后人托其名而作。宋张君房《云笈七签(卷五十九)·诸家气法·昙鸾法师服气

法》：“初，宽坐，伸两手置膝上，解衣带，放纵肢体，念法性平等，生死不二；经半食顷，闭目，举舌奉腭，徐徐长吐气，一息、二息，傍人闻气出入声；初粗，渐细，十余息后，乃得自闻声，凡觉有痛痒处，便想从中而出，但觉有异，渐渐长吐，气从细至粗，十息后，还如初。或问曰：‘初调气何意从粗而渐细？将罢，何意从细而入粗？’鸾答曰：‘凡行动、视盼、饮食、行坐、言语，是粗也’（原注：桑榆子曰：‘凡修气学者，未服及服罢，于饮食、言语盖常事也；鸾公欲使两相接会，不令其首尾陡异也’）。凡睡寤后，复如前系念，如虎衔子，莫急莫缓，不问寒温，室中先净，所住使心不乱，静其膝耳。……四大不调有二，或外或内。寒热饥虚、饱饫疲劳，为外起；名利、喜怒、声色、滋味、念虑，为内起。凡气节量，一任自然，绵绵若存，用之不勤而已。但能不以生为生，乃贤于养生也。”

〔《养生方》蛇行气法〕 即《养生方》治虚劳病法(十)。见该条。

〔《养生方》祛虚劳羸瘦法〕 传统气功功法。取坐势、站势或卧势。每天不拘时候，以舌体沿齿外唇内上下搅动，使口内充满津液，随即以此津液鼓漱6~9次后，分三口缓缓咽下，同时以意导引送达丹田处。然后叩齿14次。如此反复搅漱咽津、叩齿3遍。每日可行此功多次。本法可治虚劳、形体枯瘦、两目干涩、咽干口燥。久练能改善消化机能，润养肌肤，固齿，强壮体质。凡各种虚劳证、良性及恶性肿瘤、一切慢性病患者，均可加练此功法。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳羸瘦候》：“养生方云：朝朝服玉泉，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口唾，满口乃吞之。辄琢齿二七过。如此者三乃止，名曰练精。又云：咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮。”练精：即“炼精。”

〔《养生方》蹠坐祛劳法〕 传统气功功法。取箕坐势。坐于床席上，两手尽力握捏两脚脚趾，用鼻深长吸气，低头闭气至感气闷时再以鼻缓缓呼气，每次闭气不息后稍休息片刻，再低头屏气，如此反复进行9次。本法可治劳疾、颈脊腰脚痛。为加强疗效，亦可配合〔《养生方》治虚劳病法(四)〕条进行练习，见该条。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳体痛候》：“大蹠坐，以两手捉足五指，自极，低头不息九通。治颈脊腰脚痛、劳疾。”

〔《养生方》祛臂背骨痛法〕 传统气功功法。先取仰卧势，腰部及两腿伸直，两脚趾向右，两手置于身体两侧自然伸展，以鼻尽力行7次深长呼吸，然后脚趾向左，亦行深长呼吸7次。再取正坐势，全身放松，两目微闭，微笑神静，调匀呼吸；右手上举伸直，仰掌，以左手掌覆盖于右掌之上，用鼻深呼吸，继之以左手掌轻压右掌，如此反复进行7次；交换左右手，如法再重复7次。本法可治两臂、背部疼痛及骨痛。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳体痛候》：“偃卧，展两足指右向，直两手身旁，鼻内气七息。除骨痛。”“端坐伸腰，举右手仰其掌，却左臂覆右手，以鼻内气，自极七息，息间稍顿左手。除两臂背痛。”足指：足趾；内气：纳气。

〔《养生方》治虚劳膝冷法(一)〕 传统气功功法。取单足跪势。跪左腿，臀

部坐在左足跟上,右腿自然屈曲,两手向后撑于床上,仰头,全身放松,意念气布全身,周身舒畅。头部及上身用力向前后左右振摆28次。交换左右脚位置如法再做一遍。继之改为踞坐势,两手位置不变,两脚同时尽力向前蹬踏14次。静养片刻,收功。本法可治心肾阳气虚弱所致膝冷及胸腹病、脐闷。《诸病源候论·虚伤病诸候上·虚劳膝冷候》:“两手反向拓席,一足跪,坐上,一足屈如仰面,看气道众处散适,极势振之四七,左右亦然。始两足向前双踰,极势二七。去胸腹病、膝冷、脐闷。”

〔《养生方》治虚劳膝冷法(二)〕 传统气功功法。取互跪势,两目轻闭,调匀呼吸,全身放松,微笑神静。然后以意引气如流水且潺潺有声,流布至全身各处及患区,感觉周身舒适,继而慢慢直起身并向后仰,两手掌伸展置于两侧胸胁部,手掌朝上,意念气不停地从手掌吸入、呼出,直至脸面感觉紧缩不舒时,上身前俯至头部着地再后仰,如此重复21次。静养片刻,收功。本法可治虚劳所致膝冷、脐下冷闷、小腹不适。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳膝冷候》:“互跪,调和心气,向下至足,意想气索索然,流布得所。始渐渐平身,舒手旁肋,如似手掌内气、出气不止,面觉急闷,即起脊至地来去三七。微减去膝头冷、膀胱宿病、腰内脊强、脐下冷闷。”

〔《养生方》治虚劳膝冷法(三)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。全身放松,微笑神静,然后以意引体内之气流向涌泉穴,如此行气3次后,将右脚屈曲,双手迅速抓握右足涌泉穴,手向上提拉,足朝下蹬,手足对抗用力,并以意引气下达涌泉21次,不使气向外释放。这样反复进行3~5遍。静息片刻,收功。本法可治膝冷、脚疼、男子阴冷。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳膝冷候》:“舒两足坐,散气向涌泉,可三通,气彻到,如收右足屈卷,将两手急捉脚涌泉挽,足踰手挽,一时取势,手足用力,送气向下三七,不失气。数行。去肾内冷气、膝冷、脚疼。”不失气:即不要放屁。

〔《养生方》治虚劳膝冷法(四)〕 传统气功功法。先取蹲坐势,两足趾向下着席,两脚涌泉紧紧靠拢,两膝跪席尽力往两侧分开,臀部坐在足跟上,两手掌按在身前床席上,上身随之俯屈,然后回正,如此尽力俯屈、回正7次。继之改原势为踞坐势,头向后仰,两手抱住两膝尽力向左右摇摆49次。静养片刻,收功。本法可治劳损阴疼、膝冷。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳膝冷候》:“两足指向下柱席,两涌泉相拓,坐两足跟头,两膝头外扒,手身前向下,尽势七通。去劳损阴疼,膝冷脾瘦肾干。又云:两手抱两膝,极势来去摇之七七,仰头向后。去膝冷。”

〔《养生方》治虚劳膝冷法(五)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。两目轻闭,全身放松,微笑神静,调匀呼吸,然后两手沿腰部按捏,以意引气向下流至患处,无病者可意想气流至涌泉,同时身体前后振摇49次。继之足和头同时左右摇动14次,接着仰俯点头7次,之后缩颈耸肩,头后仰使脊背柔和而不僵硬,同时意引体内冷结之气消散,并意念导引脏腑之气畅通无阻至涌泉。本法

可治膝冷。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳膝冷候》：“立，两手搦腰遍，使身正放纵，气下使得所，前后振摇七七；足并头两向振摇二七；头上下摇之七；缩咽举两膊，仰柔脊，冷气散，令脏腑气向涌泉通彻。”

〔《养生方》治虚劳膝冷法(六)〕 传统气功功法。取互跪势。双膝跪于床上，两手伸向体后，手掌按撑于床上，以意引气自劳宫穴放出，然后向下进入床席入地。上身开始缓缓向后下方仰伸，直至感觉到腰脊酸胀很不舒服，才将上身恢复正直，全身放松片刻后，再重复进行，如此行14次。恢复上身正直位置，以意引气自身体左右散出，同时转动腰部21次。静养3~5分钟，收功。本法可治膝部、脐下及脚腕冷痛。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳膝冷候》：“互跪，两手向后，掌合地出气向下，始渐渐向下，觉腰脊大闷还上，来去二七。身正，左右散气，转腰三七。去脐下冷闷、膝头冷、解溪内痛。”

〔《养生方》治腰痛法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松，调匀呼吸，微笑神静。左手掌尽力上举并向四方旋转，右手掌朝下尽力下压，片刻后，右手掌上举至头顶上方与左掌心相对，合掌后缓缓下落至胸前，两手合十手指用力互推，深吸气。边吸气边将上身向左侧慢慢倾斜转动，同时意守命门，眼看手掌，合掌两手随之上举。待手臂伸直时，开始缓缓呼气，同时身体转正，合掌收至胸前，意念导引内气从命门到丹田，再沿中线下行至会阴，然后沿大小腿内侧达于涌泉。合掌静立，再吸气，并意念将气从足底沿小腿外侧经腰背正中线上行回到命门。交换左右手动作及身体倾斜方向，如上法重做。如此左右交替进行。共28遍。静养片刻收功。本法可治肾虚腰痛及肩背肋肋疼痛。《诸病源候论·腰背病诸候·腰痛候》：“一手向上极势，手掌四方转回，一手向下努之，合手掌努指，侧身欹形，转身向似看手掌向上，心气向下散适。知气下缘上始极势，左右上下四七亦然。去髀并肋腰脊疼闷。”

〔《养生方》治腰痛法(二)〕 传统气功功法。取互跪势。两臂伸直，手向前撑按床席，左右转动腰、背、臀部，直至感到全身骨节舒服、气机调适为止。然后两手前撑，身体重心前移于两掌，尽力伸展腰部，再恢复互跪势。两手渐渐上举过头，头身尽力后仰，同时意念导引脊内冷气自体内散出，直到肩背有疼痛不适时，双手才缓缓放下，身体坐于两足上，再重做伸仰动作，如此反复进行14次。静养片刻，收功。本法能调和五脏，可治腰背闷痛。《诸病源候论·腰背病诸候·腰痛候》：“互跪，长伸两手拓席向前，待腰脊须转，遍身骨解气散，长引腰极势。然始却跪，便急如似脊内冷气出许，令背痛髀，痛欲似闷痛，还坐，来去二七。去五脏不和，背痛闷。”

〔《养生方》治腰痛法(三)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。两足并拢，脚趾用力向上，两臂向前方平行伸直，掌心相对，手指伸直，仰头，胸腹前挺，尽力作一段时间后放松，静养片刻后，再仰头、挺胸腹(挺脊)，如此反复进行3遍。手势不变，两脚向两侧移动，使两足间距约1尺，手臂内旋掌心向外翻转7次。稍息一会，两脚再向两侧外移，使两足间距约2尺，手掌向下按床席，用力撑按

3次。继而伸展两上肢，沿体侧上抬，双手用力抓握两脚趾，做时心不用力，以意导引心气下行于足底，每做完1次，手脚同时放松，接着再做，每次均以意领气至足，如此重复进行21次。本法可治筋脉虚劳、腰臂及足跟疼痛。《诸病源候论·腰背病诸候·腰痛候》：“舒两足，足指努上，两手长舒，手掌相向，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通。动足相向一尺，手不移处，手掌向外七通。更动足二尺，手向下拓席，极势三通。去遍身内筋脉虚劳，骨髓疼闷。长舒两手，向身角上，两手捉两足指急搦，心不用力，心气并在足下，手足一时努纵，极势三七。去踠臂腰痛、解溪蹇气、日日渐损。”

〔《养生方》治腰痛法(四)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。放松腰部，两臂向前伸展，上身向前俯倾，两手抓住两足足趾，稍停片刻，再恢复原势，静坐一会后再如前重做，如此反复7遍。本法可治腰痛不能俯仰。内脏损伤者忌练本功法。《诸病源候论·腰背病诸候·腰痛不得俯仰候》：“长伸两脚，以两手捉五指七遍，愈折腰不能低仰也。”指：即趾。

〔《养生方》治下部虚冷法〕 传统气功功法。取俯卧势。两脚相合后屈膝，使小腿向臀部靠近，两手向后仰握两脚，尽力朝前上方拉提，两脚向后下方对抗用力，同时抬头向后尽力振动21次。然后两手向两侧舒展平举，两足并拢向后上方用力伸直，以腹着地，头足相向振动14次。卧养片刻，收功。本法可治身体下部虚冷及九窍多种疾病。《诸病源候论·冷热病诸候·病冷候》：“两足相合，两手仰捉两脚，向上急挽，头向后振，极势三七。欲得努足，手两向舒张，身手足极二七。去窍中生百病、下部虚冷。”

〔《养生方》治肠中冷积法〕 传统气功功法。取正立势。调匀呼吸，全身放松，微笑神静，以左脚踏地站立，右脚抬起尽力向前方伸展，抬脚高度约离地1尺，两手自然下垂，两手掌向四方旋转。尽力旋转30~40次后，交换左右脚位置，如前法转动手掌相同次数。如此左右脚交换各14次。恢复原势，静养片刻。本法可治肠中积冷、腰脊疼闷、骨节疼痛。《诸病源候论·冷热病诸候·病冷候》：“一足向下踏地，一足长舒向前极势，手掌四方取势，左右换易四七。去肠冷、腰脊急闷、骨疼。会使血气上下布润。”

〔《养生方》祛足寒法〕 传统气功功法。取仰卧势。两下肢自然伸展，用鼻深长吸气，闭气，同时左右摇动双足踝。待闭气接近极限时，停止摇足，并舒展放松足踝缓缓呼气。如此进行30次。本法可祛脚寒、厥逆。《诸病源候论·冷热病诸候·寒热厥候》：“养生方导引法云：‘正偃卧，展两足，鼻内气自极，摇足三十过止。除足寒厥逆也。’”

〔《养生方》治胸闷气喘法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势或正坐势。两手置于腰部，拇指向前，其余四指向后，尽力向上托腰，同时上身后仰，到极限位置时，前后振摇臂肘如扑翼状。振摇14次后，再用手掌尽力上下前后摩按腰部14次。恢复原势，静养片刻，收功。本法可治腰脊气结、心肺气闷、胸满气喘。《诸病源候论·气病诸候·上气候》：“两手向后，合手拓腰向上极势，

振摇臂肘来去七,始得手不移,直向上向下尽势来去二七。去脊、心、肺气,壅闷散消。”

〔《养生方》治胸闷气喘法(二)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。调匀呼吸,微笑神静,尽力使两脚脚趾向内相对接触,鼻吸鼻呼,作5次细匀、深长呼吸后,用意念导引心肺之气下行至两足趾。然后两脚掌直立平行,脚趾向上,全身放松,仍作深长匀细呼吸5次。再意念导引气从肺部,先经胸腋沿上肢内侧至手掌、指尖,继而循上肢背侧上行至头面鼻两旁,再从头面经胸腹、大腿前侧下行到足趾,随后由下肢内侧入腹回到胸中。如此循环5次,最后1次循环时,将气由下肢内侧引入丹田。静养片刻,收功。本法可治厥逆上气,胸闷气喘。久练能使全身气血和畅,利于慢性疾病早日康复。《诸病源候论·气病诸候·上气候》:“两足两指相向,五息止,引心肺,去厥逆上气。极用力,令两足相向,意止引肺中气出,病人引肺内外展转屈伸,随适无有违逆。”

〔《养生方》补气导引法〕 传统气功功法。取正立势或正坐势。全身放松,微笑神静,两手交叉放于颌下颈部两侧,拇指在喉结处交叉,其余四指向两侧,两手十指自上而下轻柔按摩颈部,同时作细匀、深长呼吸。约5~10分钟后,拇指不动,另八指由颈两侧向中间按摩,尽力接近喉骨,同时行深长、匀细呼吸3次。本法可治急性呛咳、喘息,咽喉部疾患等。久练能达到纳天气以补真气、强身健体之作用。《诸病源候论·气病诸候·卒上气候》:“养生方导引法云:两手交叉颐下,自极,致补气,治暴气咳。以两手交颐下,各把两颐脉,以颐句交中,急牵来著喉骨,自极三通,致补气充足。治暴气上气、写喉等病。令气调长,声音弘亮。”颐句:颐脉句。

〔《养生方》治咳法(一)〕 传统气功功法。取正坐势或正立势,或分足平肩站势。先以鼻作细匀、深长吸气,气吸满后闭气稍停,咳,使气从胸中向上冲喉而出。咳后,再用鼻呼气。如此吸、咳、呼10~20遍。每日可行功多次。本法可治咳嗽逆气。《诸病源候论·咳嗽病诸候·咳逆候》:“养生方导引法云:先以鼻内气,乃闭口咳,还复以鼻内气。咳则愈。”

〔《养生方》止咳法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。凌晨,去掉枕头,两目轻闭,四肢舒展,全身放松,微笑神静,调匀呼吸。用鼻深长吸气后,瞑目,闭口稍屏气,同时尽力鼓起腹部,两足掌用力向前绷直,再缓缓呼气。呼气时,腹部和两下肢渐渐放松,腹部尽力内收,膝关节慢慢弯曲并尽力向腹部靠拢成背蹠状。恢复自然呼吸,静养片刻后,再如上法反复进行。其每次练功反复次数,可按春3、夏5、秋7、冬9次进行。本法可除邪气,止咳逆。久练能荡涤五脏、滋润六腑。亦适用于慢性支气管炎、肺气肿等患者。《诸病源候论·咳嗽病诸候·咳逆候》:“向晨去枕,正偃卧,伸臂胫,瞑目,闭口无息。极胀腹两足再息。倾间吸腹仰两足,倍拳,欲自微息定,复为之。春三、夏五、秋七、冬九。荡涤五脏,津润六腑。”

〔《养生方》治咳法(三)〕 传统气功功法。取正坐势或分足平肩站势。全

身放松,调匀呼吸,微笑神静。用鼻深长吸气,同时头部缓缓向左侧偏转,两眼向左凝视,稍闭气,然后用鼻慢慢呼气。再深长吸气,将头缓缓向后转动,两眼凝视后方,略闭气后渐渐呼气,并缓缓将头回正。继之头部向右侧、向后侧转动,眼睛向右方、后方凝视,如法重复进行上述呼吸。至此为1遍。如此反复进行7遍。静养片刻收功。本法可治咳嗽气逆。亦适用于慢性支气管炎、肺气肿等患者。《诸病源候论·咳嗽病诸候·咳逆候》:“还向反望,倒望,不息七通。治咳逆、胸中病、寒热也。”

〔《养生方》治淋症法(一)〕 传统气功功法。取仰卧势。全身放松,两眼微闭,心神安静。两手置于两膝头之上,两膝屈曲,将两足跟斜放于臀部下。用口吸气,同时尽力使腹部膨起;然后用鼻呼气,呼气时腹壁内陷。口吸鼻呼均较短促有力,一吸一呼作1次振腹。如此反复进行14次振腹。恢复原势,静养片刻。本法可治各种淋症、小便频数。《诸病源候论·淋病诸候·诸淋候》:“偃卧,令两手布膝头,斜踵置尻,口内气,振腹,鼻出气。去淋、数小便。”

〔《养生方》治淋症法(二)〕 传统气功功法。取蹲势。臀部离地1尺左右,身体略前倾。两手从大腿外侧伸入膝后腘窝下部,经小腿内侧至同侧足背,以手用力抓握同侧五趾,尽力使之向内弯曲(若两手抓足趾有困难,则可抓握足背向内用力)。然后放松,稍息片刻,再用力,如此反复进行多次。恢复原蹲势,静养片刻收功。本法可治小便失固之遗尿病及小便不利之淋症。《诸病源候论·淋病诸候·诸淋候》:“蹲踞,高一尺许,以两手从外屈膝内入至足趺上,急手握足五指,极力一通,令内曲。以利腰髓,治淋。”

〔《养生方》治淋症法(三)〕 传统气功功法。取正坐势。全身放松,舌抵上腭,意守丹田或会阴部,调匀呼吸。两手内外劳宫相对叠掌按于脐下,右脚踏地不动,将左足跟置于右侧膝头上,行细匀、深长呼吸30~40次。然后交换左右足跟位置,行同样呼吸次数。本法可治小便不畅、余沥不尽之气癃症。《诸病源候论·淋病诸候·气淋候》:“养生方导引法云:‘以两踵布膝,除癃。’”

〔《养生方》治大便难解法〕 传统气功功法。取仰卧势。全身放松,调匀呼吸。以两手从上至下,从前向后,轮回捻摩两胁,先用两手拇指和食指捻搓,然后用手掌按摩。搓摩范围,前可达腋窝前缘,经乳而下;后可达腋窝后缘、肩胛骨外侧缘。搓摩5~10分钟后,用口吸气,闭息温气咽下,再用鼻缓缓呼出。如此反复进行吸、闭咽、呼40~60次。静养片刻,收功。本法可治大便难解及习惯性便秘。《诸病源候论·大便病诸候·大便难候》:“偃卧,直两手,捻左右胁,除大便难,腹痛,腹中寒。口内气,鼻出气,温气咽之数十,病愈。”

〔《养生方》龟行气法〕 传统气功功法。取仰卧势。将衣被盖至颈部,仅留头在外,两手把握被头,全身放松,意沉丹田,调匀呼吸。微笑神静片刻后,用鼻作细匀、深长吸气,然后闭气,闭气时模仿龟缩头之状,将头往衣被中缩。待闭气近极限时,轻轻将头伸出被外,同时用鼻缓缓呼气。如此反复进行9~18次。每次练功行此种呼吸次数可根据身体状况而定,一般是由少到多。本法可

治大便秘结不下。《诸病源候论·大便病诸候·大便不通候》：“养生方导引法云：‘龟行气，伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不息九通，微鼻出气。治闭塞不通。’”

〔《养生方》治腹痛法(一)〕 传统气功功法。取仰卧势。两手、两脚自然伸展，用鼻深长吸气，同时仰足趾，然后用口缓缓呼气，足趾亦随之放松。如此深长呼吸7次。本法可治腹中拘急剧痛。《诸病源候论·腹病诸候·腹痛候》：“偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻内气，自极七息。除腹中弦急切痛。”

〔《养生方》治腹痛法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。全身放松，调匀呼吸，微笑神静。用口吸气，同时腹部尽力隆起，吸气近极限时开始以鼻呼气，呼气时腹壁尽力内陷。如此呼吸、振腹70次。然后以口吸气，咽气，反复行数十次。继之将两手互相摩擦使之发热，再按顺、逆时针方向揉腹各100次。本法可使气下行，治呕吐、腹痛。《诸病源候论·腹病诸候·腹痛候》：“口内气七十所，大振腹，咽气数十，两手相摩令热，以摩腹，令气下。”内气：纳气。

〔《养生方》治腹胀法(一)〕 传统气功功法。取蹲坐势或正坐势。全身放松，调匀呼吸，微笑神静。两手握拳，拳眼向上，置于鸠尾穴处，意念丹田，两肩、臂向左右尽力摇动，同时躯干随之自然向左右交替侧斜，各行21次。继而低头面向肚腹，用两手拇指从鸠尾处沿冲脉用力按摩至脐下丹田处，然后沿下行路线用力按摩返回至鸠尾处，如此上下交替按摩各21次。本法可治肚腹胀闷、食不消化。《诸病源候论·腹病诸候·腹胀候》：“养生方导引法云：‘蹲坐，住心，卷两手发心向下，左右手摇臂，递互欹身，尽膊势，卷头筑肚，两手冲脉至脐下，来去三七。渐去腹胀肚急闷、食不消化。’”

〔《养生方》治腹胀法(二)〕 传统气功功法。取正坐势。腰部伸直，调匀呼吸，微笑宁静。用口缓缓吸气，接近吸满后，再用口缓缓吐出，如此反复30~50次。若证候未减，可增加吸、吐次数，直至证除为止。本法可治腹中胀满、饮食过饱不消，或伴有恶寒发热、腹中痛等证。《诸病源候论·腹病诸候·腹胀候》：“若腹中满，饮食苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之。以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。”又云：“端坐伸腰，口内气数十。除腹满、食欲过饱、寒热、腹中痛病。”

〔《养生方》治腹胀法(三)〕 传统气功功法。取分足八字站势，或分足平肩站势，或正坐势。两上肢向前抬起略高于脐，掌心相对，然后以腰为轴，上身与两上肢同时慢慢转向左侧，十指自然伸直，同时行细匀、深长吸气。气吸近满后开始缓缓呼气，呼气时身体缓缓转正，同时意念导引身体从头到脚渐渐放松，并引气下行。再如上法向右侧转动，呼吸、意念尽同。如此反复交替导引行气21次。最后将身体转正，两上肢自然下垂，前后缓缓转动肩、臂、腰7次。恢复原势，静养片刻收功。本法可治腹胀，膀胱、腰脊和臂部寒冷，血脉急强悸动。《诸病源候论·腹病诸候·腹胀候》：“两手向身侧一向，偏相极势。发项足气散下，欲似烂物解散，手掌指直舒。左右相皆然，来去三七。始正身，前后转动膊腰七。去腹肚胀，膀胱腰脊臂冷、血脉急强悸也。”

〔《养生方》治心腹痛法〕 传统气功功法。取仰卧势。凌晨1~3时,仰卧安睡于床上,双目自然闭上,调匀呼吸,微笑神静。然后意念日月星辰之光照射丹田,约20分钟后,叩齿、鼓漱各36次。待津液满口后,分3口咽下,同时以意导引至丹田。如此反复叩齿、鼓漱、咽津6~9遍。本法可治心腹痛。久练可调和五脏,强身健体,益寿延年。《诸病源候论·心腹痛病诸候·心腹痛候》:“养生方导引法云:‘行大道,常度日月星辰,清静,以鸡鸣,安身卧,漱口三咽之。调五脏,杀蛊虫,令人长生,治心腹痛。’”

〔《养生方》真人行气法〕 传统气功功法。取右侧卧势。全身放松,意念丹田,调匀呼吸,心神安静。然后用鼻吸气,吸气时意念导引气自足大拇趾隐白穴沿足底内侧行至内踝前面,再沿小腿及大腿内侧上升入丹田至胸中,接着以鼻呼气。呼气时意念导引气沿两上臂及前臂掌侧正中进入手掌内,至小指末端少冲穴及中冲穴出。如此反复呼吸并导引行气5次。本法可祛心腹寒热、烦满,胸中气胀。《诸病源候论·心腹痛病诸候·心腹胀候》:“养生方导引法云:‘伸右胫,屈左膝内压之,五息。引脾,去心腹寒热,胸臆邪胀。依经为之,引脾中热气出,去腹中寒热、胸臆中邪气胀满。久行,无有寒热时节之所中伤,名为真人之方。’”

〔《养生方》治胁痛法(一)〕 传统气功功法。取侧卧势。以患侧卧于床上,两上肢自然伸展放于体两侧,两下肢自然伸直,以鼻深长吸气,接近吸满后,用口缓缓呼气。如此反复呼吸7次。本法可治胁皮肤痛。《诸病源候论·心腹痛病诸候·胁痛候》:“胁侧卧,伸臂直脚,以鼻内气,以口出之。除胁皮肤痛。七息止。”

〔《养生方》治胁痛法(二)〕 传统气功功法。取正坐势。腰部伸直,全身放松,微笑神静。将头微向右上方转动,两眼注视右上方,意想见到中秋满月。如睁眼意想困难,亦可闭上双目,但眼球仍向右上方斜视。同时用口吸气,咽气,继之用鼻自然呼气。如此反复咽气30次。头、眼回正,静养片刻收功。本法可治左胁痛,明目。《诸病源候论·心腹痛病诸候·胁痛候》:“端坐伸腰,右顾视月,口内气,咽之三十。除左胁痛,开目。”

〔《养生方》治胁痛法(三)〕 传统气功功法。先取正坐势。两手缓缓上举至颈项后,十指交叉,并相互尽力握紧,稍停片刻,自然放松。如此一紧一松反复30~50次。然后改原势为自然盘坐势。两手半握拳状,互相交扣于胸前,扣好后用力朝两侧拉,继之放松,如此反复数十次。同时行强力深长呼吸,拉时用鼻吸气,放松时以口呼气,并使耳能闻其呼吸之声。本法可治胁下痛。久练此法可使人身体结实。《诸病源候论·心腹痛病诸候·胁痛候》:“举手交项上相握,自极。治胁下痛。坐地交两手著不周遍握,当挽。久行,实身如金刚。令息调长,如风,如雷。”

〔《养生方》治下肢不遂法〕 传统气功功法。取仰卧势。高血压病人所用之枕应比一般人高。躺倒后,将两大腿和两膝靠拢,两膝微屈曲,两小腿向两

边外展,腰部伸直。然后进行顺腹式呼吸,吸气时腹壁鼓起,呼气时内陷;均用口吸鼻呼,一吸一呼腹部鼓陷1次为一息。每次练功,做7息。做毕,忘却呼吸,静养片刻,收功。本法可治两下肢不遂、躯体疼痛、高热。《诸病源候论·风病诸候上·风身体手足不随候》:“偃卧,合两膝,布两足,伸腰,口纳气,振腹七息。除壮热、疼痛、两胫不随。”

〔《养生方》治偏风法〕传统气功功法。取正坐势。平坐于凳上,左脚踩地,右手向右后方用力直伸,掌心向上。同时屈曲右膝,向内抬起右小腿,左手抓住右脚,抓握时,使内劳宫对准涌泉穴按压。手、脚对抗用力,一紧一松为一次,如此进行14次。变换手、脚姿势,同样做14次。做毕,恢复自然平坐,静养片刻。本法可治上下肢偏风。亦可用于高血压、神经衰弱、失眠等患者。《诸病源候论·风病诸候上·偏风候》:“一足踰地,一手向后长舒努之,一手捉涌泉急挽,足努手挽,一时极势,左右易,俱二七。治上下偏风,阴气不和。”

〔《养生方》对趾调息法〕传统气功功法。取仰卧势。两下肢伸直,两脚趾相对,两脚跟向外,然后调息,用鼻吸气、呼气,一吸一呼为1次,每次呼吸要细、慢、深、长,共进行7次。将两脚放正,左右下肢交替向上抬起14次,两膝关节始终保持伸直,上抬高度为45~60度。做毕,卧养片刻。本法可治肌肤麻木、肌肉瘫痪、脚冷、下肢冷凉、肌无力等症。《诸病源候论·风病诸候上·风不仁候》:“养生方导引法云:‘赤松子曰,偃卧,展两胫两手,足外踵,指相向,以鼻内气,自极七息。除死肌、不仁、足寒。’”又云:“展两足上,除不仁、胫寒之疾也。”指:即趾;内:即纳。

〔《养生方》治偏枯症法(一)〕传统气功功法。取分足平肩站势或正坐势。身体放松,两眼平视,微笑神静,忘却呼吸,然后以左脚跟为轴,将左脚尖横向外侧,身体随之尽力向左侧拧转并向下倾斜,双手亦甩向该侧,拧转时以腰为轴。再交换两脚方向,左脚尖恢复向前,右脚尖横向外侧,同时身体亦向右侧拧转倾斜,双手随之甩向该侧。如此左右交替,各行14次,恢复原式,自然呼吸,静养片刻收功。初练时拧转速度宜慢,以后视身体状况而定再逐渐加快。本法可治偏枯症、脊背畏风怕冷等症。《诸病源候论·风病诸候上·风偏枯候》:“一足踰地,足不动;一足向侧相,转身欹势,并手尽急回,左右迭二七。去脊风冷、偏枯不通润。”踰:同踳;欹:倾斜之意。

〔《养生方》治偏枯症法(二)〕传统气功功法。取正立或正坐势,亦可取靠坐势。闭目垂帘,微笑静神,调匀呼吸,然后开始以意念与呼吸配合导引顶踵行气。先细缓、深长吸气,意念把气从口上导引至头顶,略闭气再缓缓呼气,呼气时意念把气从头顶向下导引到手掌和脚底,至此为行气1次。如此反复进行21次,待手掌和脚心有热、凉或麻胀等感觉为止。习练此功应形体放松循序渐进,每次行气遍数由少到多。行气方法亦须根据练功者身体状况辨证选择:阴虚阳亢之高血压病人,只做从顶至手脚导引行气;气虚下陷低血压病人,单做从口至顶导引行气,亦可试行从手脚至顶行气。本法可治风偏枯、疽、疔、麻

风及诸风痹证。《诸病源候论·风病诸候上·风偏枯候》：“养生方导引法云：‘正倚壁，不息行气，从头至足止，愈疽、疔、大风、偏枯、诸风痹。……’”又云：“以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。……正住倚壁，不息行气，从口趣令气至头始止，治疽痹、大风、偏枯。”

〔《养生方》治风痹法(一)〕 传统气功功法。取仰卧势。上下肢自然伸展，微笑神静，忘却呼吸。先以右脚跟勾住左脚拇趾向右侧摆动10次，再以左脚跟勾右脚拇趾向左摆动10次。然后将两下肢自然伸展，以左手拉右脚背置于左膝上，行7次深长、匀细自然呼吸，再交替手、脚姿势，同样方式呼吸7次。恢复原位，静养片刻。本法可治风痹、周身痹痛、厥痹等证。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》：“养生方导引法云：‘一日，以右踵拘左足拇趾，除风痹；二日，以左踵拘右足拇趾，除厥痹；三日，两手更引足趺置膝上，除体痹。’”趺：足背。

〔《养生方》治风痹法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。上下肢自然伸展，忘却呼吸，微笑神静。然后调息，用鼻呼鼻吸，进行7次深长呼吸。两下肢伸直，两脚同步向两外侧摆动30次。久习本法，可治厥痹之胸足寒、周身痹厥逆。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》：“偃卧，端展两手足臂，以鼻内气，自极七息，摇足三十而止。除胸足寒、周身痹厥逆。”

〔《养生方》治风痹法(三)〕 传统气功功法。取仰卧势。上下肢自然伸展，忘却呼吸，微笑神静。然后双膝靠拢，两脚跟向外，脚尖相对，腰伸直。再进行顺腹式呼吸，每次吸气时腹壁鼓起，呼气时内陷；吸、呼应较短促有力，均用口吸鼻呼，一吸一呼作1次振腹，每次练功，行振腹7次。振毕，恢复原势，改为自然深长呼吸7次，静养片刻。本法可治周身痹痛、两下肢不遂。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》：“偃卧，合两膝头，翻两足，伸腰坐，口内气，振腹，自极七息。除痹痛、热痛、两胫不随。”内：纳。

〔《养生方》治风痹法(四)〕 传统气功功法。取踞坐势。坐于床上，以臀部 and 两脚掌同时着床席，双膝屈曲向上，两下肢平行，并拢，上身微向前俯屈，两手向前抱住两小腿上部，忘却呼吸，微笑神静。先以两手用力拉脚掌向上，同时仰首伸腰，然后放松。每牵拉伸腰时，用鼻深长细匀吸气，放松时用鼻缓缓呼气。每一吸一呼为1次，共行7次。再将两手放置两膝盖上，行匀细深长自然呼吸7次。静养片刻，收功。本法可治风痹下肢痛，止呕。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》：“踞坐，伸腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极七息，引两手布两膝头。除痹呕。”

〔《养生方》治风痹法(五)〕 传统气功功法。取踞坐势。忘却呼吸，安静心神。两手向后撑地，仰首伸腰，然后放松。每用力撑地伸腰时，用鼻深长吸气，放松时用鼻慢慢呼气。每一吸一呼为1息，共行5息。做毕，两手仍向后撑地，两下肢伸直，行自然呼吸，静养片刻。本法可治痿痹。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》：“左右手夹据地，以仰引腰，五息止。去痿痹，利九窍。”

〔《养生方》治风痹法(六)〕 传统气功功法。取踞坐势。先身体放松,面带微笑,忘却呼吸,宁神安静片刻,然后伸展右下肢,双手抱左膝,仰首伸腰,每用力仰首伸腰时,用鼻进行深长吸气,放松时用鼻慢慢呼气。每一吸一呼为1息,共行7息。做毕,静息3~5分钟。本法可治下肢屈伸、跪拜起立困难,下肢痹痛。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》:“踞,伸右脚,两手抱左膝头,伸腰,以鼻内气,自极七息。除难屈伸拜起、胫中疼痛痹。”

〔《养生方》治风痹法(七)〕 传统气功功法。取正立势。背靠墙,两眼平视,面带微笑,舌抵上腭,全身放松,忘却呼吸,安静心神。然后将两臂屈曲上举使与肩平,两手握拳,闭气至极限再用鼻细缓深长呼吸,共行闭气9次,放下双臂,自然呼吸,静养片刻。本法可治风痹不遂、臂足痛、劳倦。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》:“左右拱手两臂,不息九通。治臂足痛、劳倦、风痹不随。”

〔《养生方》治风痹法(八)〕 传统气功功法。取正立势。背靠墙壁,两眼平视前方,全身放松,面带微笑,忘却呼吸,心神安静。然后耸肩仰面,头向左右自然摆动,每左右摆头一回为1次,共行21次为一遍。静养1~3分钟后,再重复进行摆动。这样可连续进行7~15遍。每遍开始时,摆动应慢,以后根据身体适应情况而定,可逐渐加快。做毕,恢复正立势,静养,自然呼吸片刻,或用鼻作7次深长呼吸。每日可于早、午、晚练功各1次。本法可治腰背痹痛、风痹不遂、口疮、牙风、头眩等症。《诸病源候论·风病诸候上·风痹候》:“凡人常觉脊倔强而闷,仰面,努髀并向上,头左右面向挪之,左右三七,一住,待血行气动定,然始更用。初缓后急,不得先急后缓。若无病人,常欲得旦起、午时、日没三辰,如用,辰别三七。除寒热病、脊腰颈项痛、风痹两膝颈头。以鼻内气,自极七息。除腰痹背痛、口内生疮、牙齿风,头眩尽除。”

〔《养生方》祛风湿痹法(一)〕 传统气功功法。取仰卧势。忘却呼吸,微笑安神。然后意念导引放松两上肢,闭气至感觉尚未闷时则缓缓呼吸,共行闭气12次。静养片刻后,将两手叠放于腰下,手掌心对准命门穴,两脚伸直,行闭气12次。若是单侧患者,则将下肢左右相叠。病在左侧,将左下肢叠于右下肢之上,压住右下肢;病在右侧,将右下肢叠于左下肢之上。意念放松下肢,行闭气12次。恢复原势,静养3~5分钟,收功。本法常练可治腰脊痹痛、风湿所致下肢不遂。病在上肢,功法类似下肢,作几次即可。《诸病源候论·风病诸候上·风湿痹候》:“养生方导引法云:‘任臂,不息十二通。愈足湿痹不任行、腰脊痹痛。又,正卧,叠两手著背下,伸两脚,不息十二通。愈足湿痹不任行、腰脊痛痹。有偏患者,患左压右足,患右压左足。久行。手亦如足,用行满十方止。’”

〔《养生方》祛风湿痹法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。上下肢自然伸展,忘却呼吸,面带微笑,安静心神。然后将两手分别放于左右下腹部,掌心向腹壁,轻柔摩腹,自脚至头之方向摩36次。摩腹时,行自然呼吸,以意导引。摩毕,将左脚屈曲置于右大腿上,用右手握住左脚用力向上牵拉,每拉紧时闭气

不呼吸(至极限),再缓缓行自然呼吸,同时牵拉放松。每闭气拉紧至行自然呼吸时放松一回为1次,共行12次。接着交换手脚,如法行闭气12次。若病在一侧,亦可只牵拉患侧下肢。做毕,静卧片刻。本法可治下肢湿痹不能行走及腰脊痹痛。《诸病源候论·风病诸候上·风湿痹候》:“以手摩腹,从足至头。正卧蹠臂导引,以手持引足住,任臂,闭气不息十二通。以治痹湿不可任、腰脊痛。”

〔《养生方》治风冷法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松,两目轻闭,舌抵上腭,面带微笑,忘却呼吸,心神安静。然后右脚踩地不动,以左脚跟为轴,左脚尖转向外侧,与右脚形成丁字步,身体尽力向该侧旋转并向下倾斜,双手亦随之甩向该侧,旋转时以腰为轴。再如上法向右侧转身,如此左右交替,各行14次。做毕,静养片刻。本法可治风湿性脊背腰痛畏冷、偏枯。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“养生方导引法云:‘一足蹠地,足不动,一足向侧如丁字样,转身欹势,并手尽急回,左右迭互二七。去脊风冷、偏枯不通润。’”

〔《养生方》治风冷法(二)〕 传统气功功法。取蹲坐势。头身正直,两眼平视前方,双手轻轻按压大腿下部,靠近膝关节处,全身放松,面带微笑,忘却呼吸,安静心神。然后两手十指交叉,掌心向下,托住下巴,两肘自然下垂,头及身保持不动,两手同时向上振摆,上下来去49次;再两手分开,置于颈部两侧,掌心向里,意念全身放松;再两手同时作紧握拳、松手动作21次。做毕,恢复原势,静养3~5分钟,收功。每日可练功2~3次。本法治乳房和胸部因风寒所致肿痛不舒、手腕及鱼际部肌肉拘挛疼痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“蹲坐,身正头平,叉手安颞下,头不动,两手向上振摇,上下来去七七。亦持手三七,放纵身心。去乳房风冷肿闷、鱼寸不调、日日损。”

〔《养生方》治风冷法(三)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。坐于床上,两下肢自然伸直,面带微笑,舌抵上腭,全身放松入静片刻,进行腹式呼吸,吸气时以意领气达于下丹田,呼气时以意导引松体。呼吸应细匀、平稳、自然。然后左腿屈曲置于伸直之右膝下,右脚趾尽力绷紧。下肢保持不动,上身以腰骶为轴,慢慢向后倾仰,同时两臂向前平举,待头离床席约1尺之时,两手臂及头用力向前,以带动上身缓缓起坐,恢复原伸脚坐势。如此连续作14遍。接着将右腿屈曲置于伸直之左膝下,如上法进行14遍。恢复原势,行自然呼吸,全身放松,静养片刻。本法可治风冷脚痛、腰部及臂膊疼痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“坐,两足长舒,自纵身,内气向下,使心内柔和适散。然始屈一足,安膝下,长舒一足,仰足趾向上使急,仰眠,头不至席,两手急努向前,头向上努挽,一时各各取势,来去二七。迭互亦然。去脚疼、腰膊冷血冷风、日日渐损。”

〔《养生方》治风冷法(四)〕 传统气功功法。取俯卧势。两下肢自然伸直,胸腹着床席,两手伏于头部两侧,手掌朝下,全身放松,自然呼吸,面带微笑,

心神安静,忘却呼吸,闭目内视,意导引从脊背引气下行至两足趾9遍。略停、静养,再将两掌着席用力,缓缓伸直手臂,将上身撑起,头背仰伸,同时意念导引气自脊背下行至脚趾,然后慢慢回复至原姿势。放松、略停后又撑起,引气下行。如此反复进行14次。恢复原势,忘却呼吸,静养3~5分钟。每日可练3次。本法可治腰膊风冷、内脏冷寒。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“长舒足,肚腹著席,安徐看气向下,知有去处。然始著两手撑拓席,努使臂直,散脊背气向下,渐渐尽势,来去二七。除脏腑内宿冷、脉急、腰膊风冷。”

〔《养生方》治风冷法(五)〕 传统气功功法。取侧卧和仰卧势。先左侧卧,两手握拳,两目轻闭,面带微笑,舌抵上腭,忘却呼吸,安静心神。然后用鼻深长吸气,屏气后,用鼻缓缓将气呼出。如此反复至汗出后,转身右侧卧,如上法至大汗出为止。做毕,改侧卧为仰卧势,意守丹田。静卧片刻后,屈一腿一臂,患侧肢体仍保持伸直状态;若两侧俱病,则互相交换。采取顺腹式呼吸,以鼻深吸气至腹部隆起,行短暂闭气,以意念引丹田之气达于患处,再缓缓呼气。如此反复进行30~50遍。恢复原仰卧势。静养片刻。本法可治因感冒风寒所致股胫手臂疼痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“拳手屈膝侧卧,闭气自极,欲息气定,复闭气,如此汗出乃止。复转卧以下居上,复闭气如前,汗大出乃止。此主治身中有风寒。欲治股胫手臂痛法:屈一胫一臂,伸所病者,正偃卧,以鼻引气,令腹满,以意推之,想气行至上,温热,即愈。”

〔《养生方》治风冷法(六)〕 传统气功功法。取俯卧势。胸腹着席,左手向前尽力伸展,右腿伸直,右手向背后抓住左脚掌,手足反向用力,头和上体亦尽力向后仰伸,右脚趾随肢体仰伸而向后尽量用力,再恢复原势。如此反复进行14次。接着交换手足位置,如上法行14次。做毕,静养片刻。本法可治脊背腰肩膝臂风寒冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“肚腹著席,长舒一足,向后急努足指,一手舒向前尽势,将一手向背上挽足倒急势,头仰蹙背使急。……常记动手足先后,交番上下来去二七,左右亦然。去背项腰膝髀并风冷疼痛、脊里偏强。”

〔《养生方》治风冷法(七)〕 传统气功功法。取正坐势。坐于床沿边,两脚踩地,两腿分开与肩平宽,两眼微闭,面带微笑,舌抵上腭,忘却呼吸。静养片刻后,两手伸向体后,以左手抓住右手腕部,右手以掌心向下按于床席之上,上体稍向后仰,以鼻吸气,以意引气达于丹田。吸气时腹部隆起,吸满气后,短暂屏气,再用鼻缓缓呼气,并意想腹内病气皆随之呼出。如此进行7次。然后交换左右手位置,如上法进行7次。本法可治腹内受寒所致脘腹痛、食欲不振、呕吐及泄泻等症。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“坐正,两手向后捉腕,反向拓席尽势,使腹弦弦上下七,左右换手亦然。除腹肚冷风、宿气积胃、口冷、食饮进退、吐逆不下。”弦弦:腹部隆起而紧张。

〔《养生方》治风冷法(八)〕 传统气功功法。取正坐势。初练时,并拢两大腿和膝,两脚趾相对,脚跟外扳,坐练平稳后,改为两脚跟相对,脚趾外扳,大

腿和膝向外分开,坐练至下肢酸胀后,缓缓使身体离开木椅,站立一会,再坐下继续进行。待上两种坐法皆已习惯且不感到胀痛后,将两脚跟离地相对,脚趾反向向外坐于椅上,坐至胀痛方止。恢复正坐,放松静养片刻。练功中,两手握拳,分别放于两大腿中部。常练此功,可治小腹受寒冷痛,小便不利,下肢骨节冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“凡学将息人,先须正坐,并膝头足。初坐,先足趾相对,足跟外扒。坐上欲安稳,须两足跟向内相对,坐上,足指外扒,觉闷痛,渐渐举身似款,便坐上。待其两坐相似,不痛,始双竖足跟向上,坐上,足趾并反向外。每坐常学。去膀胱内冷、膝冷、两足冷痛,上气腰痛尽自消适。”

〔《养生方》治风冷法(九)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。坐于床上,全身放松,面带微笑,舌抵上腭,忘却呼吸。静养片刻后,屈左膝,两手十指交叉抱足三里部,左小腿及上体同时分别向前向后对抗用力,然后放松,如此一紧一松为1次,连续进行21次。再换抱右膝,作21次。恢复原势,静养1~3分钟。本法可治风寒所致腰脊、上肢冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“长舒一足,一脚屈,两手挽膝三里,努膝向前,身却挽,一时取势,气内散消,如似骨解。迭互换足,各别三七,渐渐去髀脊冷风、冷血筋急。”

〔《养生方》治风冷法(十)〕 传统气功功法。取俯卧势。全身放松,面带微笑,忘却呼吸,两手向后抓住两脚背,手脚对抗用力,头部尽力抬起后仰,待不能后仰时缓缓放松,如此一紧一松为一次,共行7次。然后两手向前自然伸展,两腿相并,膝关节自然屈曲,以膝为支点,两足自然摇动,两手亦自然摇动,以肘为支点,每摆动一周为1次,手足交替摇动各14次。本法可治因风寒所致腰脊冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“两手向后,倒挽两足,极势。头仰,足指向外努之,缓急来去七。始手向前直舒,足自摇,膝不动,手足各三七。去脊腰闷风冷。”

〔《养生方》治风冷法(十一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松,两眼微闭,舌抵上腭,面带微笑,安静心神。然后两臂向后伸直,与躯干呈45度角,舒掌,掌心向后上方,尽量用力,至两肩关节酸胀时,上臂保持不动,屈肘于背后成直角,握拳,拳心向后,两拳向下,向侧空按28次。按毕,两手自然下垂,左右转腰28次,同时两手掌随之摆动。恢复原势,静养片刻。本法可治风寒所致臂关节疼痛、上肢伸屈不利。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“身平正,舒两手向后,极势。屈肘向后,空捺四七。转腰,垂手向下,手掌四面转之。去臂内筋急。”

〔《养生方》治风冷法(十二)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松,两眼平视,舌抵上腭,自然呼吸,面带笑意,心神安静。然后两臂向前缓缓平伸与肩同高,掌心向下,两掌相距与肩同宽,尽力向前抻拔,至肩关节有闷痛酸胀时,两臂快速下落至髋部,再缓缓上举,立掌,一手掌心叠于另一手背上,叠掌尽力前推,两臂再次快速下落,同法上举并叠掌前推,如此为1次。连

续进行14次后,两臂自然下垂,前后放松振摇7次。恢复原势,静养片刻。本法可治风寒所致肩、臂关节冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“两手长舒,令掌向下,手高举与髀齐,极势,使髀闷痛,然始上下摇之二七。手下至髀还,上下缓急。轻手前后散振七。去髀内风冷疼,日消散。双手前拓,努手合掌向下。”

〔《养生方》治风冷法(十三)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。调匀呼吸,两眼微闭,微笑神静。然后屈肘握拳,两上臂置于胸部高抬,用力快速作前后振臂扩胸21次;两手不动,两肘快速上下振摇14次,再用力作握拳动作7次。接着右手抓住左肘向右侧用力,同时左手作紧握拳再松开动作,如此抓、握、松开3次为1遍;随后交换左右手,同法进行1遍。如此左右交替,各行28遍。再两臂上举,掌心向内、两臂上下尽力作向上伸懒腰状动作21次;随之手不动,两肘屈曲向上尽力,行7次。继之两臂屈肘握拳于胸部两侧,上身尽力从左向右,自右向左拧转各21次。做毕,恢复原势,静养片刻。本法可治臂部、上肢骨关节冷痛。《诸病源候论·风病诸候下·风冷候》:“手掌倒拓,两髀并前极势,上下傍两掖,急努振摇,来去三七竟。手不移处,努两肘上急势。上下振摇二七,欲得拳两手七,因相将三七。去项髀筋脉急努。一手屈拳向左,一手捉肘头向内挽之,上下一时尽势;屈手散放,舒指三,方转手,皆极势四七。调肘膊骨筋急强。两手拓向上极势。上下来去三七;手不动,时两肘向上,极势七。不动手肘臂,侧身极势,左右回三七。去颈骨冷气风急。”

〔《养生方》风气候导引法〕 传统气功功法。根据练功者体质强弱情况,分别取分足平肩站势、正坐势。两眼微闭,舌抵上腭,全身放松,微笑神静。然后左手掌心向前,迅速用力向胸部左前方推出,左臂尽力伸直;同时右手轻握拳,提至胸前,再从乳房前方迅速向后拉,拳心向后,如挽弓姿势,拉时用力不得过大,如此反复进行21次。再交换左右手位置,行21次。继之蹲立或正坐,抱住膝头,上身迅速用力向后仰,放松还原,再后仰,如此连续进行21次。静养片刻,收功。每日早、中、晚各练1次,每次练功时间20分钟左右。练功时,可配合呼吸和意念导引心肺浊气排出,令清气通达全身。本法对肩周炎、肋软骨炎、冠心病、肺气肿、胸膜粘连、慢性气管炎、支气管哮喘等症皆有一定疗效。《诸病源候论·风病诸候下·风气候》:“一手前拓使急,一手发乳房,向后急挽之,不得努用力气,心开下散。迭互相换手三七。始将两手攀膝头,急捉身向后极势三七。去惋闷疼,风府云门气散。”

〔《养生方》治头风法(一)〕 传统气功功法。取正坐势或分足平肩站势。两手放于腿上或垂直于体侧,两眼微闭,舌抵上腭,全身放松,微笑神静。然后左手托住下巴尽量向上用力,右手向身后尽力内旋伸展,五指分开,掌心向后上方,一紧一松为1次,如此连续进行28次。两手位置不变,以腰为轴,头及上身倾斜并左右转动14次。再交换两手位置,如上法行28次并拧腰转身14次。回复原势,静养片刻。本法可治臂肩头面风、头眩、嗜睡。《诸病源候论·风病诸

候下·头面风候》：“一手拓颐，向上极势，一手向后长舒急努，四方显手掌，一时俱极势四七，左右换手皆然。拓颐手两向共头欹侧转身二七。去臂膊头风、眠睡。”

〔《养生方》治头风法(二)〕 传统气功功法。取面东正坐势。预备式与法(一)同。然后两手紧握，用鼻深长吸气，再闭气接近气闷时即用鼻缓缓呼气。接着两手上举至胸前，两掌相对，手指伸开，两臂行开合运动14次。继之以两掌心捂住双耳，一按一放，连作14次后，手仍捂住双耳，十指按于枕骨部，以手食指和中指敲击枕部28次，两耳可闻“冬、冬”声。敲毕，用十指从额前向脑后抓、梳理发5次。本法可治头面风。久练亦可令发不白、增强听力。《诸病源候论·风病诸候下·头面风候》：“解发东向坐，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳。治头风。令发不白，以手复捋头五，通脉也。”

〔《养生方》治头风法(三)〕 传统气功功法。取正坐势。预备式与〔《养生方》治头风法(一)〕条之预备式同，见该条。然后闭目，伸腰，同时头向左侧偏斜，用鼻深长吸气，气吸满后即用鼻缓缓呼出，如此吸、呼7次。再头部向右侧倾斜，行同样呼吸7次。恢复原势。继而两手十指交叉于颈后，两手小鱼际贴于两侧风池穴，用力振动14次。接着用小鱼际部对风池穴施力按揉，顺、反时针方向各按揉14次。随之两手向前则头向后，手向后头向前，手往左头往右，手往右头往左，分别反向对抗用力，作完四个方向动作为1次，连作21次。静养片刻，收功。本法可治头风、颈肩肘痛。《诸病源候论·风病诸候下·头面风候》：“端坐伸腰，左右倾头，闭目，以鼻内气，自极七息止。除头风。……又两手头后，极势振摇二七，手掌翻复按之二七。头欲得向后仰之，一时一势，欲得欹斜四角，急挽之三七。去头掖膊肘风。”内气：纳气。

〔《养生方》治头痛法〕 传统气功功法。本法在床上练习。先取自然盘坐势。两眼微闭，舌抵上腭，微笑神静片刻后，以鼻深吸气，待气将吸满即缓缓呼气，如此呼吸30次。然后改变原坐势，蹲坐于床席之上，两膝并拢，十指交叉抱住双膝，向左侧卧，用鼻深长吸气，再闭气至感觉气闷时缓缓呼出，如此连续进行8次；翻身向右侧卧，同样行闭气8次。继之改侧卧为仰卧势，两手自然舒展于身体两侧，两下肢伸直相并，脚跟靠拢，足尖自然分开，两眼轻闭，舌抵上腭，用鼻深吸气，闭气，缓缓呼气，如此反复进行至出微汗为止。卧养片刻，收功。本法可治头痛及耳目鼻喉痛。《诸病源候论·风病诸候下·头面风候》：“头痛，以鼻内气，徐吐出气，三十过休。又云：抱两膝自弃于地，不息八通。治胸中上至头诸病、耳目鼻喉痛。”又云：“欲治头痛，偃卧闭气，令鼻极乃息，汗出乃止。”

〔《养生方》治眩晕法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势或正坐势。舌抵上腭，气沉丹田，全身放松，微笑神静。右手掌心向上，手臂向前平伸与肩同高；左手抓住下巴尽力向外拉，如此连续进行14次。交换左右手位置，同样方法行14次。然后保持两手位置不变，以腰为轴，头及上身向两侧转动14次，

交换两手位置再作14次。接着恢复原势，缩颈耸肩，头向后仰，并向左右两侧偏斜挪动，如此连续进行21次。稍息片刻，待体内气血转平和后再重复进行。习练时，动作宜先慢后快，切不可先急后慢。若是无病之人，可于每日早、中、晚各练1次。本法可治头眩、脊腰颈胸痛、风喉痹、肩关节冷痛、牙齿风。《诸病源候论·风病诸候下·风头眩候》：“一手长舒，令掌仰，一手捉颐挽之向外，一时极势二七。左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、髀内冷注偏风。”又云：“凡人常觉脊背倔强，不问时节，缩咽髀内，仰面努髀并向上，头左右两向挪之，左右三七，一住，待血行气动住，然始更用，初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，辰别二七。除寒热病、脊腰颈项痛、风痹、口内生疮、牙齿风、头眩。”

〔《养生方》治眩晕法(二)〕 传统气功功法。取踞坐势。微笑神静后，两手抱住右膝紧贴胸部，低头，用鼻深吸气，闭气至感气闷时即用鼻缓缓呼出，如此闭气不息6次后，再用双手改抱左膝至胸部，同样行闭气6次，至此即为1遍，反复进行3~5遍。恢复踞坐势，两眼微闭，舌抵上腭，意守丹田，全身放松，行自然呼吸30~50次，收功。本法可治头目晕眩、耳鸣耳聋。《诸病源候论·风病诸候下·风头眩候》：“以两手抱右膝著膺，除风眩。”“低头不息六通，治耳聋、目癡眩、咽喉不利。”

〔《养生方》治虚劳病法(一)〕 传统气功功法。根据练功所处时间及地点不同，取不同姿势，白天可取分足平肩站势或正坐势；夜晚睡在床上可取仰卧势。全身放松，舌抵上腭，自然呼吸，微笑神静。然后用鼻深吸气，闭气接近极限，再用鼻缓缓呼出，如此反复进行14次，恢复自然呼吸，静养片刻后，轻叩上下齿36次，再用舌部沿齿外唇内上下搅动，至口内充满津液后，分三口缓缓咽下，下咽时以意导引达于丹田。如此反复多次。静养3~5分钟，收功。每日可练功3~4次。平时忌大声呼喊、过多言语。应时时注意面带微笑，静养以调和气息。本法能补虚劳，益气血，健脾胃。久练可祛病强身。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“唯欲嘿气养神，闭气使极，吐气使微。又不得多言语，大呼唤，令神劳损。亦云不可泣泪，及多唾洩。……鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舐唇漱口，舌撩上齿表，咽之三过。杀虫，补虚劳，令人强壮。”

〔《养生方》治虚劳病法(二)〕 传统气功功法。取正坐势或正立势。两目微闭，全身放松，微笑神静。然后用两手掌托住两颊，两前臂内侧紧紧靠拢，腰部亦同时用力，保持1~3分钟后，两肘头尽力向外、向上抬起，意念导引使肩、肘、腰经气向附近部位扩散，待以上各部位感到酸痛时恢复原状，两手掌位置始终不变，再进行第2遍，如此行7遍。本法可治肘、臂劳损。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“两手拓两颊，手不动，搂肘使急，腰内亦然。住定。放两肘头向外，肘膊腰气散，尽势，大闷始起，来去七通。去肘臂劳。”

〔《养生方》治虚劳病法(三)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松，双眼微闭，调匀呼吸，微笑神静。然后两手上抬至胸前并抱两侧乳部，尽力

前后振摇14次；手掌位置保持不变，两肘上下前后运动21次。每日练功3次。常练本法可使全身血脉流畅，祛除肘内劳损。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“两手抱两乳，急努前后振摇，极势二七。手不动摇，两肘头上下来去三七。去两肘内劳损，散心向下，众血脉遍身流布，无有壅滞。”

〔《养生方》治虚劳病法(四)〕 传统气功功法。取蹲坐势。两脚趾尽力外扒，调匀呼吸，微笑神静。然后两膝顺势跪于床席上，并尽力分开外扳。两手从胸前抬起左右分开成侧平举，掌心向下，继而屈肘还原至胸前，如此连续进行21次。本法可祛五劳、腰脊膝痛、伤冷脾痹。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“两足跟相对，坐上，两足指向外扒。两膝头拄席，两向外扒使急。始长舒两手，两向取势，一一皆急三七。去五劳、腰脊膝疼、伤冷脾痹。”足指：足趾。

〔《养生方》治虚劳病法(五)〕 传统气功功法。取蹲坐势。调匀呼吸，微笑神静。然后跪右腿，臀部坐在右小腿和脚跟上，左腿自然屈曲，两手从大腿内抓住右脚掌上翻，同时右脚跟向下用力，上身向前及左侧倾斜，用力作约2分钟后，上身前后摆动14次。交换左右脚，如法进行同样次数。恢复原蹲坐势，静养片刻。本法可祛五劳、足臂酸痛、膝冷阴冷。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“跪一足，坐上，两手胫内卷足，努踞向下，身外扒，一时取势，向心来去二七。左右亦然。去五劳、足臂疼闷、膝冷阴冷。”胫：大腿；踞：足跟。

〔《养生方》治虚劳病法(六)〕 传统气功功法。本法在床上习练，取踞坐势。调匀呼吸，微笑神静。两手抱住足三里穴下约2寸处，迅速抱膝贴身，尽量用力，两脚贴身悬起，犹如一张折叠躺椅。维持此种姿势约2分钟后，恢复原踞坐势。再重复上述动作，如此进行14次。本法可祛腰脚臂内虚劳、膀胱内冷。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“坐抱两膝，下去三里二寸，急抱向身极势，足两向身起，欲似胡床。住势，还坐，上下来去二七。去腰足臂内虚劳、膀胱冷。”

〔《养生方》治虚劳病法(七)〕 传统气功功法。取踞坐势。调和呼吸，微笑神静，将两膝尽力外展，两脚掌相对踏，上身正直，两手掌按于两膝上，意守双膝，同时上下振摇双膝10次。然后足掌保持位置不变，两手抓住对踏之两足，向会阴部迅速牵拉，至近极限时，移两手捧托膝头向上用力，接着两手放松，两膝向下回复原位，如此捧膝上下进行14次。继之两手再抓握合掌之双足，上身向左右侧身摇摆14次。再前挺后弓腰部7次。静养片刻。本法可祛膀胱冷、膝冷、心虚劳、痔病。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“外转两脚平踞而坐，意努动膝节，令骨中鼓挽向外十度，非转也。”又云：“两足相踞，向阴端急蹙，将两手捧膝头，两向极势。捧之二七竟。身侧两向取势二七。前后努腰七。去心劳、痔病、膝冷。”踞：踞。

〔《养生方》治虚劳病法(八)〕 传统气功功法。取踞坐势。微笑神静，将两膝尽力外展，脚掌两相对踏，尽量使脚靠近会阴，两手掌相对，两臂上举伸直与肩平，然后屈肘向头颈后，两手相挽，手掌前后相对，手臂用力牵拉头部7

次。接着换为仰掌，十指交叉，两手用力牵拉头部7次。再两掌左右相对，合掌对压7次。继而放开两手，两臂从头部两侧尽力向上伸直托掌，伸展拔腰保持1~3分钟。习练本功时，始终保持两脚不动、腰端正伸直、舌抵上腭、自然呼吸。本法可祛五劳七伤，脐下冷暖不和。久练能调阴阳，行气血，强身健体。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“两足相踞，令足掌合也，蹙足极势。两手长舒，掌相向脑项之后，兼至髀，相挽向头，髀手向席，来去七，仰手七，合手七。始两手角上极势，腰正，足不动。去五劳七伤、脐下冷暖不和。数用之，常和调适。”齐：脐。

〔《养生方》治虚劳病法(九)〕 传统气功功法。取正坐势。调匀呼吸，全身放松，微笑神静。然后左脚踏地，右下肢屈膝，双手抱住右小腿之足三里处，尽力并迅速使右下肢向胸部靠拢，保持片刻后，两手放松，如此反复进行28次。恢复原势，交换左右脚，同样行28次。静养3~5分钟，收功。本法可祛五劳、下肢气血不畅。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“一足踞地，一足屈膝，两手抱膝鼻下，急挽向身极势。左右换易四七。去五劳、三里气不下。”犊鼻：经穴名。在髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中，属足阳明胃经。此指该处部位。

〔《养生方》治虚劳病法(十)〕 又称《养生方》蛇行气法。传统气功功法。先取侧卧势。两眼微闭，舌抵上腭，调匀呼吸，微笑神静。用鼻深吸气，闭气接近极限再用鼻缓缓呼气，呼气时以意引丹田气和心、肺之气至患处，同时内视患处。若无病则以意内视丹田气和心肺气通流全身，至此为1遍，如此反复7~9遍。再用舌部搅舐齿外唇内之牙龈嗽津，待口中唾液满，分三口咽下。然后改为仰卧势，上下肢自然伸直，如前法重复进行吸气、闭气、呼气、行气、搅龈、咽津一遍。最后改为踞坐势，再按前述功法重复一遍。完毕，静养片刻，收功。练此功期间应适当减少食量，注意情志调摄，静心寡欲，春夏可到户外练习，秋冬以在室内为宜。本法可治五劳七伤。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“蛇行气，曲卧以正身，复起踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆。春出冬藏，不财不养。以治五劳七伤。”裁通肠：才可使肠道通畅。“裁”，通“才”。

〔《养生方》治虚劳病法(十一)〕 又名坐势蛤蟆行气法。传统气功功法。取正坐势，全身放松，微笑神静。两手伸开，手指相对，掌心向上，两手缓缓从丹田前上提至胸前，与膻中穴平行，同时作缓匀深长吸气；然后两手停于胸前，稍闭气；继之改两掌相对，十指向前，两上肢缓缓向前伸直后，翻掌向外，向身体两侧作弧形分开，缓缓回至丹田前，同时缓缓呼气。如此重复12次。静养3~5分钟，收功。本法可治五劳七伤、水肿病。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》：“蛤蟆行气，正坐，动摇两臂，不息十二通。以治五劳七伤、水肿之病也。”

〔《养生方》治虚劳病法(十二)〕 传统气功功法。先取并立势，两眼微闭，调匀呼吸，全身放松，微笑神静，以两脚跟为轴，足掌向外旋转，同时以意引气

向下至涌泉穴,恢复原势,如此反复进行10遍。然后改并立势为分足半肩站势,两目仍轻闭,全身放松,以两脚跟为轴,足掌向内旋转,同时以意引心气至涌泉,稍屏气,如此反复10遍。静养片刻,收功。本法可治心腹各种虚劳疾病。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳候》:“外转两足,十遍引。去心腹诸劳。内转两足,十遍引。去心。五息止。去身一切诸劳疾疹。”

〔《养生方》治虫法(一)〕 传统气功功法。取踞坐势。两手交叉放于头上,用鼻深长吸气,近满后以口缓缓吐气,然后缓缓向前舒展两足,至双膝微屈时,将两手从头上放下,从两腿外侧将两膝抱住,同时迅速低头使之位于两膝间。再用鼻细匀、深长吸气,略闭气后,以鼻缓缓呼气。如此行闭气不息数次后,恢复原势。再重复上述动作和呼吸,共行13遍。据载,本法可治三虫病。《诸病源候论·九虫病诸候·三虫候》:“养生方导引法云:‘以两手着头相叉,长引气既吐之。坐地缓舒两脚,以两手从外抱膝中,疾低头入两膝间,两手交叉头上十三通,愈三虫也。’”三虫:指长虫(蛔虫)、赤虫、蛲虫,实为九虫内之三者,“当以其三种偏发动成病,故谓之三虫也。”

〔《养生方》治虫法(二)〕 传统气功功法。取正坐势。全身放松,调匀呼吸,微笑神静。上下齿相叩,使之微微有声,叩齿14次后,以口吸气咽气14次,呼气自然,此即为1遍。如此反复300遍。本法可治三虫病。久练可治多种疾病,有协调脏腑、补虚扶正、强身健体、润泽皮肤、延年益寿之作用。《诸病源候论·九虫病诸候·三虫候》:“叩齿二七过,辄咽气二七,如是三百通乃止。为之二十日,邪气悉去;六十日,小病愈;百日,大病除,三虫伏尸皆去,面体光泽也。”

〔《养生方》治积聚法(一)〕 传统气功功法。取正坐势。闭上双眼,将左脚踏于右脚上,仰头向日,如天阴在室内,可仰头意念向日所在。然后以口缓缓吸气并咽下,自然呼气以意松体,连做30次。本法可治积聚病。《诸病源候论·积聚病诸候·积聚候》:“养生方导引法云:‘以左足践右足上,除心下积。’”又云:“病心下积聚,端坐伸腰,向日仰头,徐以口内气,因而咽之,三十过而止,开目。”

〔《养生方》治积聚法(二)〕 传统气功功法。取左侧卧势。两臂和腿自然伸直,右手置于右侧大腿上,以口深长吸气,然后以鼻缓缓呼气,如此反复呼吸30~50次。本法可治积聚病。《诸病源候论·积聚病诸候·积聚候》:“左胁侧卧,伸臂直脚,以口内气,鼻吐之,周而复始。除积聚、心下痞鞭。”

〔《养生方》治积聚法(三)〕 传统气功功法。取正坐势。用左手按住右胁,同时右手尽力上举,持续3~5分钟后,交换左右手位置,持续相同时间。两手放下,静养片刻后,两臂向上伸直,掌心向上,以鼻吸气,闭气近极限时再呼气,如此行闭气不息7次。本法可治积聚病。《诸病源候论·积聚病诸候·积聚候》:“以左手按右胁,举右手极形。除积及老血。……端坐伸腰,直上展两臂,仰两手掌,以鼻内气闭之,自极七息,名曰蜀王乔。除胁下积聚。”

〔《养生方》治积聚法(四)〕 传统气功功法。取正坐势。面向东,两眼微

闭,全身放松,心神安静。闭口,用鼻细匀、深长吸气,同时意念引气下行直逼至下丹田,再用口缓缓细匀呼气。如此反复呼吸12次。然后低头用鼻深长吸气,略闭气后以鼻缓缓呼气,连作12次。本法可助消化,除积聚,令人身体强健。冬月坚持练习,可使人不畏寒冷。《诸病源候论·积聚病诸候·积聚候》:“闭口微息,正坐向王气,张鼻取气,逼置脐下,小口微出十二通气,以除积聚。低头不息十二通,以消饮食,令身轻强。行之冬月,令人不寒。”

〔《养生方》治积聚法(五)〕 传统气功功法。取仰卧势。早晨去枕仰卧,双目微闭,两上下肢自然伸展,全身放松,微笑神静,舌舐上腭,自然呼吸。然后闭息,同时尽力鼓起腹部,两腿用力,继之呼气,呼气时腹部内收,两腿放松,握拳屈腕,拳心向后。待呼吸自然平稳后,再重复以上动作。重复次数为:春季3遍;夏季5遍;秋季7遍;冬季9遍。本法可治腹有积聚之病。《诸病源候论·积聚病诸候·积聚候》:“向晨去枕,正偃卧,伸臂脰,瞑目,闭口,不息,极张腹两足,再息。顷间吸腹仰两足,倍拳。欲自微息定,复为之,春三、夏五、秋七、冬九。荡涤五脏,津润六腑,所病皆愈。腹有病积聚者,张吸其腹,热乃止。症瘕散破即愈矣。”

〔《养生方》治寒疝法〕 传统气功功法。取蹲踞势。上身稍向前俯,然后缓缓将臀部坐于床上,两手从外面分别抱住两小腿部位往上抬,同时两腿和两脚尽力展开,横向两侧。持续一段时间后恢复原势,两手分别握住两脚趾,脚跟着地,脚趾离地,使两足尽力朝两侧横展,同时行细匀、深长呼吸。待3~5分钟后,恢复原势,静息片刻收功。本法可治因平素阴寒内盛又感受外邪所致寒疝腹痛。腹股沟疝患者慎用。《诸病源候论·疝病诸候·寒疝候》:“养生方导引法云:蹲踞,以两手举足,蹲极横。治气冲肿痛,寒疝入上下,致肾气。蹲踞,以两手捉趾令离地,低跟极横挽,自然一通。愈荣卫中痛。”

〔《养生方》治疝瘕法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。低头弯腰,膝关节伸直,两手尽力握拉两脚趾,或两手指尽力向上勾拉两脚趾。持续5次深长呼吸后,恢复原势,以意导引腹中真气遍行全身。意念引气3~5分钟后,静息片刻,收功。本法可治疝瘕病。久练利孔窍,聪耳目,益气血。高血压患者忌练。《诸病源候论·疝病诸候·疝瘕候》:“养生方导引法云:挽两足指,五息止,引腹中气,去疝瘕,利孔窍。”

〔《养生方》治疝瘕法(二)〕 传统气功功法。取蹠坐势。坐于床上,两下肢自然伸直,呈人字形分开,形如箕,头身正直,两眼平视前方,舌抵上腭,两手自然下垂,全身放松,微笑神静。上身前俯,两手分别握住脚大拇趾尽力向上拉,使脚掌尽量上翻,同时头亦朝下用力,持续至5次深长呼吸为止。恢复原势,再以意导引腹中真气遍布全身。5~10分钟后,静养片刻收功。本法可治疝瘕病。久练能和畅气血,通利孔窍,聪明耳目,延年益寿。高血压患者不宜习练。《诸病源候论·疝病诸候·疝瘕候》:“坐舒两脚,以两手捉大拇指,使足上头下,极挽,五息止。引腹中气,遍行身体。去疝瘕病,利诸孔窍,往来易行。”

久行精爽,聪明修长。”

〔《养生方》治痰饮法〕 传统气功功法。取侧卧势,若右侧有饮病,取右侧卧;左侧有饮病,则取左侧卧;若是痰饮不消之症,则左、右分别侧卧。全身放松,心神安静,鼻吸鼻呼,先深长吸气,略闭气,再缓缓呼气。如此连续呼吸12次。如痰饮再不消,则在左右侧卧各呼吸12次之时,以意引气排除之。本法可治痰饮病。《诸病源候论·痰饮病诸候·痰饮候》:“养生方导引法云:‘左右侧卧,不息十二通,治痰饮不消。右有饮病,右侧卧;左有饮病,左侧卧。又有不消,气排之,左右各十有二息。治痰饮也。’”

〔《养生方》鸢行气法〕 传统气功功法。取正坐势。背靠墙壁,低头,上身保持伸直。用鼻深长吸气,略闭气,再以鼻缓缓呼气,同时以意引气,以推动痰饮之邪和肠胃浊气从下部排出。至此为1遍。反复进行12遍。恢复原势,静养片刻。本法可治痰饮、宿食不消之病。《诸病源候论·痰饮病诸候·诸饮候》:“鸢行气,低头倚壁,不息十二通,以意排之,痰饮宿食从下部出,愈。鸢行气者,身直颈曲,排气下行而一通,愈宿食。久行自然能出,不须孔塞也。”

〔《养生方》治癖病法〕 传统气功功法。取蹲坐势。头身正直,调匀呼吸,心神安静。然后上身向前屈曲,尽力俯首向下,两膝上举到两颊边(若达不到,则不应勉强),脚尖拄地,两上肢从大腿外侧向前,手掌置于两膝下按地,如此屈身低首3分钟左右,恢复原蹲坐势,静养片刻,至此为1遍。反复进行7~9遍。本法可治胃脘部痞满肿块及宿痼病。久练,有通调水道,健脾和胃,行气消癖之功。高血压病及肝阳上亢者忌练。《诸病源候论·癖病诸候·癖候》:“养生方导引法云:‘举两膝,夹两颊边,两手据地蹲坐,故久行之,愈伏梁。伏梁者,宿食不消成癖,腹中如杯如盘。宿痼者,宿水宿气癖,数生痼。久行,肠化为筋,骨变为实。’”

〔《养生方》健益脾胃法〕 传统气功功法。取分足平肩站势。身体及双手斜向左侧,两手掌相对,挺身舒展头部,两手顺势抬至胸前,一手心向下,另一手心向上,与膻中穴平行,双手屈指互相抓住渐渐用力牵拉,并尽量保持原斜身势,两手用力亦保持平衡,持续片刻后,身体及双手斜向右侧,同样做1遍。如此左右交替各做21遍。然后身体恢复正立,面向前方,双手自然下垂,左肘屈曲,沿身体左侧前方上举,继之手心向里,手指朝上,沿着左侧颈部经耳后至头部左侧向外舒展,同时全身放松,心情舒畅。手心由前转向下,慢慢颤摆下落至体侧,再换右手做同样动作。如此左右交替,各行21次。本法有培补脾胃之功,可治脾胃气不和、不思饮食等症。《诸病源候论·脾胃病诸候·脾胃气不和不能饮食候》:“养生方导引法云:‘欬身,两手一向偏侧,急努身舒头共手,竟扒相牵,渐渐一时尽势。气共力皆和,来去左右亦然,各三七,项前后两角缓舒手,如是似向外扒,放纵身心,摇三七,递互亦然。去太仓不和,臂腰虚闷也。’”太仓:即胃。

〔《养生方》健脾益气法〕 传统气功功法。整垫床褥,使之柔软平稳,所用

之枕,高约3寸;缓衣解带,上床,取仰卧势,调身,然后调神入静。先嗽泉咽津,即用舌舐口唇内面及牙齿、牙龈,从左至右,自上而下,顺时针方向转动数次,再反方向转动数次,待唾液满口,分三次咽下。接着调息行气:吸气直引入喉,用胸式呼吸,连续5~6吸方1呼,此为1息;呼吸均用鼻吸口呼,要柔和轻细,使自己听不到呼吸之声,且每呼气皆以意念导引,浊气向下,自趾端排出;每次习练,行此种呼吸息数应由少逐渐增多,初练时1~10息,渐至几十息、百息。最后摩腹理气:将上述呼吸改为自然呼吸,意守下丹田数分钟,再把双手重叠于腹部,以意导引摩腹,顺、逆时针方向各9~36次。做毕,卧养片刻,收功。此功习练时间,为早晨清静之时最佳;练功期间,忌食生、冷、油腻过重食物,饮食以清淡为佳;饱食之后及过度喜、怒、忧、悲之时切忌练功。本法能健脾益气,可治四肢不遂、腹内积气、四肢疼痛等多种疾病。亦可用于脾胃虚弱,胃肠功能差,慢性肠胃炎,肠胃神经性官能症,腹胀便秘等患者。《诸病源候论·风病诸候上·风身体手足不随候》:“治四肢疼闷及不随,腹内积气。床席必须平稳,正身仰,缓解衣带,枕高三寸,握固。……安心定意,调和气息,莫思余事,专意念气,徐徐漱醴泉。漱醴泉者,以舌舐略唇口牙齿,然后咽唾。徐徐以口吐气,鼻引气入喉,须微微缓作,不可卒急强作。待好调和引气吐气,勿令自闻出入之声。每引气,心心念送之,从脚趾头使气出。引气五息、六息一出之,为一息。一息数至十息,渐渐增益,得至百息、二百息,病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。人饱食后,喜、怒、忧、悲,悉不得辄行气。惟须向晓清静时,行气大佳。能愈万病。”

〔《养生方》治嗜眠法〕 传统气功功法。取自然盘坐势。将两膝屈曲盘坐,然后双手交叉,左手从右膝弯处插入抓住左脚掌,右手从左膝弯处插入抓住右脚掌,头身保持正直,两眼平视前方,全身放松,双手用力迅速引拉双脚2次。静息片刻后,如前法反复进行5~7遍。本法可治嗜睡、精神不振、头脑昏沉之症。久练令人精神爽快。《诸病源候论·脾胃病诸候·嗜眠候》:“养生方导引法云:蹠踞,交两手内并脚中入,且两手急引之,愈久寐精气不明。交脚蹠踞。凡故言蹠踞,以两手从内屈脚中入,左手从右趺腕上入左脚,随孔下;右手从左足腕上入右足,随孔下,出抱两脚,急把两手极引三通。愈久寐精神不明。久行则不睡,长精明。”

〔《养生方》治呕吐法(一)〕 传统气功功法。取仰卧势。枕高以舒适为度,四肢自然舒展,全身放松,调匀呼吸,心神安静。将左脚踩于右脚背上,左脚跟尽力上提。用鼻深长吸气,近满后,以鼻缓缓呼出,如此进行7次。交换左右脚位置,同样行7次深长呼吸。本法可治腰中病、食后呕吐等。《诸病源候论·呕吐病诸候·呕吐候》:“偃卧,展两胫两手,左右跷两足踵,以鼻内气自极七息。除腰中病、食苦呕。”

〔《养生方》治呕吐法(二)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。双脚舒展。全身放松,调匀呼吸,心神安静片刻后,以两手拉住两脚趾,尽力向上拉12次。然后

将两膝关节屈曲;双膝并拢,两手从下肢外侧尽力握拉脚底,同时头下低,置于两膝盖上,待两脚酸痛时再松开,如此进行12次。本法可治肠胃不能受食、吐逆。《诸病源候论·呕吐病诸候·呕吐候》:“坐,直舒两脚,以两手挽两足,自极十二通。愈肠胃不能受食、吐逆。以两手直叉两脚底,两脚痛舒,以头枕膝上,自极十二通,愈肠胃不能受食、吐逆。”

〔《养生方》治宿食不消法〕 传统气功功法。取正坐势。双目轻闭,头身正直,舌抵上腭,全身放松。然后两下肢并拢,双手掌贴按于膝前抱紧双膝,上身向左倾斜,肚腹向前鼓起,配合呼吸,上身向左前方拧腰旋转,配合作吸气、呼气还原,此即为1次,如此作21次;继而身体向右倾斜,如法向右前方拧腰旋转14次。恢复正坐,双手上下尽力按搓腰脊21次。本法在饭前、饭后练习可治肠胃内宿气不化、腹胀满、脾痹肠瘦、脏腑不和等。《诸病源候论·宿食不消病诸候·宿食不消候》:“养生方导引法云:‘凡食讫,觉腹内过饱,肠内先有宿气。常须食前后两手擦膝,左右欹身,肚腹向前,努腰就肚,左三七,右二七,转身按腰脊极势,去太仓腹内宿气不化、脾痹肠瘦、脏腑不和。得令腹胀满,日日消除。’”

〔《养生方》雁行气法〕 传统气功功法。先取蹲坐势。将前臂平放于大腿上,手掌扶按膝上,低头,用鼻深长吸气,再闭气不息,然后缓缓呼气。如此低头闭气不息12次。改原势为正坐势。全身放松,心神安静,抬头向天,意念呼吸天之精气,吸气时用鼻缓缓吸进,呼气时以口吐出,如此呼吸30~50次。本法可治宿食不消、酒食饱胀。久练令人身体轻健,增长精神,祛避邪气。《诸病源候论·宿食不消病诸候·宿食不消候》:“雁行气,低臂推膝踞,以绳白缚拘左,低头不息十二通。消食轻身,益精神,恶气不入,去万邪。……正坐,仰天呼吸天精,解酒食饮饱。出气吐之数十,须臾立饥且醒。夏月行之,令人清凉。”

〔《养生方》治筋急法(一)〕 传统气功功法。取踞坐势。两手抱住大腿部,两下肢伸直上抬,尽力向头身靠近,以不接触脸为度。同时头保持不动,使脚背向脸,脚底朝前,脚趾向上,意念全身筋节有气流布散。片刻后,两脚下落,两手松开,恢复踞坐,静息3~5次呼吸后又抱腿抬高,如前法再做,如此反复进行21次。然后双手握足,腰不动,身体尽力向左右侧靠14次。本法可治四肢、腰部上下骨内冷痛,血脉冷,筋急。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》:“两手抱足,头不动,足向口面,不受气,众节气散,来往三七。欲得捉足,左右侧身,各各急挽,腰不动。去四肢腰上下髓内冷、血脉冷、筋急。”

〔《养生方》治筋急法(二)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松,双目微闭,舌舐上腭,调匀呼吸。心神安静后,左脚缓缓向前跪地,身体尽量压于后足跟上;上体微微前倾,左手向前平伸,手掌向上尽力上托;右腿向后屈曲,右手朝后握住右脚踝部,尽力向上拉脚,右膝头用力迅速贴地。然后缓缓抬起上体,意念全身有融融气流上下散布。恢复原势,交换左右手脚位置,如法再做。如此左右手脚交替各做28次。本法可治腰部、伏兔穴处、腋下闷痛、髓

冷筋急。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》：“一足向前跪，押踹极势；一手向前，长努拓势；一足向后屈，一手搦解溪，急挽尽势；膝头搂席使急，面头渐举，气融散流上下，左右换易四七。去腰、伏兔、腋下闷疼、髓筋急。”

〔《养生方》治筋急法(三)〕 传统气功功法。取正立势。两手反向按压于腰部，尽力向后仰头，同时双手用力托住腰部不动，使两肘相向靠近，然后放松，两肘分开，如此反复进行21次。本法可治两肩臂筋急、血冷。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》：“双手反向拓腰，仰头向后努急，手拓处不动，展两肘头相向，极势三七。去两臂膊筋急冷血，咽骨掘弱。”

〔《养生方》治筋急法(四)〕 传统气功功法。取正立势。全身放松，微笑神静后，左脚向前迈一大步，两腿前后直立，腰脊不动，左手尽力前推，掌心向前，手指朝上；右手尽力向后上方伸展，手心向上，使身体似“大”字形。左右手交替前推后伸，各做14次。然后恢复正立，右脚向前迈出一大步，如前法左右手交替尽力前推后伸各14次，毕，正立静养片刻。本法可治四肢及臂膀骨节内血冷，筋髓虚，项膊急。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》：“一手拓前极势长努，一手向后长舒尽势，身似夫形，左右迭互换手亦二七，腰背不动。去身内八节骨内冷血、筋髓虚、项膊急。”

〔《养生方》治筋急法(五)〕 传统气功功法。取正立势。左脚踩地，左手向前尽力长伸舒展，手心向下；右脚尽力向后伸直抬起，脚尖离地1尺左右，右手自然下垂，同时意念导引气布四肢，令周身舒适。持续一段时间后，用力振摇两上肢14次。交换左右手脚位置，如法再做。如此反复进行3~5遍。本法可治髓疼筋急、百脉不和。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》：“一足踣地，一手向前长舒，一足向后极势，长舒一手一足，一时尽意，急振二七。左右亦然。去髓疼筋急、百脉不和。”

〔《养生方》治筋急法(六)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。两手掌用力倒按两肩前锁骨下部，两肘斜向体侧外下方，以肩关节为轴，两上肢用力迅速向内外振摇21次。然后保持两手位置不动，将肘部抬至与肩平，再以肩关节为轴，上下用力振摇两上肢14次。振毕，两上肢向两侧作屈伸运动7次。伸展时手掌向上，屈肘时手掌轻按锁骨下方之胸部。屈伸毕，两手交叉，用力捏揉对侧肩井21次。继而左手握拳，曲肘向后，拳心向上；右手向后抓握左手肘关节尽力向内拉，坚持片刻，松开右手，两上肢自然下垂，握拳，舒展手指3次。交换左右手如法重做，如此左右手交替进行28次。恢复原势，静养片刻后，并脚站立，两上肢自然下垂于身体两侧。再将双手置于体前，十指相对，掌心向上，尽力上托两手至肩平，然后翻掌向下，用力下压至丹田前，如此上托下压21次；最后1次当手下压至丹田前时，手不动，将两肘关节尽力向前方摆动7次。恢复两上肢自然下垂，手臂保持不动，以腰为轴向左右作转体动作各21次，转毕，静养片刻。本法可治颈项肩胛臂筋急劳损、胫骨冷痛。《诸病源候论·霍乱病诸候·筋急候》：“两手掌倒拓两髀井前，极势，上下傍两掖急努振摇，来去三

七竟;手不移处,努两肘向上急势,上下振摇二七;欲得卷两手七,自相将三七。去项膊筋脉急劳。一手屈卷向后左,一手捉肘头向内挽之,上下一时尽势,屈手散放,舒指三,左转手,皆极势四七。调肘膊骨筋急。张两手拓向上极势,上下来往三七;手不动,将两肘向外极势七;不动手肘臂,侧身极势,左右回三七。去胫骨冷气风急。”

〔《养生方》治唾血法〕 传统气功功法。取伸脚坐势。全身放松,调匀呼吸,微笑神静。上身缓缓向前屈曲,两手前伸,两手指分别置于两脚趾上;持续3~5次自然呼吸后,上身恢复正直,两手随之放于大腿上,静养片刻。如此反复进行5~7遍。练习一段时间,至两手能自如触摸脚趾而不吃力时,即可改为两手分别握住脚趾,坚持5~7次自然呼吸后再放开,上体恢复正直,两手仍置于两大腿上,静养片刻。如此反复进行7~9遍。本法可治因肺络损伤或肝火犯肺所致咳嗽痰中带血、肋下掣痛等。《诸病源候论·血病诸候·唾血候》:“养生方导引法云:‘伸两脚,两手指着足五指上。愈腰折不能低。若唾血久疼,为之愈。’”“长伸两脚,以两手捉五指七遍。愈腰折不能低仰。若唾血久疼,血病,久行,身则可卷转也。”

〔《养生方》令发不白法(一)〕 传统气功功法。取正坐势。面向东方坐,两目轻闭,意守肾俞,全身放松,调匀呼吸,微笑神静。两手握固,置于大腿中部,拳心向上,然后用鼻深长吸气,闭气近极限时,分3次从口中缓缓呼出,同时意念导引出体内邪浊之气。继之两手交替经头项拉住对侧耳廓向上牵引7次,接着双手捂住同侧耳朵,持续2分钟左右。放开后,用手指由前向后抓扣并梳理头发21次,再以两手掌轻柔抚摩头顶,由前向后14次,静养片刻收功。本法可促进头部血液循环,并可治疗头风之症,久练令须发不白。本法亦可和〔《养生方》令发不白法(二)〕合练,见该条。《诸病源候论·发毛病诸候·白发候》:“养生方导引法云:解发东向坐,握固不息一通。举左右手导引,手掩两耳。治头风,令发不白,以手复捋头五,通脉也。又云:清旦初起,左右手交互从头上挽两耳举。又引须发,即流通。”

〔《养生方》令发不白法(二)〕 传统气功功法。取伸脚坐势。两手按住小腿,使之在身体前屈时不自行弯曲抬起,上身前屈使头尽量靠近小腿,每次屈身保持时间可自行掌握。如此练习一段时间,至头能接触小腿而不费力时,再分开两脚使之相距1尺左右,两手握住两脚胫,上身前屈尽力使头接触两腿间之地面,一起一落共12次。本法能调理各段脊柱,预防脊椎疾病,并能利发根,使头发乌黑不白,柔软滑润。本法亦可和〔《养生方》令发不白法(一)〕合练,见该条。《诸病源候论·发毛病诸候·白发候》:“坐地,直两脚,以两手指脚胫,以头至地。调脊诸椎,利发根,令长美。坐舒两脚。相去一尺。以扼脚两胫,以顶至地十二通。调身脊无患害,致精气润泽。发根长美者,令青黑柔濡滑泽,发恒不白。”

〔《养生方》令发不白法(三)〕 传统气功功法。取互跪势。双膝跪地,面向

东,头身正直,两手自然下垂于体侧,全身放松,微笑神静。然后躯干前伏,使额头触地,两手握固置于两大腿上,用鼻深长吸气,闭气近极限时,再用口分3次缓缓呼出。每呼气时发“嘘”字音,逐渐勿念,同时意想体内邪浊之气随之吐出。继而两手分别用力牵拉对侧耳廓各1遍,再用拇指按压耳屏以塞住耳孔,中指按住同侧鼻孔,双手同时进行,用力做3次。每次按压保持时间可自行掌握,初练时可短一些,以后可逐步加长。本法可防治白发疾患、令发黑不白。本法亦可与[《养生方》令发不白法(二)]同练,以增强功效,见该条。《诸病源候论·发毛病诸候·白发候》:“伏,解发东向,握固,不息一通,举手左右导引,掩两耳。令发黑不白。伏者,双膝著地,额直至地,解发破髻舒头长敷在地。向东者,向长生之术。握固,两手如婴儿握,不令气出。不息,不使息出,极闷已,三嘘而长细引。一通者,一为之,令此身囊之中满其气。引之者,引此旧身内恶邪伏气,随引而出,故名导引。举左右手各一通,掩两耳塞鼻孔三通,除白发患也。”

[《养生方》令发不白法(四)] 传统气功功法。取蹲坐势。臀部坐于两脚跟之上,两目轻闭,舌抵上腭,微笑神静,意守丹田,自然呼吸。两手握住两脚五趾向上用力牵拉,同时尽力低头。再意念五脏精气遍行头部。即用意念导引并内视,心肺之气上行至百会,然后引腹腔中之肝、脾、肾气上行,亦达百会;想象并内视心气赤,肺气白,肝气青,脾气黄,肾气黑。如此10~20次循环后,静养片刻收功。本法可治听觉不聪、视物不明,久练能令白发变黑。《诸病源候论·发毛病诸候·白发候》:“蹲踞,以两手举足五趾,低头自极,则五脏气遍至。治耳不闻、目不明。久为之,则令发白复黑。”

[《养生方》令发不白法(五)] 传统气功功法。取分足八字站势。头身正直,两手自然下垂,手指微屈,含胸拔背,虚腋,两眼平视前方,舌抵上腭,全身放松。再凝神远望,行胸式自然呼吸,调息令深长、细匀。然后两目轻闭,意念内视心脏,想象有赤色之气氛氲薰蒸,3~5分钟后,意念导引并内视赤色心气自胸腔下行,经腹腔、两下肢,透过足底涌泉穴射入地下,与地心之热气融合,复上行入涌泉,反向经原路回归心脏;内视导引赤色心气从胸腔上行,经颈部、头部,透过巅顶百会穴放射至空中,如朝霞烂漫照红了天空,与朝晖、天气融合后,复下行入百会,反经原路回心脏,使天地之气与心气融合,充溢于胸中。同时,意念自身渐渐高大,直至顶天立地于漫天朝晖红霞中,与天地同呼吸、相通应。意念导引心气与天地之气融合一次为1遍,每次行功9~64遍。开始练习时宜少,以后逐渐增多。导引行气毕,将气收入心脏,叠掌置于左侧胸前,静养5分钟左右,使心神和气血恢复平静,再缓缓散步数分钟,收功。本法可增强气力,令白发变黑、齿落再生。《诸病源候论·发毛病诸候·白发候》:“思心气上下四布,正赤通天地,自身大且长。令人气力增益,发白更黑,齿落再生。”

[《养生方》明目法(一)] 传统气功功法。取踞坐势。口眼微闭,自然呼

吸,全身放松,微笑神静。伸直左下肢,右膝屈曲,以右小腿压左胫,意念导引肺中之气行于肺经,约5次自然呼吸时间。然后交换左右下肢位置,如法导引行气。如此反复进行3~5遍。本法可治风虚病、目暗,久练明目。《诸病源候论·虚劳病诸侯下·风虚劳候》:“伸左胫,屈右膝内压之五息止,引肺,去风虚,令人目明。依经为之,引肺中气,去风虚病,令人目明,夜中见色,与昼无异。”

〔《养生方》明目法(二)〕传统气功功法。取正坐势。腰脊伸直,两眼平视前方,自然呼吸,全身放松,微笑神静片刻。然后用鼻缓缓吸气,气吸满后,闭口,右手捏鼻,不使气出,闭气近极限时,再闭目以口吐气。如此捏鼻7~14次。继之换用左手捏鼻7~14次,以汗出为度。但对肝气不足者,则不必强求汗出,当顺其自然。恢复原势,静养3~5分钟,收功。本法可治迎风流泪、视物不明,并对鼻中息肉、耳聋、伤寒头痛、肋下积血积气等亦有疗效。《诸病源候论·目病诸侯·目风泪出候》:“端坐伸腰,徐以鼻内气,以右手持鼻,闭目吐气。除目暗、苦泪出。鼻中息肉,耳聋亦然。除伤寒头痛洗洗。皆当以汗出为度。”

〔《养生方》明目法(三)〕传统气功功法。取仰卧势,每日清晨鸡鸣之时,仰卧,全身放松,两手相互摩擦,使掌心温热后,贴熨双眼,熨目时眼睑轻闭,每次熨贴持续3分钟左右,如此连做3次。然后用食、中指轻轻按压两眼30~50次。本法能使两眼炯炯有神,视力增强且不患眼疾。《诸病源候论·目病诸侯·目暗不明候》:“鸡鸣以两手相摩令热,以熨目,三行,以指抑目。左右有神光,令目明,不病痛。”

〔《养生方》明目法(四)〕传统气功功法。取正坐势。头身正直,面向东,全身放松,调匀呼吸,微笑神静。然后用鼻深长吸气,闭气不息,近极限时再以鼻缓缓呼出。行两遍闭气不息后,用洗净之两手中指置于口前,将口中唾液吐于两中指之上,两中指相互摩擦,使唾液均匀遍布指上,以两指所附唾液处擦拭两目。如此反复进行14次。闭目静养片刻后,口漱唾液,待满,吐于干净碗中,用小块已消毒过之纱布,沾唾液清洗双眼3~5遍。若眼睛感觉刺激较大或有泪出,则停止拭洗。本法可令人目明,亦能去目内翳垢。《诸病源候论·目病诸侯·目暗不明候》:“东向坐,不息再通。以两手中指口唾之二七,相摩拭目。令人目明。以甘泉漱之,洗目,去其翳垢,令目清明。”

〔《养生方》明目法(五)〕传统气功功法。取仰卧势。全身放松,微笑神静片刻,再意守两脚拇趾,行自然深长呼吸5分钟左右。然后意念导引气自双脚拇趾经足底、下肢内侧、腹、胸、颈、面部而注入双目,继之上行出巅顶经背、腰、下肢外侧、足背而达足之五趾,再经前述路线上行至双目。如此循行3遍,最后注入双眼而终止。继而将颈用力上翘,使头部向后仰伸3次。再用两手捏抓后颈旁大筋5次。恢复原势,微笑凝神意守双眼,自然呼吸,卧养3~5分钟,收功。本法可治两眼昏暗、视物不明。久练令人目明,夜能见物辨色。《诸病源候论·目病诸侯·目暗不明候》:“卧,引为三,以手爪项边脉五通。令人目明。卧,正偃,头下却亢引三通,以两手指爪项边大脉五通。除目暗患。久行,

令人眼夜能见色。为久不已，通见十方，无有剂限。”爪：抓。

〔《养生方》**聪耳明目法**〕 传统气功功法。取正立势或正坐势，亦可取仰卧势。微笑神静，调匀吸吸，然后尽力伸仰两足趾并意守之，持续5次呼吸时间，放松足趾，回复原位，至此为1遍。每次练功可反复进行3~6遍。本法可治腰背痹痛。久练，能改善听觉，聪耳明目。《诸病源候论·风病诸候上·风偏枯候》：“仰两足指，五息止，引腰背痹，偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。”指：即趾。

〔《养生方》**治鼻病法(一)**〕 传统气功功法。取正坐势。面向东方，头身正直，调匀呼吸，全身放松，微笑神静。用鼻深长吸气，闭气不息近极限时，再以鼻缓缓呼气。如此行吸、闭、呼3次后，用一手拇指与食中指捻揉鼻翼。捻揉3~5分钟后，行自然深长呼吸9次，静养。本法可治鼻道不通、发音声瓮、涕唾多、嗅觉减退等症。慢性鼻炎、鼻塞不通、嗅觉障碍等患者久练，能祛除鼻病，增强嗅觉功能。《诸病源候论·鼻病诸候·鼻鼈候》：“养生方导引法云：‘东向坐，不息三通，手捻鼻两孔。治鼻中患，通脚痈疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。久行不已，彻闻十方。’”

〔《养生方》**治鼻病法(二)**〕 传统气功功法。取踞坐势。两下肢内收使两膝耸起并内扣，两膝紧紧接触，两脚张开外展呈“人”字形，再行吸—闭—呼或呼—闭—吸5次。本法可治早期鼻内生疮且伴有灼热、肿痛之轻症。《诸病源候论·鼻病诸候·鼻生疮候》：“养生方导引法云：‘踞坐，合两膝，张两足，不息五通。治鼻疮。’”

〔《养生方》**治鼻病法(三)**〕 传统气功功法。见《诸病源候论·鼻病诸候·鼻息肉候》。同〔《养生方》明目法(二)〕，见该条。

〔《养生方》**治齿痛法**〕 传统气功功法。取正坐势。面向东方，头身正直，全身放松，思想安静。用鼻深长吸气，闭气不息近极限时，再以鼻缓缓呼出，然后叩齿14次。如此闭气不息、叩齿4遍。每遍叩齿次数和力度，可根据具体情况增减。叩齿时，若有唾液滋生，则细细咽之。本法不仅能除齿痛，且令牙齿洁白坚固，久练能咬碎极硬之物。《诸病源候论·牙齿病诸候·齿痛候》：“养生方导引法云：‘东向坐，不息四通，琢齿二七。治齿痛病。大张口琢齿二七。一通二七。又解，四通中间，其二七大势，以意消息，瘥病而已，不复疼痛，解病。鲜白不梨，亦不疏离。久行不已，能破金刚。’”

〔《养生方》**固齿法**〕 传统气功功法。取仰卧势，或正坐势，或分足平肩站势。清晨鸡鸣未起床时，闭口，用舌于唇内齿外牙龈处上下搅动，待唾液满口后，鼓腮漱口数次，然后咽下。继之上下齿相互叩击14~36次。晚上及其他时间亦可如法叩齿、咽唾。每日行功数次。平时亦应坚持饭后刷牙或漱口，以保持口腔清洁。久行本法，不仅可固齿、预防蛀牙，且能使人面色红润、身体强健。《诸病源候论·牙齿病诸候·齿虫候》：“养生方云：‘鸡鸣时，常叩齿三十六下。长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。’又云：‘朝未起，早漱口唾，满口乃吞

之，辄琢齿三七过，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿。’又云：‘人能恒服玉泉，必可丁壮妍悦，去虫牢齿。玉泉，谓口中唾也。’又云：‘朝夕琢齿，齿不龋。’又云：‘食毕当漱口数过。不尔，使人病龋齿。’”

〔《养生方》治喉痹法(一)〕 传统气功功法。见《诸病源候论·咽喉心胸病诸候·喉痹候》。同〔《养生方》治虚劳病法(二)〕，见该条。

〔《养生方》治喉痹法(二)〕 传统气功功法。同〔捉颏旋颈法〕。见该条。

〔《养生方》治痔病法(一)〕 传统气功功法。见《诸病源候论·痔病诸候·诸痔候》。同〔《养生方》治虚劳病法(九)〕，见该条。

〔《养生方》治痔病法(二)〕 传统气功功法。先取踞坐势。全身放松，调匀呼吸，微笑神静。两脚开立，相距与肩宽，两膝内扣并拢，用鼻深长吸气，闭气近极限时再缓缓呼出。如此行闭气不息两遍后，改为伸脚坐势。双手环抱于大腿部，头不动，下肢对着口鼻接受出气，意念导引至感觉全身骨节气血通畅，再放开双手，恢复伸脚坐势，静养片刻，如法再做，反复进行21次。然后双手抓提同侧腰部，并用力往两边拉扯，同时腰保持不动。捉拉腰两侧14次后，静养3~5分钟，收功。本法可治四肢，腰上下及髓内冷、血冷、筋急，诸痔。《诸病源候论·痔病诸候·诸痔候》：“踞坐，合两膝，张两足，不息两遍。治五痔。又云：两手抱足，头不动，足向口受气，众节气散，来去三七，欲得捉左右侧身，各急挽，腰不动。去四支腰上下髓内冷、血冷、筋急，闷痔。”四支：四肢。

〔《养生方》治痔病法(三)〕 传统气功功法。同〔《养生方》治虚劳病法(七)〕。见该条。

〔《养生方》龙行气法〕 传统气功功法。取互跪势。全身放松，面带微笑，自然呼吸，静养片刻。头朝下叩，至离床席或地面20厘米左右，两目俯视。然后用鼻深长吸气，闭气至极限时，再缓缓呼气。如此行闭气不息12次。本法可治风疥恶疮，且使热气不能侵入。《诸病源候论·疮病诸候·诸恶疮候》：“养生方导引法云：‘龙行气，叩头，下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入。’”

〔《养生方》除瘀血法(一)〕 传统气功功法。取分足平肩站势。全身放松，微笑神静，两目轻闭，忘却呼吸。闭口，用鼻深长吸气，吸后闭气近极限时再缓缓呼气，如此反复7次。改原势为正坐势，头身正直，右手叉腰，拇指朝前，其余四指向后，用鼻深长、细匀呼吸7次，再向左右转头各30次，转头动作须缓柔。恢复正坐，自然呼吸静养3~5分钟。本法可除两肋下气血瘀阻、身体瘀血、颈项疼痛。《诸病源候论·腕伤病诸候·卒破损瘀血候》：“鼻内气，口闭，自极七息。除两肋下积血气。……端坐，右手持腰，鼻内气七息，左右戾头各三十止。除体瘀血、项颈痛。”

〔《养生方》除瘀血法(二)〕 传统气功功法。取分足八字站势。双目微闭，调匀呼吸，全身放松，微笑神静。两手叉腰，大拇指朝前，其余四指向后与另一手四指相对，尽力揉捏腰部，同时两手用柔劲向内下按压，共揉捏14次后，两手保持叉腰势，两肘前后振摇14次。再将大拇指换向后边，四指向前揉捏14

次,两肘前后振摇14次。两手叉腰位置不变,上下揉捏按摩腰部21次,同时意念导引气血下行。如系腋部云门穴处疾患,可行气至劳宫;若属腰部疾患,可行气至涌泉。本法可祛除云门、腰腋处气血闭塞。《诸病源候论·腕伤病诸候·卒破损瘀血候》:“双手搦腰,手指相对向尽势,前后振摇二七。又将手大指向后极势,振摇二七。不移手,上下对,与气下尽势,来去三七。去云门腰掖血气闭塞”。

〔《养生方》治肺病法〕传统气功功法。先取分足平肩站势,或正坐势,全身放松,微笑神静。两手掌心向上,沿体侧缓缓向上,同时用鼻吸气,至气吸近满,双手上抬到额前时,用口吐气,同时翻掌使掌心向下,十指相对,缓缓从额前沿体正面下落至丹田。吐气时,口呈读“嘘”字音型,默念“嘘”字勿令出声。呼气后,两手恢复松垂于体侧,再行第2次吸气吐气。如此反复进行10~30次。具体每次练功所呼吸次数应根据病情而定,一般以身体感到舒适为度。实证可吸短呼长,虚证可吸长呼短。呼吸毕,静养片刻后,改原势为俯卧势。两手与肩同宽置于胸侧,两掌按于床上或地上,十指向前,两肘随呼吸而屈伸,同时身体亦随之起落,以口吸气,鼻呼气。吸气时两肘渐渐伸直,气吸满后开始呼气,呼气时两肘缓缓屈曲,同时身体尽量伏下。如此反复进行,以不感疲劳为度。本法可治肺脏病,躯体、胸背疼痛胀满,四肢烦闷不适等。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·肺病候》:“肺脏病者,体胸背痛满,四肢烦闷,用嘘气出。以两手据地覆之,口内气,鼻出之,除胸中肺中病也。”

〔《养生方》治肝病法〕传统气功功法。取分足平肩站势,或正坐势,或仰卧势。两手掌心向内,十指相对,紧贴于两肋下,全身放松,微笑神静。采用腹式顺呼吸法,鼻吸口呼,吸时令气满,然后缓缓吐气,吐气必令尽,吐气时注意口型发“呵”音,但勿令耳闻其声。吐气时两手随腹回缩往肋下轻压。呼气尽,恢复原有姿势。如此反复呼吸36次左右。实证宜呼长以泻之,虚证宜吸长以补之。本法可治肝病。适宜于肝炎、胆囊炎等患者习练。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·肝病候》:“肝脏病者,愁忧不乐,悲思嗔怒,头旋眼痛,呵气出而愈。”

〔《养生方》治心病法(一)〕传统气功功法。取仰卧势,或正坐势。全身放松,调匀呼吸,微笑神静。两手掌心向上,十指相对,将两手在身前缓缓上抬,同时徐徐吸气,待气吸近满,两手与肩同高后,吐气。吐气时默念“呼”字,但勿令耳闻其声。吐气时两手掌内旋,掌心向前,两掌缓缓向前推出,伸直两臂;气呼尽,两手自然下垂于体侧。如此反复吐字呼吸36次左右。每次呼吸时,可吸长呼短以补之。本法可治心脏疾病而体内有寒者(属虚证)。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·心病候》:“养生方导引法云:‘心脏病者,体有冷热。若冷,呼气出。’”

〔《养生方》治心病法(二)〕传统气功功法。取仰卧势或分足平肩站势。全身放松,调匀呼吸,微笑神静。两手掌心向上,十指相对,自丹田处缓缓上抬

至臆中穴高,同时用鼻徐徐吸气。然后用口吐气,默念“吹”字音,但勿令耳闻其声。吐气时两手掌内旋,掌心向下并随之缓缓下降至丹田;呼气尽,两手自然下垂于两侧。意念始终贯注所吐“吹”字音及呼吸。稍息片刻后,如前法再作。如此反复进行36次左右。每次呼吸时,可吸短呼长以达泻热之目的。本法可治心脏疾病而体内有热者(属实证)。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·心病候》:“心脏病者,体有冷热。……若热,吹气出。”

〔《养生方》治肾病法〕 传统气功功法。先取正坐势或分足平肩站势。全身放松,微笑神静,调匀呼吸。两手叉腰,拇指向前,其余四指向后贴于腰后肾俞穴处。用鼻吸气,同时四指紧压肾俞,并意念导引气至肾俞。气吸近满后,开始呼气,呼气时意注口型吐“咽”字音,要求勿令耳闻。同时两手逐渐向体前虚抱两膝。若为站势可屈膝虚抱。吐气毕,两手恢复原叉腰势,继之行第2次吐字呼吸。如此反复进行36次左右,具体次数亦视身体状况而定,一般以舒适为度。可用吸长呼短以补之。然后,改原势为自然盘坐势,全身放松,自然呼吸。静养片刻后,用鼻缓缓吸气,同时两手握住两脚脚腕,左手握右足,右手握左足,尽力向内上提拉,头部亦随之往后仰。气近吸满后,用鼻徐徐呼气,呼气时则回复原姿势。如此反复7次。本法可治肾脏病、肾虚、肾气不足、腹胀耳聋等。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·肾病候》:“养生方导引法云:‘肾脏病者,咽喉窒塞,腹满耳聋,用咽气出。’又云:‘两足交坐,两手捉两足解溪,挽之极势,头仰,来去七。去肾气雍塞。’”

〔《养生方》治脾病法〕 传统气功功法。取仰卧势。两手内劳宫与外劳宫相互重叠,女子右手在下,男子左手在下,自然放置于脐下丹田处,全身放松,意守丹田,调匀呼吸。采用腹式顺呼吸法,鼻吸口呼,吸气时有意无意想丹田,同时腹壁随之缓缓膨起。然后口默念“嘻”字音,吐气,所吐出之“嘻”音勿出声,以令耳不能闻,呼气时腹壁内陷,同时两手掌自然向丹田处轻轻按压,呼气尽后,两手恢复原势。如此反复呼吸36次左右,一般以感到舒服为度。若为实证,则令吸短呼长;若为虚证,则令吸长呼短;若感到身体不适或自汗淋漓,则立即停止,静养片刻后收功。本法可治脾脏病。脾脏病患者,若四肢体表有游风微微作痛,身体痒,烦闷疼痛不适,则在吐“嘻”字时,以意引气自内脏向外表周身散出,以全身感觉温热即可。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·脾病候》:“脾脏病者,体面上游风习习痛,身体痒,烦闷疼痛,用嘻气出。”

〔六字气法〕 又称六字气诀法、六字诀、去病延年六字法、六字延寿诀等。传统气功功法。是通过口呼,结合默念嘘、呵、呼、咽、吹、唏等六个不同字音,以影响脏腑,去除病邪的一种以炼呼为主的调息导引方法。最早记载于南朝梁陶弘景《养性延命录》中。此后,此类文献较多,对其操作方法叙述最详者为宋邹朴庵《太上玉轴六字气诀》。自明代起则出现了六字歌诀,歌诀包括总诀、分诀、四季却病歌等三个部分。本法可单独做,亦可配合其他静动功做,也可分开做。六个字音分别做时,称为嘘字诀、呵字诀等,或称为嘘气法、呵气

法等。具体练法:取正坐势,半夜11时至次日午前11时,可面向东;午前11时到半夜11时,可面向南;全身放松,心神安静后叩齿36次。再用舌部搅齿外唇内牙龈,上下搅动9次,鼓漱十余下后,用意将口内津液分3次咽下;稍低头撮口念字音,同时呼气,以吐出相应脏腑有余之气,念字音时,勿令耳闻其声,闻即气粗,反损脏腑本身之气;念毕呼尽后,稍仰头以鼻缓缓吸进天地之清气,以补脏腑本身之气,吸气时耳亦不得闻声;若六字通念,每字念6~12次,如单独练习某字诀,则可念36~72次;默念及呼吸时,意念应贯注在字音、口型及呼气上。本法亦可配合动作练习,各字音所配之动作为:嘘字睁开双目,吸气时微微闭合;呵字两手轮流单举托天,吸气时放下;呼字撮口,吸气时口形还原;咽字双手托天,吸气时放下;吹字双手抱膝,吸气时松开;唏字可侧卧进行,正坐或站立也可。其六字所对应防治脏腑部位之疾病,古今说法有所不同,概言之可归为两类:一是隋、唐以前,多认为以呼、吹主心,嘘主肺,呵主肝,咽主肾,嘻主脾;二是明代以后,多认为嘘主肝,呵主心,呼主脾,咽主肺,吹主肾,嘻主三焦。本法是一种以泻实为主的方法,故虚症明显者慎用,阳虚自汗者禁用。练功过程中,若见虚汗淋漓或头晕心悸时,应立即停止,饮适量热开水,静养片刻。如用于保健,可使呼气念字音与吸气长短相等,以平泻平补。《养性延命录·服气疗病篇第四》:“纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也;吐气有六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。……吐气之法,时寒可吹,时温可呼,委曲治病,吹以去风,呼以去热,唏以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽以解极。……心藏病者,体有冷热,呼、吹二气出之;肺藏病者,胸膈胀满,嘘气出之;脾藏病者,体上游风习习,身痒疼闷,唏气出之;肝藏病者,眼疼愁忧不乐,呵气出之。……若患者依此法,皆须恭敬用心为之,无有不差,愈病,长生要术。”《修龄要旨》:“肝若嘘时目瞪睛,肺知咽气手双擎,心呵顶上连叉手,肾吹抱取膝头平,脾病呼时须撮口,三焦客热卧嘻宁。”

〔六字气诀法〕 即六字气法。见该条。

〔六字诀〕 即六字气法。见该条。

〔去病延年六字法〕 即六字气法。见该条。

〔六字延寿诀〕 即六字气法。见该条。

〔飞仙导引法〕 传统气功功法。先取蹲坐势,调匀呼吸,心神安静;臀部坐于左脚跟上,右脚横铺于左膝下,左手掌按于左膝上并迅速尽力向下压,右手向后外侧尽力伸直并上下振摇,仰头并尽力往前伸,然后头颈恢复正直,双手自然下垂,用鼻行细匀深长呼吸5~10次后,再按上法重复进行,如此共做14次;交换左右手脚位置如法再行14次。改蹲坐势为互跪势,双膝跪于床席上,静养1~3分钟后,抽出左脚向前尽力伸直,双手所放位置不拘,上身前倾,尽力使头面接近左脚趾,然后上身恢复原正直位置,如此重复进行21次;交换两脚位置再行21次。回复互跪势,静养片刻后,抽出左腿向前屈曲,左脚掌着床,上身前倾使小腹部紧贴于左大腿上;右脚则尽力向后伸,同时用力伸右脚趾,

两手向后尽力伸直平行上抬,手指伸展,昂首凌空,如鸟飞翔一样;之后,双手自然下垂于体两侧,头放松、回正,如此重复做14次;交换左右脚位置,如法行14次。静养片刻,收功。本法可治气血阴阳不足及不畅所致股、胸、腋、颈、臂、腰、背、膝疼闷不适。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳体痛候》:“坐一足上,一足横铺安膝下押之,一手捺上膝向下急,一手反向取势长舒,头仰向前,共两手一时取势,捺摇二七,左右迭互亦然。去脾、胸、项、掖脉血迟涩,挛痛闷疼。双足互跪安稳,始抽一足向前极势,头面过前两足指,上下来去三七,左右换足亦然。去臂、腰、背、髀、膝内疼闷不和,五脏六腑气津调适。一足屈如向前,使膀胱著膝上,一足舒向后尽势,足指急努,两手向后,形状欲似飞仙,虚空头仰,一时取势二七,足左右换易一过。去遍身不和。”足指:足趾。

〔坐势蛤蟆行气法〕 即《养生方》治虚劳病法(十一)。见该条。

〔卧势蛤蟆行气法〕 传统气功功法。取仰卧、俯卧两势。先取仰卧势,用两下肢交替屈曲,往前上方踢腿。然后改为俯卧势,即以双膝和额部着地,两上肢取屈肘舒掌姿势,手掌向下,放于头部两侧。俯卧姿势调好后,用下肢交替向后上方踢腿(如马用后腿踢人一般)。仰、俯踢腿时均配合进行闭气,每屈腿时吸气,然后闭气不呼吸,到极限时呼气、踢腿。一吸一呼为1次,共行9次。踢毕,恢复仰卧势,自然呼吸静养片刻,收功。本法可治风邪所致身体及手足不遂、劳倦臀痛、风气不随所致下肢麻木或疼痛等症。《诸病源候论·风病诸候上·风身体手足不随候》:“养生方导引法云:‘极力左右振两臀,不息九通。愈臀痛劳倦、风气不随。振两臀者,更互踞蹠,犹言蹠。九通中间,偃伏皆为之。名虾蟆行气。不已。愈臀痛劳倦、风气不随。久行不觉痛痒。’”踞蹠:蹠和踢之意;虾蟆:即蛤蟆。

〔上肢振摇行气法〕 传统气功功法。取正立势或分足平肩站势。面朝南方,舌抵上腭,两目轻闭,全身放松,微笑神静,调匀呼吸。两上臂体前平举与肩同宽,掌心向前,十指伸直成立掌,然后手臂向下、向内外、向上、向下作绕环运动;绕环时,手臂向外向上要尽力伸直向下屈肘,如此作28次。继之两臂松垂于体侧,掌心向后,两臂向后放松摇振;同时意念病气、浊气从手掌排出体外,如此反复进行14次。两臂再自然松垂,作上下耸肩松肩14次。静养片刻,收功。本法可治阴阳气血不足所致上肢及肩颈酸痛。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳体痛候》:“双手舒指向上,手掌从面向南,四方回之,屈肘上下尽势四七。始放手向下垂之,向后双振,轻散气二七。上下动两髀二七。去身内臂肋疼闷。渐用之则永除。”

〔含核咽津补气法〕 传统气功功法。终日不吐唾液,口内常含枣核,将口中所生津液咽下,并不时以口吞气入腹,同时整日面带三分笑,不急不躁不怒。本法可治虚劳少气乏力、自汗易感。为加强功效,可与〔叩齿炼精内视法〕合并练习。各种虚劳证、肿瘤及慢性病患者均可加练此法。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳少气候》:“人能终日不唾,恒含枣核而咽之,受气生津,此大要

也。”

〔叠腿引气下行法〕 传统气功功法。取伸脚坐势。全身放松，微笑神静，调匀呼吸。屈右腿，尽力仰伸右脚趾，以左脚跟外侧置于右膝头上，再意念导引内气从两大腿下行至两足跟并向下出气。如此行气3~5次后，以左手按压左膝向下，右手向后按压床席，两手用力按压片刻后，放松，再按压，如此反复进行14次。交换两脚位置再做一遍。本法可治髌及膝部拘急疼痛。《诸病源候论·脚气病诸候·脚气缓弱候》：“一足屈之，足指仰使急；一足安膝头心，散心，两足跟出气向下。一手拓膝头向下急捺；一手向后拓席，一时极势。右左亦然二七。去膝髌疼急。”

〔拓席努腹散气法〕 传统气功功法。取正坐势。两手在身后交叉按于床席之上，两足踏地，先用鼻深吸气，后缓缓仰身，尽力挺腹向前，同时意念导引从脐腹向胸腹及四肢散气。待深长吸气、闭气接近极限时，再用鼻急速呼气，腰腹放松，恢复原坐势。如此重复14次。本法可治肚腹脐冷、胸胁失和、气机不畅所致胀闷不适。为加强功效，本法可与〔拓腰蹙膊转身法〕合练，见该条。《诸病源候论·冷热病诸候·病冷候》：“叉跌两手，反向拓席，渐渐向后，努齐腹向前散气，待大急还放，来去二七。去齐下冷、脚疼、五脏六腑不和。”齐：脐。

〔踵置尻下纳气法〕 传统气功功法。取仰卧势。两目轻闭，全身放松，调匀呼吸，微笑神静。然后两膝屈曲，将两足跟置于臀部下，两手掌放于两膝之上，口吸鼻呼，进行顺式腹式呼吸。吸气时，尽力使腹部膨胀隆起，继之屏气至感气闷时用鼻缓缓呼气。如此连续呼吸7次。恢复原势，静养片刻，收功。久练本法，可治阴下冷湿瘙痒、腰膝酸冷、小腹冷痛。亦适宜于肾虚腰膝酸冷、阴肿阴痒、睾丸胀坠疼痛、阳痿、遗精早泄、带下清稀等患者。练功期间应节制房事。《诸病源候论·虚劳病诸候下·虚劳阴下痒湿候》：“卧，令两手布膝头，取踵置尻下，以口内气，腹胀自极，以鼻出气七息。除阴下湿、少腹里痛、膝冷不随。”

〔伸腰运臂纳气法〕 传统气功功法。取正坐势，腰部伸直，举左手仰掌，以右手承按右胁，用鼻作细匀、深长吸气，稍屏气，至感觉气闷时，再用鼻缓缓呼气，如此呼吸7次。交换两手位置，行同样呼吸7次。本法可治因情志因素所致肝气郁结、胸胁腹胀等症。《诸病源候论·气病诸候·结气候》：“端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息。除结气。”

〔足踵拘趾纳气法〕 传统气功功法。取仰卧势或伸脚坐势。全身放松，调匀呼吸，心神安静。两脚伸展，右脚不动，抬左脚并用左脚跟置于右脚拇指上。然后左脚脚背绷紧，平直，使左脚跟勾住右脚拇趾，同时鼻吸口呼，尽力作7次细匀、深长呼吸，口呼气时意念导引胸中之气下行至两脚趾。交换左右脚姿势，如上法行7次呼吸。本法可除逆气诸证。《诸病源候论·气病诸候·逆气候》：“养生方导引法云：‘以左足踵拘右足拇指，鼻内气自极七息。除癖逆气。’”

〔覆卧伸腰纳气法〕 传统气功功法。取俯卧势，两脚脚趾着床席，两脚跟向上，脚掌直立，两眼平视前方，尽力仰头伸腰，同时用鼻作细匀、深长吸气，近极限后再用鼻缓缓呼气，呼气时身体渐渐恢复原样。如此仰伸呼吸7次。本法可治下肢及脚酸痛、痹弱。《诸病源候论·脚气病诸候·脚气缓弱候》：“覆卧，傍视，立两踵，伸腰，以鼻内气，自极七息。除脚中弦痛转筋、脚酸疼、脚痹弱。”

〔举手顿足除热法〕 传统气功功法。取分足八字站势。全身放松，微笑神静，举左手，掌心向上，用鼻深长呼吸，同时左脚不断躁地，持续至呼吸40次为止。然后交换手足，如法重复一遍。本法可除身体发热、腰背疼痛。《诸病源候论·伤寒病诸候·伤寒候》：“举左手，顿手足，仰掌，鼻内气四十息止。除身热背痛。”

〔覆卧纳气除热法〕 传统气功功法。取俯卧势，不用枕头，脚尖拄床席，足跟向上，鼻吸鼻呼作匀细深长呼吸40次。本法可除身热。为加强功效，可与〔仰头纳气除热法〕合练，见该条。《诸病源候论·冷热病诸候·病热候》：“覆卧去枕，立两足，以鼻内气四十所，复以鼻出之。极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热、脊痛。”

〔仰头纳气除热法〕 传统气功功法。取伸脚坐势。两手向后按地，仰头朝天，全身放松，然后用口吸气，闭气作吞咽动作，至有气闷感时，即缓缓呼气。如此进行30~50次。本法可除身热。为加强功效，可与〔覆卧纳气除热法〕及〔举手顿足除热法〕合练，见该二条。《诸病源候论·冷热病诸候·病热候》：“两手却据，仰头向口，以口内气，因而咽之数十。除热、身中伤、死肌。”

〔端坐纳气发汗法〕 传统气功功法。取正坐势。腰部伸直，全身放松，两目微闭，微笑宁神。然后用鼻深长吸气，吸满后以右手捏鼻使气勿出，如此闭气至感气闷时，闭上双目，以口缓缓吐气，如此反复呼吸至有汗出为止。本法可治伤寒、头痛、恶寒。《诸病源候论·伤寒病诸候·伤寒候》：“端坐伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气。治伤寒、头痛洗洗。皆以汗出为度。”

〔踞坐俯首祛寒法〕 传统气功功法。取踞坐势。两脚交叉，两手由大腿外侧经胛下从脚弯中伸入，两手相握，在头颈后交叉并用力互相牵引（若感到难度大，则可改为两手互挽，尽力低头），头颈尽力向下俯屈，保持此种姿势状态1~3分钟，松手，正头静养片刻。如此反复进行5遍。本法可治虚劳所致久寒怯冷、四肢冰冷彻骨、耳鸣耳聋等症。亦可酌情加练《养生方》治虚劳病诸法中一个或几个功法，以加强疗效。耳不闻声者，可配合〔叩齿炼精内视法〕及〔鸣天鼓法〕等同练。高血压患者不宜练此法。《诸病源候论·虚劳病诸候上·虚劳寒冷候》：“坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。治久寒不能自温、耳不闻声。”

〔带便箕坐利腹法〕 传统气功功法。先取正坐势，意守会阴，全身放松。两手在身后交叉互捉两肘，作细匀、深长呼吸20~40次。如此行法名曰“带便”。

然后反叉两手于腰部,拇指向前,四指向后,两手向内上用力摩推,直推至与心脏同高之背部两侧。再改用箕坐势,头部及上身向后仰伸9遍。本法可治大便闭塞不通、小便癃闭、腹胀、体弱羸瘦。久练利腹通便。《诸病源候论·大便病诸候·大小便难候》:“正坐,以两手交背后,名曰带便。愈不能大便,利腹,愈虚羸。反叉两手着背上,推上,使当心许,蹠坐,反倒九通。愈不能大小便,利腹,愈虚羸也。”

〔耳膝伏地愈耳聋目眩法〕 传统气功功法。本法在床上练习。先取伏跪势,双手屈曲,放于头部两侧,掌心向下,脚趾、膝盖、肘部、手掌及头着席,患耳紧贴床面(如两耳俱病则交替进行)。全身放松,微笑宁神,专心意念,似耳有所闻。同时用鼻深吸气,闭气接近极限再用鼻缓缓呼气,如此吸闭呼气6次。然后改伏跪势为伸脚坐势,低头闭气6次。静养片刻收功。本法可治头目晕眩、耳聋。常练此功可增强听力,且低头而头不晕。《诸病源候论·风病诸候下·风头眩候》:“伏前侧牢,不息六通,愈耳聋目眩。随左右聋伏,并两膝,耳著地,牢,强意多用力至大极。愈耳聋目眩病。久行不已,耳闻十方,亦能倒头则不眩也。”“低头不息六通,治耳聋、目癡眩、咽喉不利。”

〔挽耳引鬓干浴法〕 传统气功功法。取正坐势或分足平肩站势,或分足八字站势。调匀呼吸,全身放松,两手经头顶交互向上拉提对侧耳朵,1~3分钟后,将两手移至头前发际,分别以两手指抓起部分头发,轻轻牵拉,放开;再抓牵附近头发。如此沿头顶正中从前向后至枕部,复沿头部两侧由后向前,逐步牵拉头发,至拉遍全部头发为1遍,反复进行14遍。继之搓摩两手掌使热,从上至下摩抚脸面14次。再用搓热之两掌自上肢、肩胸背到下肢至脚背抚摩14遍。本功法以清晨起床时练习为佳。本法有活血行气、畅通营卫、增强机体抗病能力之功效,久练亦可使人头发不白、耳不聋、面无黑黢。作为保健养生延寿气功,一般中老年人均可习练。《诸病源候论·时气病诸候·时气候》:“养生方导引法云:‘清旦初起,以左右手交互从头上挽两耳举。又引鬓发,即流通,令头不白、耳不聋。又,摩手掌令热,以摩面从上下二七止,去汗气,令面有光。又,摩手令热,从体上下,名曰干浴,令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆愈。’”

〔捉颞旋颈法〕 传统气功功法。取正立或正坐势,左手向外侧直伸,手心向上,右手托下巴尽力向外拉,然后放松,头部自动回转,面向前方,再尽力外拉,反复进行14次。换手,同样姿势动作,再牵拉下巴14次。还原,稍停,然后两手向左右快速推拉14次。动作由慢渐快。亦可将双手改为叉腰,头部自行左右放松快速转动14次。做毕,恢复原势,自然呼吸静养片刻。本法可治颈椎运动障碍、头痛、喉痹、臂膊冷注、偏风。《诸病源候论·风病诸候上·偏风候》:“养生方导引法云:‘一手长舒令仰掌;一手捉颞挽之向外,一时极势二七。左右亦然。手不动,两向侧极势,急挽之二七。去颈骨急强,头风脑旋,喉痹,髀内冷注偏风。’”

〔**拓肘拄席努肚法**〕 传统气功功法。取正坐势。松解裤带，全身放松，微笑神静，调匀呼吸。用两手掌在身后互抓两肘，上身后仰，两肘向后拄床席上，以鼻深长吸气，同时尽力鼓肚腹向上，腰部也向上抬起，到达最大限度时肚腹及腰部再缓缓放下，同时以鼻慢慢呼气。如此反复呼吸30~40次(呼吸次数应由少到多，逐渐增加)。本法可祛背脊痛、腹内结气。《诸病源候论·气病诸候·结气候》：“两手拓肘头拄席，努肚上极势，待大闷始下，来去上下五七。去脊背体内疼，骨节急强、肚肠宿气。行忌太饱，不得用肚编也。”肚编：腰带。

〔**拓腰蹙膊转身法**〕 传统气功功法。取正立势或正坐势。全身放松，调匀呼吸，微笑神静，两手叉腰，拇指向前，其余四指向后，两肩尽力向前、向内收拢，然后向左、右转动腰部21次。本法可治肚腹脐冷、肩膊拘急、胸胁失和胀闷不舒等。为加强功效，本法可与〔拓席努腹散气法〕合练，见该条。《诸病源候论·冷热病诸候·病冷候》：“两手向后拓腰，蹙膊极势，左右转身来去三七。去腹肚齐冷、两膊急、胸腋不和。”齐：脐。

〔**蹲坐努手转腰法**〕 传统气功功法。取蹲坐势。倚壁蹲坐，全身放松，调匀呼吸，微笑神静。两手掌心向上，两臂与肩同宽，伸直于体前平举，然后以腰为轴，向左、右转动上身各21次。本法可治膀胱内冷血风、骨节拘急疼痛。《诸病源候论·五脏六腑病诸候·膀胱病候》：“蹲坐欹身，努两手向前，仰掌，极势，左右转身腰三七。去膀胱内冷血风、骨节急强。”

〔**叩齿炼精内视法**〕 传统气功功法。取分足平肩站势、正坐势或仰卧势。全身放松，微笑神静。轻叩上下齿14次，然后以舌尖沿齿外唇内上下搅动，使口腔内充满津液，随之分三口缓缓咽下，下咽时以意导引达于丹田。如此进行300遍。继之两眼轻闭，内视丹田，同时调匀呼吸，鼻吸口呼、吸多呼少，呼吸应细匀、缓轻、平稳，勿令有声。约10分钟后，内视五脏及胃腑，用意念存想五脏之颜色：心为红色；肝为青绿色；脾为黄色；肺为粉红色；肾为黑色；胃为白色。直至体倦、汗出为止。若不出现体倦或汗出，则以练半小时左右为宜。翌日继续练习。最后可意念存想雷电大作之声走入腹中，静养片刻，收功。本法能协调脏腑、平秘阴阳、健运脾胃，对气血虚弱、消化不良、牙周牙龈炎、牙龈萎缩等疾患有一定疗效。久练，有病可治病，无病可强身。《诸病源候论·风病诸候下·鬼邪候》：“仙经治百病之道，叩齿二七过，辄咽气二七过，如三百通乃止。为之二十日，邪气悉去；六十日小病愈；百日大病除，三蛊伏尸皆去，面体光泽。”“治百病、邪鬼、蛊毒，当正偃卧，闭目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声。令人多出少，以微为之，故存视五脏，各如其形色。又存胃中，令鲜明洁白如素。为之。倦极汗出乃止，……汗不出而倦者，亦可止，明日复为之。又当存作大雷电，隆幌走入腹中，为之不止，病自除矣。”

〔**存视光照祛病法**〕 传统气功功法。取正坐势，或分足平肩站势，或仰卧势。全身放松，双目微闭，自然呼吸，心神安静。用内视法，即意念用眼内视。按

疾病所在部位不同,进行不同的内视:膝以下有病时,存想内视脐下有红光似朝霞;膝以上至腰有病时,存想内视脾有黄光;腰以上至头部有病时,存想内视心里有红光;病在皮肤有寒热时,存想内视肝内有青绿光。再内视其光里外相连,渐渐弥漫,上入头顶,下达涌泉而笼罩全身。继之意念全身沐浴于其光之中,此时忘却呼吸约3~5分钟,闭气不息,闭气时意念集其光照射病患部位处。如此反复进行存想内视、意念光浴、闭气不息、光照病所6~9遍。每次练习时,应坚定信念,集中思想,这样才达到祛病目的。本法可治因风湿阴阳毒气等外邪所致躯体及内脏诸病。《诸病源候论·五脏六腑病诸侯·五脏横病候》:“从膝以下有病,当思齐下有赤光,内外连没身也;从膝以上至腰有病,当思脾黄光;从腰以上至头有病,当思心内赤光;病在皮肤寒热者,当思肝内青绿光。皆当思其光,内外连而没己身,闭气收光以照之。此消疾却邪,甚验。笃信精思行之,病无不愈。”

〔黄花姑王祥卧冰势〕 又称黄花姑王祥卧冰法。传统气功功法。黄花姑,亦名花姑,黄灵微,唐道士,传说中古代仙人。元赵道《历世真仙体道通鉴后集(卷四)·花姑》:“花姑者,女道士黄灵微也,年八十而有少容,貌如婴孺,道行高洁,世人号为花姑。蹠履徐行,奔马莫及,不知何许人也。自唐初,来往江浙湖岭间名山、灵洞,无所不造,经涉之处,或宿于林野,……远近畏而敬之,奉事之若神明焉。”此法为后人托其名而作。功法:取侧卧势,面朝左卧,左手枕头,右脚微曲,左脚腿压于右脚上,右手握拳自胸至小腹部来回搓摩;以鼻缓缓吸气,气吸满后徐徐呼气,如此行缓慢深呼吸32次;再用鼻深吸气存入丹田,闭气,意想气遍行全身,继之缓缓呼出,如此吸、闭、呼气12次,静养片刻。本法可治色劳虚怯。明罗洪先《卫生真诀》:“治色劳虚怯。侧卧,左手枕头,右手握拳,向腹往来,脚在下微蹠,左腿压上,习睡;收气三十二口;复运气十二口。”



黄花姑王祥卧冰势



曹国舅抚云阳板法

〔黄花姑王祥卧冰法〕 即黄花姑王祥卧冰势。见该条。

〔曹国舅抚云阳板法〕 传统气功功法。曹国舅,亦名曹佾,俗传八仙之一。《续文

献通考》卷二四三载：“隐迹山岩，精思慕道，得遇钟离、纯阳。纯阳问曰：‘闻子修养，所养何物？’对曰：‘养道。’曰：‘道安在？’舅指天。曰：‘天安在？’舅指心。钟离笑曰：‘心即天，天即道，却识本来面目矣。’遂引入仙班。”后人托其名作功法多种，此法仅为其一。功法：取正坐势，左腿弯曲，左脚置于椅上，右脚向右前方斜舒自然置于地上，两手相抱向左上举，双目向右前方平视，调息运气24次。交换左右手脚位置，动作同前，亦运气24次。本法适宜于瘫痪、行动不便者习练。明周履靖《赤凤髓》卷二：“曹国舅抚云阳板：治瘫痪。以身高坐，左脚弯圈，右脚斜舒，两手左举，右视，运气二十四口，右亦如之。”



曹国舅脱靴势

〔曹国舅脱靴势〕 又称曹国舅脱靴法。传统气功功法。曹国舅，俗传八仙之一。此法为后人托其名而作。功法：取正立势，全身放松，心平气定，右手向前上方举起作扒墙势，左手自然下垂，右脚抬起向前虚蹬，调息运气1次；复交换左右手脚位置，动作同前，亦调息运气1次；如此左右各做16次。本法可治脚腿、肚腹疼痛。明曹无极《万育仙书》：“立定，右手作扒墙势，左手垂下，右脚向前虚蹬，运气一十六口。左右同。”治“脚腿肚腹疼痛。”



玄真子啸咏坐席浮水法

〔曹国舅脱靴法〕 即曹国舅脱靴势。见该条。

〔玄真子啸咏坐席浮水法〕 传统气功功法。玄真子，即张志和，唐道士，著名气功家、文学家、养生学家。《续仙传》卷上：“真卿东游平望驿，志和酒酣，为水戏，铺席于水上，独坐饮酌啸咏，其席来去迟速，如刺舟声，复有云鹤随覆其上。真卿亲宾参佐观者，莫不惊异。于水上挥手以谢真卿，上升而去。”后人依此传闻而创本法。功法：取自盘坐势，两手上举，手指自然微屈，掌心向上，如托天状，静心调息，运气9次；双手自然放下，亦调息运气9次。本法可治肚腹虚肿。明周履靖《赤凤髓》卷二：“玄真子啸咏坐席浮水：治肚腹虚肿。以身端坐，两手托天，运气，上九口，下九口。”

〔许碯插花满头法〕 传统气功功法。许碯，唐养生家。《续仙传》卷上：“后

当春景，插花满头，把花作舞，上酒家楼，醉歌升云飞去”。后人依此传闻而托名创该法。功法：取分足八字站势，两足距离与肩同宽，全身放松，心神安静，两手高举，如托天状，脚跟用力着地，脚尖虚悬，紧撮谷道，做提肛动作，调息运气9次。本法可治肚腹膨胀、遍身疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“许碯插花满头：治肚膨胀、遍身疼痛。以身立住，用两手托天，脚跟向地，紧撮谷道，运气九口。”



许碯插花满头法

〔吕纯阳任脉势〕 又名吕纯阳任脉法。传统气功功法。吕纯阳，即吕岩，亦称吕洞宾，唐道士，俗传八仙之一。此法系后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，以两手掌按摩左、右目两旁，用力按摩9次后，以鼻深长吸气，闭气，存想气行遍身，复用鼻呼气，如此吸、闭、行、呼气9次；继之恢复自然盘坐势，两手按膝，上身向左扭，运气1口；再身扭向右，亦运气1口；如此左右反复扭身运气，各14口，静养片刻，收功。本法可使遍身气血畅通，强身健体。明罗洪先《卫生真诀》：“治百病。端坐，将两手按日月两旁穴，九次，运气九口；又法，两手按膝，左右扭身，每运气十四口。”



吕纯阳任脉势

〔吕纯阳任脉法〕 即吕纯阳任脉势。见该条。

〔吕纯阳行气法〕 传统气功功法。吕纯阳，又称吕岩、吕洞宾、吕祖、纯阳子，唐末道士，俗传八仙之一，全真道奉为北五祖之一。享年百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。本法为后人托其名而作。功法：取八字分足站势，全身放松，心平气定，左手舒展向前平伸，掌心朝上，以右手自左腕以上捏至左肩膀下，同时运气22次；再交换左右手，如法以左手捏右上肢，并运气22次。本法可治背、膊疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“吕纯阳行气：治背膊

疼痛，立住，左手舒，右手捏膊肚，运气二十口。右手亦然。”

〔孚佑帝君拔剑势〕 又称孚佑帝君拔剑法、口口君拔剑势。传统气功功法。孚佑帝君，即吕洞宾，俗传八仙之一。此法系后人托其名而作。功法：取正立势，全身放松，左脚向前迈出半步，使两脚成丁字步，右手弯曲抬至胸前，左手直舒扬起与身成45度角，两手呈拔剑势，头微偏向左，目左视，运气9口；再交换左右手脚位置，动作同前，头偏右，目视右，亦运气9口。本法可治心气不和疼痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治一切心疼。丁字立定，以右手扬起，视左。如左手扬起，视右。运气九口，其转首回顾并同。”

〔孚佑帝君拔剑法〕 即孚佑帝君拔剑势。见该条。

〔口口君拔剑势〕 即孚佑帝君拔剑势。见该条。

〔《服气精义论》服五牙法〕 传统气功功法。五牙，谓天地间五行之真气。本法为唐司马承祯所创。功法：取正坐势，先面向东坐，两目微闭，舌抵上腭，思想安静，意守丹田，自然呼吸数分钟后，意想内视气入肝中，只见青气氤氲薰蒸、青液融融，持续3~5分钟后，内视引青色肝气自胸腔下行，经腹腔、两下肢，透过足底涌泉穴射入地下，与地心之热气融合，复上行入涌泉，流散诸脉并反向经原路回胸腔肝处，继之内视青色肝气自胸腔上行，经颈部、头部，透巅顶百会放射至天空，与天气融合后，复下行入百会，反向经原路回心脏，使天地之气与肝气融合，充溢于胸中，如此使青色肝气与天地融合一次为1遍，共行5~9遍后，将气收入胸腔，静养片刻；然后如上法，分别面向南、中央（室内）、西、北坐，分次意想内视心气赤、脾气黄、肺气白、肾气黑，皆与天地之气融合，各行5~9遍。静养5~10分钟，



吕纯阳行气法



孚佑帝君拔剑势

收功。本法能通血脉，强五脏，健体益寿，亦能祛因五脏虚损所致头昏目眩、耳鸣耳聋等疾。唐司马承祯《服气精义论》：“凡服气先行五牙，以通五脏，然后依常法乃佳。东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉。南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血。中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉。西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮。北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。”“凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以治疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲、青液融融分明，良久，乃见足大敦之气，循股而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。次服诸方，仍宜以丑后澡、漱、冠服，入别室焚香，坐向其方，静虑澄心，注想而为主，四方同此服法。”

〔《服气精义论》服三五七九气法〕 传统气功功法。一种通过专门的呼吸方法吸纳自然界清气、吐除体内浊气的气功养生法。唐司马承祯《服气精义论》：“徐徐以鼻微引气，纳之三，以口吐死气，久久便三气；次后引五气，以口一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气；因三五七九而并引之，以鼻二十四气纳之，以口一吐死气，久久便二十四气；咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之，咽可九九八十一，咽气而一吐之以为节也；此法以入气多、吐气少为妙；若不作此限数，渐增入，则意于常数之耳。死气者，是四时、五行休死之气，存而吐之。自余节度，仍依常法。”

〔《服气精义论》养五脏五行气法〕 传统气功功法。一种根据不同季节选择不同时日而食气以养五脏之法。唐司马承祯《服气精义论》：“春以六丙之日，时加巳，食气百二十，致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十，以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十，以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。”食气：为通过专门的呼吸方法吸纳自然界清气以养生的练功过程，《养性延命录》：“食气者，神明而寿”。

〔天隐子通关法〕 传统气功功法。天隐子，即司马承祯，唐代道士，气功养生家。此法系后人托其名而作。功法：取伸脚坐势，两脚直舒，上身端正不动，俯首，尽力直伸颈脖；两手握拳，按置于左右肋下，使之与腰胯之骨相接；左右耸肩，同时以鼻缓缓吸气，闭气片刻，复用鼻徐徐呼气，如此行吸、闭、呼气7次。久练本法，能使气从夹脊上至泥丸，背部各关节气血畅通。明赵台鼎《脉望》卷八：“天隐子云：‘伸左右足，端坐俯首，极力直颈，两手握固，叉于二肋之下，接于腰胯之骨，左右耸肩，闭息顷刻，候其气盈面赤则止。行之者七。久久则气从夹脊上至泥丸。’”

〔铁拐李指路势〕 又称铁拐仙指路诀。传统气功功法。铁拐李，即李铁拐，

又称铁拐仙，俗传八仙之一。此法系后人托其名而作。功法：取正立势，左脚向前跨半步，右手指右，以目左视；用鼻深长吸气，闭气，存想气行遍身，复以鼻缓缓呼气，如此运气24次；然后左右手脚交换位置，以眼右视，动作同前，亦运气24次。本法可治四肢不随。明罗洪先《卫生真诀》：“治瘫痪。立定，用右手指右，以目左视，运气二十四口，左脚前。指左，右视，运气二十四口，右脚前。”

〔铁拐仙指路诀〕 即铁拐李指路势。见该条。

〔铁拐李靠拐势〕 传统气功功法。铁拐李，即李铁拐，俗传八仙之一。此法系后人托其名而作。功法：取正立势，以齐胸高拐杖置于左侧，左手握拐使之顶住腰左肋骨下，上身向左靠之；以鼻吸气，闭气不息，意想引气遍行全身，继之缓缓呼气，自感周身百节通畅，如此运气108次；再以鼻吸气、以口咽气，反复行3次；随即两膝跪下，两手握拐向前，左右来往扫地摆动9次，恢复正立势。然后以拐顶腰右侧，动作与左皆同，亦运气108次、咽气3次、握拐摆动9次。本法可治腰背疼痛。明曹无极《万育仙书》：“治腰背疼痛。背手立住，以拐顶腰左边靠之，运气一百零八口，分三咽后，用膝跪下，扫地摆进数次。左右同。”

〔钟离云房摩肾法〕 传统气功功法。钟离云房，亦称汉钟离、钟离权、钟祖。唐末五代内丹家。《佛祖统纪》卷四十二谓其“遇王玄甫，得长生之道。避乱入终南山，于石壁间得《灵宝经》，悟阴中有阳，阳中有阴，为天地升降之宜；气中生水，水中生气，即心肾交合之理。乃静坐内观，遂能身外有身。”后人托其名作功法较多，此法仅为其一。功法：取自然盘坐势。心神安静，先以两手掌相摩令热，然后握拳，以虎口处按摩两



铁拐李指路势



铁拐李靠拐势



钟离云房摩肾法

肾俞穴，调息运气24次。本法可治肾堂虚冷、腰腿疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二：“钟离云房摩肾：治肾堂虚冷、腰疼腿痛。端坐，两手擦热向背后，双拳摩精门，运气二十四口。”

〔钟离鸣天鼓法〕 传统气功功法，钟离，即汉钟离，俗传八仙之一。后人托其名作功法较多，此法仅为其一。功法：取自然盘坐势，头身端正，咬牙闭口，用鼻行极度缓慢呼吸，同时以两手掌紧掩双耳，食指叠于中指上并用力滑下弹击脑后，耳能闻似击鼓之声，共行36次；然后使上下牙齿相互叩击，亦36次。本法可治头部昏晕。明曹无极《万育仙书》：“咬牙端坐，闭气，用双手掩耳，击天鼓三十六通，复扣齿二十六遍。”治“头昏”。

〔汉钟离鸣天鼓法〕 即钟离鸣天鼓法。见该条。

〔韩湘子存气法〕 传统气功功法，韩湘子，俗传八仙之一。《太平广记》卷五十四谓其“玄机清活，该博真理，神仙中事，无不详究。”后人托其名作功法多种，此法仅为其一。功法：取自然盘坐势。心神安静，调匀呼吸，先以两手掌缓缓擦眼熨目，数分钟后，握拳拄两胁，行功运气，意念引气上达泥丸，下至涌泉，共24次。本法可治气血虚弱。明周履靖《赤凤髓》卷二：“韩湘子存气：治血气衰败。先以两手擦目，用两手拄定两胁，行功，其气上升，运气二十四口。”

〔韩湘子活人心法〕 传统气功功法。韩湘子，俗传八仙之一。此法为后人托其名而作。功法：取正立势，全身放松，心神安静，低头弯腰，如揖拜之式，其手须与脚尖齐，调息运气24口。本法可治腰软腰痛、头部摇颤。明曹无极《万育仙书》：“立定，低头弯腰，如揖拜下，行功。其手须与脚尖齐，运气二十四口。”治“腰曲、头摇。”



钟离鸣天鼓法



韩湘子存气法



韩湘子活人心法

〔张果先生服气法〕 传统气功功法。张果，亦称张果老，传说中的八仙之一。此法为后人托其名而作。其文易懂，所述功法简单，久习利于养生，然所言“闭（气至）极（限）”、“入水卧”皆不可取。宋张君房《云笈七签（卷五十九）·诸家气法·张果先生服气法》：“每日常偃卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微。满即闭，使足心汗出，一至二，数至百已上。闭极，微引少气。还闭，热呵冷吹，能至一二千，即不用粮食、不须药物，时饮一两盏好酒或水通肠耳。数至五千，则随处出入，有功当自知也，则可入水卧矣。夫服食养生，贵其有常。真气既降，方有通感，岂有纵心嗜欲而望灵仙羽化，必无此事也。且仙人功行未满尚不可致，而况凡俗乎！但信老人语，勤行之则当自知。凡气不通，冷热迟疾耳，极迟、极热、极疾、极冷，皆非道也。”

〔张果老抽添火候法〕 又称果老抽添火候诀法。传统气功功法。张果老，即张果，唐道士、著名气功家，俗传八仙之一。《新唐书·方技传》：“张果者，晦乡里世系以自神，隐中条山，往来汾、晋，世传数百岁人。”此法为后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，头身端正，两手掌重叠，用力反复按摩肚脐，待肚脐处发热后，以两手掌按住两膝，闭口，心神安静，调息定气，复运气9口。本法可治三焦血热上攻、眼目昏暗。明曹无极《万育仙书》：“正坐，用手摩热脐轮后，按两膝，闭口静坐，候气定为度，运气九口。”治“三焦血热上攻，眼目昏暗。”

〔果老抽添火候法〕 即张果老抽添火候法。见该条。

〔裴玄静驾云升天法〕 传统气功功法。裴玄静，唐著名女丹家。《续仙传》卷上谓其幼而聪慧，好道求真，后虽为郢县慰李言之妻，亦独居静室，潜心修炼，一旦有



张果老抽添火候法



裴玄静驾云升天法

成,“有五云盘旋,仙女奏乐,白凤载玄静升天,向西北而去”。后人据此传闻而托名创该法。功法:取自然盘坐势,心神气定,以手按摩下丹田,同时凝神运气49口。本法可治小肠虚冷疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二:“裴玄静驾云升天:治小肠虚冷疼痛。以身端坐,擦丹田行功,运气四十九口。”

〔谢自然跌席泛海法〕 传统气功功法。谢自然,传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴后集》卷五:“谢自然,蜀华阳女真也。赋性颖异,幼而入道。……师事承祯正三年,别居山野,终日采樵。……(一日)告别承祯,言去蓬莱,罄舍资,装布衣,绝粒,挈一席投于海,泛之于波上。”后人依此传闻而托名创该法。功法:取自然盘坐势。两手握拳,用力拄住两胁;以鼻深吸气,闭气,存想气自丹田出,行遍上身左侧,复缓缓呼气,如此行功运气24口;然后存想气遍行上身右部,亦行功运气24口;继之意想上身各处气血畅通,运气1口;意守丹田,静养片刻收功。本法可治疲症。明周履靖《赤凤髓》卷二:“谢自然跌席泛海:治疲症。用两拳主两胁,与心齐用力,存想行功,运气左二十四口。右亦如之。”

〔何仙姑簪花法〕 传统气功功法。何仙姑,传说中古代仙人。此法系后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,全身放松,调匀呼吸,两手抱住后脑及双耳,以鼻深吸气,闭气,存想下丹田之气上升至头部,复回归丹田处,继之缓缓呼气;如此行功运气17口之后,用两手指拍击后脑17次;意守丹田,静养片刻收功。本法可治头晕头痛。高血压病患者忌练。明周履靖《赤凤髓》卷二:“何仙姑簪花:两手抱头,端坐,行功运气一十七口。”

〔何仙姑久久登天势〕 传统气功功法。何仙姑,俗传八仙之一。此法系后人托其名



谢自然跌席泛海法



何仙姑簪花法



何仙姑久久登天势

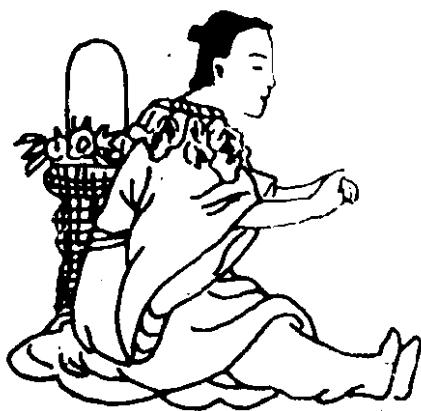
而作。功法：取正坐势，两腿分开与肩平宽，两脚平行，脚尖正对前方，髋关节、膝关节和踝关节呈90度屈曲，头身正直，两眼平视，舌抵上腭，全身放松；然后两手指相叉先抱左膝，用力抱提，使膝头与胸齐，同时左脚用力下蹬；复交换左右脚，两手抱提右膝，右脚用力下蹬；如此左右交替各行9次；继之恢复原正坐势，运气24口。本法可治绞肠痧、腹痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治绞肠痧、腹痛。侧坐，以两手抱膝齐胸，左右足各蹬搬九次，运气二十四口。”

〔蓝采和行歌城市法〕 传统气功功法。蓝采和，俗传八仙之一。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三十七：“蓝采和，不知何许人也，常衣破蓝衫，六铢黑木，腰带阔三寸余，一脚著靴，一脚跣行，夏则衫内加絮，冬则卧于雪中，气出如蒸，每行歌于城市乞索”。后人依此传闻而托名创该法。功法：取分足八字站势。如左边气脉不通，则左手前伸，五指舒展，目视左指，以鼻吸气，闭气，存想气遍行左边，左指上亦有气感，复缓缓呼气，如此行功运气24口；如右边气脉不通，则举右手，动作与前同，亦意在右边，行功运气24口。本法可治气脉不通。明周履靖《赤凤髓》卷二：“蓝采和行歌城市：治气不通。立定用功，如左边气脉不通，左手行功，意在左边，举左手运气；右边亦然。”

〔蓝采和乌龙摆角势〕 又称蓝采和乌龙摆角法。传统气功功法。蓝采和，俗传八仙之一。《续仙传》卷上谓其“周游天下，人有为儿童时至及斑白见之，颜状如故。后踏歌濠梁间，于酒楼乘醉，有云鹤笙箫声，忽然轻举于云中，掷下靴衫腰带拍板，冉冉而去。”此法为后人托其名而作。功法：先取伸脚坐势。头身端正，全身放松，舒展两脚，两手握拳平举，两臂用力向前带动上身前倾，同时调息运气1口，然后上身回正，至此即



蓝采和行歌城市法



蓝采和乌龙摆角势

为1次,如此反复行功24次;再取踞坐势,两脚合并,两腿屈曲,两脚掌踏地,低头弯腰,两手搬动两脚趾,调息运气1口,继之上身及头回正,此即为1次,如此反复行功24次。本法可治遍身疼痛。明曹无极《万育仙书》:“端坐,舒两脚,两手握拳,连身向前,运气二十四口。又以脚踏定,低头,两手搬脚尖,运气二十四口。”治“遍身疼痛。”

〔蓝采和乌龙摆角法〕 即蓝采和乌龙摆角势。见该条。

〔《千金要方》调气法〕 传统气功功法。为唐代著名医学家、养生家孙思邈所创。本法动静结合,平易实用。唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·调气法第五》:“凡调气之法,夜半后、日中前,气生得调;日中后、夜半前,气死不得调。调气之时,则仰卧,床铺厚软,枕高下共身平,舒手展脚,两手握大拇指节,去身四、五寸,两脚相去四、五寸,数数叩齿,饮玉浆,引气从鼻入腹,足则停止,有力更取,久住气闷,从口细细吐出尽。还从鼻细细引入,出气一准前法,闭口,以心中数数,令耳不闻,恐有误乱,兼以手下筹,能至千,则去仙不远矣。若天阴雾、恶风、猛寒,勿取气也,但闭之。若患寒热,及卒患痈疽,不问日中,疾患未发前一食间,即调;如其不得好差,明日依式更调之。若患心冷病,气即呼出;若热病,气即吹出;若肺病,即嘘出;若肝病,即呵出;若脾病,即唏出;若肾病,即咽出。夜半后,八十一;鸡鸣,七十二;平旦,六十三;日出,五十四;辰时,四十五;巳时,三十六。欲作此法,先左右导引三百六十遍。病有四种:一冷痹,二气疾,三邪风,四热毒。若有患者,安心调气,此法无有不差也。凡百病不离五脏,五脏各有八十一疾,冷热风气,计成四百四病。事须识其相类,善以知之。心藏病者,体冷热;相法:心色赤,患者梦中见人,著赤衣,持赤刀杖火来怖人;疗法:用呼、吹二气,呼疗冷,吹治热。肺藏病者,胸背满胀,四肢烦闷;相法:肺色白,患者喜梦,见美女美男。诈亲附人,共相抱持,或作父母、兄弟、妻子;疗法:用嘘气出。肝藏病者,忧愁不乐悲思,喜头眼疼痛;相法:肝色青,梦见人著青衣,捉青刀杖,或狮子、虎、狼来恐怖人;疗法:用呵气出。脾藏病者,体上游风习习,遍身痛,烦闷;相法:脾色黄,通土色,梦或作小儿击历人,邪犹人,或如旋风团栾转;治法:用唏气出。肾藏病者,体冷阴衰,面目恶痿;相法:肾色黑,梦见黑衣及兽物,捉刀杖相怖;疗法:用咽气出。冷病者,用大呼三十遍,细呼十遍,呼法:鼻中引气入,口中吐气出,当令声相逐,呼字而吐之。热病者,用大吹五十遍,细吹十遍,吹如吹物之吹,当使字气声似字。肺病者,用大嘘三十遍,细嘘十遍;肝病者,用大呵三十遍,细呵十遍;脾病者,用大唏三十遍,细唏十遍;肾病者,用大咽五十遍,细咽三十遍。此十二种调气法,若有病,依此法恭敬用心,无有不差。皆须左右导引三百六十遍,然后乃为之。”

〔《千金方》固齿法〕 传统气功功法。取正立势或正坐势,每日早晨起床后,以盐少许放入口中,随即饮温开水半口含于嘴中,鼓漱1~3分钟后吐出;复以舌于唇内齿外搅动,待津液满口后咽下,如此漱口3次;再叩齿120遍。久

练本法,能使牙齿坚固。《古今图书集成·医部全录》:“《千金方》曰:‘每晨起,以一捻盐纳口中,以温水含揩齿,及叩齿百遍,为之不绝,不过五日,齿即牢密。’”

〔**禅观法**〕 传统气功功法。一种动静结合、先动后静,以存想为主的练功方法。唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·调气法第五》:“每旦夕,面向午(南方),展两手于脚膝上,徐徐按捺肢节,口吐浊气,鼻引清气,良久,徐徐以手左托右托,上托下托,前托后托,瞑目,张口,叩齿,摩眼,押头,拔耳,挽发,放腰,咳嗽,发阳振动也。双作只作,反手为之。然后掣足仰振,数八十、九十而止。仰下,徐徐定心,作禅观之法。闭目存思,想见空中太和元气,如紫云成盖,五色分明,下入毛际,渐渐入顶,如雨初晴、云入山,透皮入肉,至骨至脑,渐渐下入腹中,四肢五藏皆受其润,如水渗地入微。若彻,则觉腹中有声汩汩然,意专思存,不得外缘,斯须即觉元气达于气海,须臾则自达于涌泉,则觉身体振动,两脚蜷曲,亦令床坐有声拉拉然,则名一通。一通二通,乃至日别得三通五通,则身体悦泽,面色光辉,鬓毛润泽,耳目精明,令人食美,气力强健,百病皆去。五年十岁,长存不忘,得满千万通,则去仙不远矣。人身虚无,但有游气,气息得理,即百病不生。若消息失宜,即诸病竞起。”

〔**神仙起居法**〕 传统气功功法。初见于五代杨凝式《神仙起居法》,清潘霨《内功图说》亦有收载。本功法简而易行,所述文字简明易懂。久习,可达养生之目的。《内功图说》:“行住坐卧处,手摩胁与肚。心腹痛快时,两手腹下踞。踞之彻膀胱,背拳摩肾部。才觉力倦来,即使家人助。行之不厌频,昼夜无穷数。岁久积功成,渐入神仙路。”

〔**陈希夷二十四节气坐功**〕 又称陈希夷二十四气导引坐功、陈希夷坐功、二十四气图、二十四气导引坐功势等。传统气功功法。陈希夷,即陈抟,五代、宋初道士,自号扶摇子,宋太宗赐号“希夷先生”,因举进士不第,隐居武当山,日饮酒数杯,服气辟谷二十载,后移居华山。此法为后人托其名而作。初见于明高濂《遵生八笺·四时调摄笺》。凡二十四势,与二十四节气各配一势,分别在每节气(15天)中锻炼。各势均以节气名称命名。其功法特点有三:一是按二十四节气之序习练各势功法;二是将运气学内容与各势紧密相联;三是每势均结合叩齿、漱口、吐纳等法习练。各势功法功用,详见各节气坐功条。

〔**立春正月节坐功**〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第一法。功法:于农历正月立春至雨水节间,每日子丑时(23时~3时),取自然盘坐势,心神安静,手掌重叠,按置于大腿上,复转身拗颈,左右侧视,耸引肩背,左右各行15次;然后叩齿36次,纳清吐浊、鼓漱咽津各



立春正月节坐功

3次。本法可治项、肩、臂、肘、背及耳后痛诸症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“宜每日子、丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度；叩齿，吐纳，漱咽三次。治病：风气积滞，顶痛，耳后痛，肩膊痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。”

〔雨水正月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二法。功法：于农历正月雨水节至二月惊蛰节之间，每日子丑时（23时～3时），取自然盘坐势，全身放松，左（右）手掌叠于右（左）手腕上，按置于右（左）腿上，同时用力转身拗颈，左（右）侧视，各15次；再叩齿36次，吐纳、漱咽各3次。本法可治喉痹、耳聋等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日子、丑时，叠手按髀，拗颈转身，左右偏引，各三五度；叩齿，吐纳，漱咽。治病：三焦经络留滞邪毒，嗑干及肿、啰，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸候悉治。”



雨水正月中坐功

〔惊蛰二月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第三法。功法：于农历二月惊蛰节至春分节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，两手握拳，左右转颈，反肘用力向后牵引，各30次；复叩齿36次，吐纳、漱咽各9次。本法可治目黄口干、鼻衄喉痹、面肿暴哑、头风牙宣、目暗羞明等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度；叩齿六六，吐纳、漱咽三三。治病：腰臂、肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，鼻衄，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙瘩，悉治。”



惊蛰二月节坐功

〔春分二月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第四法。功法：于农历二月春分节至三月清明节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，手臂向前平伸，转头后顾，手臂与头反向引力，左右

扭头挽引各42次；复叩齿36次，吐纳、漱咽各9次。本法可治齿痛颈肿、耳鸣耳聋、肩臂背痛等诸症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，伸手回头，左右挽引，各六七度；叩齿六六，吐纳漱咽三三。治病：胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒栗，热肿，耳聋耳鸣，耳后肩膊肘臂外背痛，气满，皮肤壳壳然坚而不痛、瘙痒。”

〔清明三月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第五法。功法：于农历清明节至谷雨节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，舒展腰脊，两手平举，一手臂伸直，另一手臂弯曲，如拉硬弓之状，左右用力牵引各56次；复叩齿36次，吐纳清、漱液咽津各9次。本法可治腰肾肠胃虚邪积滞、颈痛耳鸣、腰软肘臂痛等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，正坐定，换手，左右如引硬弓，各七八度；叩齿，纳清吐浊，咽液各三。治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，咽痛，颈痛不可回顾，肩拔、膈折、腰软及时臂诸痛。”

〔谷雨三月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第六法。功法：于农历三月谷雨节至四月立夏节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，头身正直，腰脊舒展，一手高举上托，另一手平托于乳旁，左右互换，各35次；复叩齿36次，调息吐纳、漱液咽津各9次。本法可治脾胃结痼、淤血、目黄、鼻衄衄、颊肿等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度；叩齿，吐纳，漱咽。治病：脾胃结痼瘀血，目黄，鼻衄衄，颊肿，颌肿，肘臂外后廉肿痛，臀外痛，掌中热。”

〔立夏四月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第七法。功法：于农



春分二月中坐功



清明三月节坐功



谷雨三月中坐功

历四月立夏节至小满节之间,每日寅卯时(3时~7时),取自然盘坐势,全身放松,心神安静,用鼻缓慢呼吸,双目微闭,两手指相互交叉,先紧抱左膝头,用力上提,复放下,如此一提一放为1次;然后抱右膝,动作同前,如此左右交换,各35次;继之叩齿36次,纳清吐浊、漱液咽津各9次。本法可治风湿留滞经络肿痛,臂肘挛急,腋肿等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日以寅、卯时,闭息瞑目,反换两手,抑掣两膝,各五七度;叩齿,吐纳,咽液。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。”

〔小满四月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第八法。功法:于农历四月小满节至五月芒种节之间,每日寅卯时(3时~7时),取自然盘坐势,静心调息,一手高举托天,另一手下垂拄地,两手反向用力,片刻后,交换左右手位置,动作同前,如此左右交换各15次;复叩齿36次;吐纳、漱咽各9次。本法可治肺腑蕴滞邪毒、胸肋支满、面鼻赤、目黄等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日寅、卯时,正坐,一手举托,一手拄按,左右各三五度;叩齿,吐纳,咽液。治病:肺腑蕴滞邪毒,胸肋支满,心中愴愴,火动面赤、鼻赤,目黄,心烦作痛,掌中热,诸痛。”

〔芒种五月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第九法。功法:于农历五月芒种节至夏至节之间,每日寅卯时(3时~7时),取正立势,全身放松,心神安静,仰身朝天,两手高举,用力上托,共35次;复调气定息,叩齿36次,吐浊纳清、漱液咽津各9次。本法可治腰肾蕴积、虚劳嗑干、心痛欲饮、目黄、善忘、胁痛、消渴等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日寅、卯时,正立,仰身,两手托,左右力举,各



立夏四月节坐功



小满四月中坐功



芒种五月节坐功

五七度；定息，叩齿，吐纳，咽液。治病：腰肾蕴积，虚劳，嗌干，心痛欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳下吐，气泄，身热而股痛，心悲，头项痛，面赤。”

〔夏至五月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十法。功法：于农历五月夏至节至六月小暑节之间，每日寅卯时(3时~7时)，取跪坐势，静心调息，两手十指交叉，伸两臂，屈左脚，手指紧扣脚掌，脚手反向争力，片刻后，调换右脚，动作同前，如此左右脚换踏各35次；复叩齿36次，纳清吐浊、漱液咽津各9次。本法可治风湿积滞、腕膝痛、膈臂痛、腰背痛等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日寅、卯时，跪坐，伸手叉指，屈指，脚换踏左右，各五七次；叩齿，纳清吐浊，咽液。治病：风湿积滞，腕膝痛，膈臂痛，后廉痛、厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。”

〔小暑六月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十一法。功法：于农历六月小暑节至大暑节之间，每日丑寅时(1时~5时)，取自然盘坐势，全身放松，心神安静，然后两手向身后撑地，左脚屈曲置于尻下，右脚用力向前舒展，上身后倾，两手掌向地面按压；片刻后，交换左右脚位置，动作同前；如此左右互换用力掣引，各15次。复叩齿36次，吐纳、漱口各9次。本法可治腿膝腰髀风湿，肺胀满，喘咳，偏风，健忘等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿，吐纳，咽液。治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗌干，喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒无常。”

〔大暑六月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十二法。功法：于



夏至五月中坐功



小暑六月节坐功

农历六月大暑节至七月立秋节之间,每日丑寅时(1时~5时),取自然盘坐势,两手握拳用力撑地,扭头向后回顾,作虎视状,如此左右返首各15次;叩齿36次,吐浊纳清、漱液咽津各9次。本法可治头项胸背风毒、咳嗽上气、胸膈满、脐上或肩背痛等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日丑、寅时,双拳踞地,返首向肩引,作虎视,左右各三五度;叩齿,吐纳,咽液。治病:头项胸背风毒,咳嗽上气,喘,渴,烦心,胸膈满,膈臂痛,掌中热,脐上或肩背痛,风寒,汗出中风,小便数欠淹泄,皮肤痛及麻,悲愁欲哭,洒淅寒热。”



大暑六月中坐功

〔立秋七月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十三法。功法:于农历七月立秋节至处暑节之间,每日丑寅时(1时~5时),取自然盘坐势,头身端正,心神安静,两掌用力撑地,收缩身体,耸身上踊,用鼻缓缓吸气,气吸满后闭气至极限,再以鼻徐徐呼出,然后恢复原势,静息片刻;如此反复56次;复叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治腰肾积气、心胁痛、头颌痛等症,久练可补虚益损、强身健体。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日丑、寅时,正坐,两手托地,缩体闭息,耸身上踊,凡七八度;叩齿,吐纳,咽液。治病:补虚益损,去腰肾积气、口苦、善太息、心胁痛不能反侧、面尘、体无泽、足外热、头痛、颌痛、目锐眦痛、缺盆肿痛、腋下肿、汗出振寒。”



立秋七月节坐功

〔处暑七月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十四法。功法:于农历七月处暑节至八月白露节之间,每日丑寅时(1时~5时),取自然盘坐势,头身端正,心神安静后,向左转头拗颈,返首回顾,同时反置两手,握拳捶背35次,然后,转首向右,动作同前,如此左右行功35次;复叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治风湿留



处暑七月中坐功

滞、肩背痛、胸肋痛、脊臂痛及胸背脊臂积滞之疾。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五七度；叩齿，吐纳，咽液。治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊臂痛，胁肋髀膝经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，少气、咳嗽、喘、渴、上气，胸背脊臂积滞之疾。”

〔白露八月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十五法。功法：于农历八月白露节至秋分节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，头身端正，两手用力按膝，同时用力转头向左牵引，行缓慢呼吸1～3分钟；再扭头向右，动作同前，如此左右行功各15次；叩齿36次，吐纳，漱咽各9次。本法可治风气留滞腰背经络所致诸症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，正坐，两手按膝，转头推引，各三五度；叩齿，吐纳，咽液。治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒、苦伸数欠，或恶人与火、闻水声则惊，狂症、汗出，鼾衄，口渴，唇疹，颈肿、喉痹、不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登、欲弃衣裸之。”

〔秋分八月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十六法。功法：于农历八月秋分节至九月寒露节之间，每日丑寅时（1时～5时），取自然盘坐势，心神安静，两手紧掩双耳，拗颈后视，上身随之左右反侧，各15次；叩齿36次，吐纳，咽液各9次。本法可治风湿积滞肋腰股，腹、脐、膝痛，腹胀，胃寒喘满等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度；叩齿，吐纳，咽液。治病：风湿积滞肋腰股，腹大水肿，膝腘肿痛，膺乳气冲、股伏兔髀外廉足跗诸痛，遗溺失气、奔响腹胀，髀不可转，脘以结，臑似裂，消谷善饮，胃寒喘满。”

〔寒露九月节坐功〕 传统气功功法，陈



白露八月节坐功



秋分八月中坐功

希夷二十四节气坐功之第十七法。功法：于农历九月寒露节至霜降节之间，每日丑寅时(1时~5时)，取自然盘坐势，定心调息，高举双臂，两手掌朝天，用力上托，同时上身用力上踊，共15次；复叩齿36次，吐纳、咽液各9次。本法可治诸风寒湿邪，头、脊痛，目黄泪出等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度；叩齿，吐纳，咽液。治病：诸风寒湿邪挟胁腋、经络动冲，头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰折，痔、疔、狂颠痛，头两边痛，头凶顶痛，目黄泪出、魇衄、虐乱诸痛。”



寒露九月节坐功

〔霜降九月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十八法。功法：于农历九月霜降节至十月立冬节之间，每日丑寅时(1时~5时)，取伸脚坐势，心神安静，调匀呼吸，直舒两手，扳住两脚掌，复双腿一伸一屈，屈时以手用力回拉，伸时以足用力前推，左右腿各伸、屈一回为1次，如此共行35次；复叩齿36次，吐纳、咽液各9次。本法可治风湿痹入腰膈结痛，项背腰尻阴股膝髀痛，小腹胀痛等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日丑、寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用足间力，纵而复收五七度；叩齿，吐纳、咽液。治病：风湿痹入腰脚，髀不可曲、膈结痛，膈裂痛，项背腰尻阴股膝髀痛，脐反出，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。”



霜降九月中坐功

〔立冬十月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第十九法。功法：于农历十月立冬节至小雪节之间，每日丑寅时(1时~5时)，取自然盘坐势，心神安静，左手按膝，右手挽肘，扭头左、右后顾一遍，复右手用力按膝，左手挽肘，左右顾，如此行功15次；然后两手半举，掌心朝上，用力上



立冬十月节坐功

托,同时拗转头颈,左右后顾,各15次;再叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治胸胁积滞虚劳邪毒、腰痛、胸满、头痛、呕逆等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日丑、寅时,正坐,一手按膝,一手挽肘,左右顾,两手左右托三五度;吐纳,叩齿,咽液。治病:胸胁积滞,虚劳邪毒,腰痛不可俯仰,嗌干,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,目瞳痛。”

〔小雪十月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二十法。功法:于农历十月小雪节至十一月大雪节之间,每日丑寅时(1时~5时),取自然盘坐势,先以左手按住左膝,右手挽肘,右掌握住左肘头,用力向右拉,左臂亦向左用力,如此左右争力,片刻后,左右手互换位置,动作同前,至此即为行功1次;共15次后,复叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治脱肘、风湿热毒、胁下淤血、胸中喘、五淋等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日丑、寅时,正坐,一手按膝,一手挽肘,左右争力,各三五度;吐纳,叩齿,咽液。治病:脱肘,风湿热毒,妇人小腹胀,丈夫癰疽、狐疝,遗溺,闭癰血,臌肿臌疝,足逆寒,脘善癰,节时肿,转筋,阴缩,两筋挛,洞泄,血在胁下,喘,善恐,胸中喘急闷。”

〔大雪十一月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二十一法。功法:于农历十一月大雪节至冬至节之间,每日子丑时(23时~3时),先取自然盘坐势,全身放松,心神安静,然后起身,取分足平肩站势,两手平举,用力外托,起步仰膝,左右踏行,各35次;再叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治脚膝风湿毒气、口热、舌干、黄疸肠癖等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日子、丑时,起身仰膝,两手左右



小雪十月中坐功



大雪十一月节坐功

托,两足左右踏,各五七次;叩齿,咽液,吐纳。治病:脚膝风湿毒气,口热舌干,咽肿,上气,嗌干及肿,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,多恐常若人捕等证。”

〔冬至十一月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二十二法。功法:于农历十一月冬至节至十二月小寒节之间,每日子丑时(23时~3时),取伸脚坐势,两腿舒展,两手握拳,尽力按置两膝,共行功15次;复叩齿36次,吐纳、咽液各9次。本法可治手足经络寒湿,脊股内后兼痛,足痿,嗜卧等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日子、丑时,平坐,伸两足,拳两手,按两膝,左右极力三五度;吐纳,叩齿,咽液。治病:手足经络寒湿,脊股内后廉痛,足痿厥,嗜卧,足下热,脐痛,左胁下背肩髀间痛,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,足胫寒而逆,冻疮,下痢,善悲,四肢不收。”

〔小寒十二月节坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二十三法。功法:于农历十二月小寒节至大寒节之间,每日子丑时(23时~3时),取自然盘坐势,静心调息,一手按足,一手上托,头部偏挽,左右互换,尽力而作,各15次;复叩齿36次,吐浊纳清、漱液咽津各9次。本法可治胃脘痛、腹胀、黄疸、烦心、食即呕等症。《遵生八笺·四时调摄笺》:“每日子、丑时,正坐,一手按足,一手上托,挽首互换,极力三五度;吐纳,叩齿,漱口。治病:荣卫气蕴,食即呕,胃脘痛,腹胀,嘔,疟,饮发中满,食减、善噫,身体皆重,食不下,烦心,心下急痛,溏泄,水闭,黄疸,五泄,注下五色,大小便不通,面黄,口干,怠惰嗜卧,抢心,心下痞,苦善饥,善味不嗜食。”



冬至十一月中坐功



小寒十二月节坐功

〔大寒十二月中坐功〕 传统气功功法。陈希夷二十四节气坐功之第二十四法。功法：于农历十二月大寒节至正月立春节之间，每日子丑时(23时~3时)，取伸脚坐势，全身放松，静心调息，跪坐一足，另一足直伸，两手后撑，上身用力后仰，行缓慢呼吸3次后，互换两足位置，动作同前，如此左右各行功15次；复叩齿36次，吐纳、咽液各9次。本法可治经络蕴积诸气，尻阴膈脘足背痛等症。《遵生八笺·四时调摄笺》：“每日子、丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度；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，尻阴膈脘足背痛，腹胀肠鸣，食泄不化，足不收行，九窍不通，足脢肿，苦水胀满。”



大寒十二月中坐功

〔陈希夷二十四气导引坐功〕 即陈希夷二十四节气坐功。见该条。

〔陈希夷坐功〕 即陈希夷二十四节气坐功。见该条。

〔二十四气图〕 即陈希夷二十四节气坐功。见该条。

〔二十四气导引坐功势〕 即陈希夷二十四节气坐功。见该条。



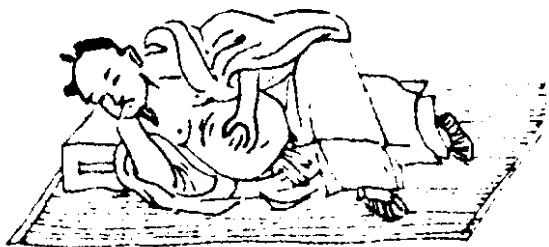
陈希夷降牛望月势

〔陈希夷降牛望月势〕 又称陈希夷降牛望月法。传统气功功法。陈希夷，即陈抟，五代、宋初道士，哲学家，著名内丹家。功法：取仰卧势或侧卧势，用左手中指塞住右鼻孔，右手中指紧按尾闾穴，将欲泄之精截住，心神安静，调息运气6口。本法可治走精遗精。明曹无极《万育仙书》：“精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾闾穴，把精截住。运气六口。”治“走精。”

〔陈希夷降牛望月法〕 即陈希夷降牛望月势。见该条。

〔陈希夷熟睡华山〕 传统气功功法。陈希夷，即陈抟，五代、宋初道士，传说中古代

仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四十七：“先生姓陈名抟，字图南，号扶摇子，亳州真源人也”，年七十余徙居华山，“常闭门卧，累月不起，周世宗显德中有寻访者，窥其户间，其无人，惟兽迹鸟声而已。有樵于麓者，见有遗骸尘壑，迫而视之，乃先生也。扪其心，独暖，良久气还而起曰：睡酣……”。后人依此传闻而托名创该法。功法：取侧卧势，朝右侧卧，右手枕头，右腿微曲，左腿压于右腿上，左手握拳，来回擦摩肚腹，存想自己处于酣睡之中，调息纳气32口；再存想运气12口。本法可治色癆。明周履靖《赤凤髓》卷二：“陈希夷熟睡华山：治色癆。头枕右手，左拳在腹，上下往来擦摩，右腿在下微卷，左腿压，右腿在其下，存想调息习睡，收气三十二口在腹，如此运气一十二口。久而行之，病自痊。”



陈希夷熟睡华山

〔**刘海戏蟾法**〕 传统气功功法。刘海，即刘海蟾，五代宋初著名炼丹家，道教全真教北五祖之一。《六硯斋笔记》：“海蟾子，哆口蓬发，一蟾玉色者戏踞其顶”。后人依此传闻而托名创本法。功法：取正立势，左脚向前半步，两手握拳，置于腰部，调息运气12次；交换左右脚位置，动作相同，运气12次。本法可治遍身拘束疼痛、时气伤寒。明周履靖《赤凤髓》卷二：“刘海戏蟾：治遍身拘束疼痛、时气伤寒。立住，左脚向前，握两拳，运气一十二口。右脚亦然。”



刘海戏蟾法

〔**八段锦**〕 又名长生安乐法。传统气功功法。“八段”，谓节数，“锦”为柔软优美及珍贵之意。其名初见于宋洪迈《夷坚志》，谓北宋政和七年(1117)，有人：“素于声色简薄，多独止于外舍，仿方士熊经鸟伸之术，得之甚喜。……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”南宋曾慥《道枢》载有八段锦歌诀，迄今已有八百余年。在历代相传中，形成了多种流派，不仅在练功姿势上有站势与坐势之分，且在动作风格上，亦有南派和北派之别。南派动作以柔为主，多用坐势，法简而易学，称文八段；北派动作以刚为主，多用马步或站势，术繁而难练，称武八段。○文八段。文八段图最早见于南宋河滨丈人《摄生要义》导引篇。明王圻《三才图会》载有“八段锦修真图”，并附有八段

锦功法,其图形与《摄生要义》之图基本相同。明高濂《遵生八笺》、明冷谦《修龄要旨》、明曹无极《万育仙书》等书中均载有八段锦功法,与《三才图会》所载功法虽同,但皆已编成功诀,后世习文八段者多用此诀。本功法动作简单,收效良好,故广为流传,历来深受人们喜爱。清徐文弼《寿世传真》易其名为十二段锦,并稍加改编;清潘霁又将其收入《卫生要术》,且略有增减,亦称十二段锦。其具体动作可参[十二段锦]条。《遵生八笺》:“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,赤龙搅水津。漱津三十六,神水满口匀。一口分三咽,龙行虎自奔。闭气搓手热,背摩后精门。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,低头攀脚频,以候逆水上,再漱再吞津。如此三度毕,神水九次吞,咽下汨汨响,百脉自调匀。河车搬运讫,发火遍烧身。邪魔不敢近,梦寐不能昏。寒暑不能入,灾病不能速。子后午前作,造化合乾坤。循环次第转,八卦是良因。诀曰,其法于甲子日,夜半子时起,首行时,口中不得出气,唯鼻中微放清气。每日子后午前各行一次,或昼夜共行三次。久而自知捐除疾病,渐觉身轻。能勤,苦不怠,则仙道不远矣。”①武八段。《道枢》所载八段锦即为武八段,其基本功法:仰手上举所以治三焦;左肝右肺如射雕;东西单托所以安其脾胃;返而复顾所以理其伤劳;大小朝天所以通五脏;咽津补气左右挑起手;摆鲜鱼尾所以祛心疾;左右攀足所以治其腰。金元时被改为:仰托一度三焦;左肝右肺如射雕;东肝单托西通臂;五劳四顾七伤调;游鱼摆尾通心脏;手攀两足理于腰;次鸣天鼓三十六;两手掩耳后头敲。晚清时,梁世昌《易筋经图说》附录中载有无名氏《八段锦》功法:两手托天理三焦(直立,两臂自两侧上举至头顶,两手手指相叉,翻掌掌心托天,两足跟离地,同时吸气;复原,呼气);左右开弓似射雕(直立,右足横出一步,呈骑马蹲裆式,双手在胸前交叉后,左手手指呈剑指向左推出,头随之左转,目视左手食指,右手握拳平胸,如拉弓状,吸气;复原,呼气。再向右同样动作);调理脾胃须单举(直立,左手翻掌上举,五指并拢,掌心朝天,指尖向右,同时右手下按,掌心向下,指尖向前,吸气;复原,呼气。再向右作同样动作);五劳七伤往后瞧(直立,头缓缓左转,眼视后方,吸气;复原,呼气。再向右作同样动作);摇头摆尾去心火(两足分开约三脚掌长之宽度,屈膝成骑马势,两手扶大腿,虎口向身躯,头及上体前俯,随即向左作弧形摆动,吸气;复原,呼气。再向右作同样摆动);两手攀足固肾腰(直立,上体前屈,膝关节挺直,双手攀握两足尖,头略高抬,随后恢复原直立势;复两手背抵托住后腰,上体后仰,再复原,始终采用自然呼吸);攒拳怒目增气力(直立,两足分开,蹲成马步,双手握拳,放于腰侧,拳心向上,两眼怒目平视正前方,呼气,呼气时,意念用力攥紧拳头;复原,吸气);背后七颠百病消(直立,两手下垂,掌心紧贴大腿侧,膝关节伸直,两足跟提起,离地两寸许,同时头向上顶,吸气;复原,呼气)。此后,习武八段者多用此诀。

〔长生安乐法〕 即八段锦。见该条。

〔**东华帝君倚杖法**〕 传统气功功法。东华帝君，即王玄甫，亦称紫府少阳君，传说中古代仙人，曾传道于钟离权，全真道奉为北五祖第一祖。此法系后人托其名而作。其功法及功用同〔铁拐李靠拐势〕。详见该条。明周履靖《赤凤髓》：“东华帝君倚杖：治腰背疼。端立，以手拄杖顶腰，左右运转气十八口，一气运三遍，用膝拂地摆。”



东华帝君倚杖法

〔**薛道光摩踵法**〕 传统气功功法。薛道光，又名薛式，宋气功家，初为僧，法号紫贤，一号“毗陵禅师”。后入道，为“南五祖”第三代。此法系后人托其名而作。明罗洪先《卫生真诀》：“专养元气精。用手擦左脚心热，运气二十四口，复以手擦右脚心热，行功如左”。



薛道光摩踵法

〔**尹真人服元气法**〕 传统气功功法。尹真人，古代气功家，生平事迹不详。此法系托其名而作。宋张君房《云笈七签（卷五十八）·诸家气法·尹真人服元气术》：“夫服元气，先须澄其心，令无思无为，恬澹而已。故知绝粒者乃长生之径路，服气者为不死之妙门。深信不疑，力行不倦。经曰：‘绵绵若存，用之不勤。’术曰：‘因其出息，任以自然。’而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已。气即上行，即举首以声咽之矣，仰息左，复息右，以气送，通下胃，气转下流至丹田，又从容如初咽下。……须调适不得粗喘也，若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者皆多防满，但资少，食必在勤行、勤心。……初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎，无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成，但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。”



徐神祖摇天柱势

〔**徐神祖摇天柱势**〕 又称徐神翁摇天柱法。传统气功功法。徐神祖，即徐守信，又名徐神翁，宋气功家。本法为后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，头身端正，全身放

松,两手掌重叠,按置心下,摇动后颈(天柱),先向左侧视,肩亦随之摇摆,然后回正,再向右侧视,肩部随之向右摇摆,如此左右摇摆各24次;复调息呵气、吹气、运气各24口。本法可治头、面、肩、背各种疮疾。明曹无极《万育仙书》:“端坐,以两手抄于心下,摇动天柱,左右各运气呵吹二十四口。”治“头面肩背一切疮疾。”

〔徐神翁摇天柱法〕 即徐神祖摇天柱势。见该条。

〔徐神翁存气开关法〕 传统气功功法。徐神翁,即徐守信,又称徐神祖,北宋气功家。元赵道一《历世真仙体道通鉴(卷五十二)·徐守信》:“有道士徐元吉他方来,病癰甚恶,众厌恶之,斥居观后茅庐中,神翁独往事之,元吉已而死,神翁丐钱为敛瘞,即已归茅庐,哭三日,出而佯狂,稍稍有异事,人神之,因称为神翁,始知得道于癰道士也。”此法系后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,两手臂自胸前交叉,左手搭右肩,右手搭左臂,两手用力搬、按,同时扭头向左,以目左视,用鼻深吸气,闭气,存想气行遍身,身体百关畅通,复以鼻缓缓呼出,如此运气12次;随之转头向右,以目右视,如前法亦运气12口。本法可治肚腹虚饱。明罗洪先《卫生真诀》:“治肚腹虚饱。坐定,用两手搬两肩,以目左视,运气十二口。再转目右视,呼吸同前。”

〔陈泥丸拿风窝法〕 传统气功功法。陈泥丸,即道教内丹派南宗第四祖陈楠,号翠虚。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四十九:“每人求符水,翠虚捻土付之,病多辄愈,故人呼之为陈泥丸。”此法系后人托其名而作。功法:取正坐势,用双手抱住两耳及后脑,调息运气12次;复以手之食指叠于中指上,用力使食指从中指上滑下,重弹脑后,有如击鼓之声,共行12次。本法可治晕



徐神翁存气开关法



陈泥丸拿风窝法

头风。明曹无极《万育仙书》：“背坐，以双手抱耳连后脑，运气十二口，合掌十二次。”治“混脑头风。”

〔麻姑磨疾法〕 又名麻姑磨疾诀。传统气功功法。麻姑，又称真寂冲应元君、虚寂冲应真人，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴后集(卷三)·麻姑》：“修道得仙，年可十八许，于顶中作髻，余发散垂至腰，其衣有文章，光彩耀日，世所无有也。”此法系后人托其名而作。功法：取正立势，若左边气脉不通，则右手前指，目视右指；以鼻深长吸气，闭气，意想气在左边上下遍行，百脉皆通，然后用鼻缓缓呼出，如此运气5口；若右边气脉不通，则左手前指，目视左指，意念引气在右，亦运气5口。本法可治气脉不通。明罗洪先《卫生真诀》：“治气脉不通。立定，左边气脉不通，右手行功，意引在左；右边不通，左手行功，意引在右，各运气五口。”

〔麻姑磨疾诀〕 即麻姑磨疾法。见该条。

〔石杏林暖丹田法〕 传统气功功法。石杏林，即石泰，又称石得之、杏林真人，宋道士、内丹家，道教内丹派南宗第二祖。此法为后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，头身端正，两手掌互相摩擦令热，然后叠掌按于丹田处，复意守下丹田，调息运气49口。本法可治小肠气冷疼。明曹无极《万育仙书》：“端坐，以两手相搓摩，令热极；复向丹田行功，运气四十九口。”治“小肠气冷疼。”

〔张紫阳捣碓势〕 传统气功功法。张紫阳，即张伯端，又称紫阳真人，北宋道士、养生家，道教奉为南宗或紫阳派祖师。此法系后人托其名而作。功法：取分足八字站势，全身放松，双手用力上举如托天状，两脚向下用力踩地，头身上耸，紧撮肛门使之上提；然后用鼻吸气，闭气不息，存想气行遍身，复以鼻缓缓呼气，如此运气9次；静养片刻，



麻姑磨疾法



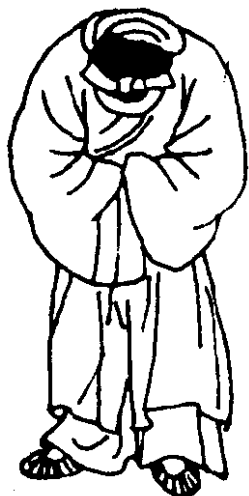
石杏林暖丹田法



张紫阳捣碓势

收功。本法可治肚腹膨胀雷鸣、遍身疼痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治肚腹膨胀雷鸣，遍身疼痛。立定，以两手托天，脚踏四地，紧撮谷道，运气九口。”

〔侯道玄望空设拜法〕 传统气功功法。侯道玄，即侯道华，传说中古代仙人。《云笈七签》卷一百一十三下：“侯道华，自言峨嵋山来，泊于河中永乐，观若风狂人。”一日“道华晨起，沐浴装饰，焚香曰：‘我当有仙使来相迎’，但望空拜不已。众犹未信，须臾，人言见观前松上有云鹤盘旋，笙箫响亮，道华忽飞在松顶坐，……俄顷，云中仙众作乐，幡幢隐隐，凌云而去。”后人依此传闻而托名创该法。其功法、功用同〔常天阳童子拜观音〕，见该条。明周履靖《赤凤髓》卷二：“侯道玄望空设拜：治前后心疼。八字立定，低头于胸前，两手抄腹下，用功行气一十七口。”



侯道玄望空设拜法

〔申天师服气法〕 传统气功功法。申天师，传说中古代仙人。此法为后人托其名而作。宋张君房《云笈七签（卷五十九）·诸家气法·申天师服气要诀》：“取半夜之后，五更已来，睡觉后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气一二十度；候谷气消尽，心静定后，即闭气忘情，将心在脐下丹田气海之中寂然不动，则咽气三两度，便闭气，使心送向丹田中，渐觉气作声，下入气海中，幽幽然，是气行之候也；良久，待气行讫，又开口吐气徐徐，又闭口而咽之。如是三二十度，皆依前法。觉气饱，即冥心忘情，清息万虑。久久习之，觉口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，先须忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在于此也。”

〔嵩山李奉时服气法〕 又名李奉时服气法。传统气功功法。李奉时，传说中古代养生家。此法为后人托其名而作。宋张君房《云笈七签（卷五十九）·诸家气法·嵩山李奉时服气法》：“每欲服气，如婴儿吮乳，气息似闷即咽之。依前吮咽，大闷即放，令口出，甚须微细。每咽，使心送之，至脐下。有病，亦使心送至病处。当服之时，第一须闭目，专意握固，新欲服之，安神气。然后为之。先须导引，令四体舒缓然为之。卧服勿枕，枕舒，手足安定。如病重，气甚闷，频蹙，上至极，仍便握固一气。气行，声从耳中出，即得矣。秘之，秘之。此为内气，无问早晚、晴明、阴晦，须服即服。人都得晴明时，大精。若服外气，即有生气。知之，十年服之，五日不服，即无益矣。每日五更、午时服。第一，服了须摄炼，兼以手按之，勿令心服下硬。”

〔李奉时服气法〕 即嵩山李奉时服气法。见该条。

〔虚静天师睡功〕 又称虚静天师睡法。传统气功功法。虚静天师，即道教第

三十代天师张继先。此法为后人托其名而作。功法：取仰卧势，调匀呼吸，心神安静，左腿直舒，右腿弯曲，右小腿置于左腿下，以右手枕头，左手握捏阴囊、阴茎，轻柔按摩36次，再意念存想会阴穴，运气二十四口。本法可治梦中滑精遗精。明曹无极《万育仙书》：“仰卧，右手枕头，左手握固，阴处行功，左腿直舒，右腿拳曲，存想，运气二十四口。”治“梦中泄精”。

〔虚静天师睡法〕 即虚静天师睡功。见该条。

〔张无梦金乌独立势〕 传统气功功法。张无梦，又称张灵隐、鸿濛子，宋隐士，养生家。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四十八：无梦“游天台，登赤城庐，于琼台观行赤松导引、安期还丹之法，仅十余载，间以修炼内事，……年九十九终于金陵。”此法系后人托其名而作。功法：取正立势，意守丹田，全身放松，左手成剑指竖直指天，右手五指自然放松指地，左脚提起悬空，头偏向右，

双目右视，以鼻深吸气，闭气不息，同时意想引气行遍全身，复缓缓呼气，自感周身百节畅通，如此行功运气9次；交换左右手脚位置，头偏左，目左视，动作同前，亦行功运气9次。本法可治遍身疼痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治同前（遍身疼痛）。以身立定，左手剑诀指天，右手五雷诀指地，左脚悬空，头目右视，行功运气九口。右同。”

〔幻真先生服内元气诀法〕 传统气功功法。幻真先生，古代气功养生家。此法系后人托其名而作，初见于宋张君房《云笈七签》，凡十五法，详见各分条。

〔幻真先生服气胎息法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签（卷六十）·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉即咽之。如此三遍，方闭口，以舌内外摩料，取津满口，漱流，昂头咽之，上补泥丸，……下润五脏。老子曰：‘甘雨润万物，胎津润五脏，昼夜不寐乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。’真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。故圣人有言，夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得，则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，



虚静天师睡功



张无梦金乌独立势

依前法咽之。梳洗讫,以暖一杯酒饮之,益胎息、润六腑,引气开百关。昔峨眉山仙人幽秘法,此不可言也。老君曰:‘灵芝、玉英并在其腹,名山大泽取药服之,与道甚乖,吾道甚易,但能行之。早起,展两脚。喘息,匀以两手叉脑后,手前拽,头向后拽,顿,如此三毕。两手相叉向前拽,前拽三、两遍,左右掣三、二十遍,毕,咽津二十遍,如觉四体不和,即乃舌漱液,三、二十咽流,却疾去。’”

〔幻真先生慎守法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“世上之人,多嗜欲,伤生伐命,今古共焉,不早自防,追悔何及。夫人临终方始惜其身,命罪定而后思善事,病成方求其药,天纲已发,何可救之?故贤哲上士,惜未绝之命,防未祸之祸,理未病之病,遂拂衣人寰摄心归道。道者,气也。气者,心之主。精者,命之根。爱精重气,然后身心保之矣。黄庭经云:‘方寸之中谨盖藏,精神还老复丁壮;养子王树令如杖,急固子精以自偿。’又曰:‘长生至慎房中急,何谓死作令神泣;若当决海百渎倾,叶去树枯失青青。’夫长生久视,未有不爱精保气能致之,阴丹内御之道,世莫得知,虽务于气而不解绝情欲,亦未免殃矣。故曰:‘人自失道,非道失人;人常去生,非生去人。修养君子,自保省尔。’”

〔幻真先生休粮法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。本法所言“休粮”绝食并以“咽气”食气代之,实属夸张,应理解为练功服气之人,须饮食有节,才有利于养生。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“凡欲休粮,但依前勤修三年之后,正气流通,髓实骨满,百神守位,三尸遁逃,如此渐不欲闻五味之气,常思不食,欲绝则绝,不为难也。但觉腹空,即须咽气,无问早晚,何论限约,久久自知节候,无烦其言,何用药物?人抵服药之人,多不能服气,终日区区。但以药物为务,身形不得精,实固为未得,亦非上士用心也。黄庭经云:‘百谷之实土地精,五味外美邪魔腥,臭乱神明胎气零,那从返老却还婴?何不食气太和精,故能不死入黄宁。’此之谓也。”

〔幻真先生饮食调护法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“服气之后,所食须有次第,可食之物有益,不可食之物必有损,损宜永断,益乃恒服。每日平旦,食少许,淡水粥或胡麻粥甚益人,治脾气,令人足津液。日中,淡麵、饧饩及饼并佳祇,不得承熟食之勃乱正气也。煮葱薤羹可佳,饭必粳米、大麦麵,益人。服气之人,经四时甚宜服食之,此等物不必日日食之,任随临时之意,欲食之,鹿肉作白脯食之,佳。如是斋戒,即不得食也,三十六禽神直日其象鸟并不可食。枣栗之徒兼饧饼亦得食也,作可饒,慎,勿饱,饱则伤心气,尤难行。凡热麵、萝卜羹切忌切忌。碱酸辛物宜渐渐节之。每食毕,即须呵出口中食毒浊气,永无患矣。服气之人肠胃虚净,生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物不用食,若偶然食此等之物一口所在处,必当微痛,慎之。但食软物乃合宜也,每食,先三五咽气而吃食,令作主,兼吞三、五粒生椒佳也。食毕,更吞三粒下徒引气。此物能消食引气,向下通三焦,利五脏,趁浊秽,消宿食,助正气也,宜长

久服之，能辟寒、祛暑湿、明目、生发、治气，功力不可具述，……正气如不意，卒逢以前诸秽恶，速闭气，上风，闭目，速过便，求一、两杯酒以荡滌之。觉气入腹不安，即须调气，过出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便舍椒及饮一、两杯酒令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦此，则上焦拥故纤，须调气理之，使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。尚知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年通气，二年通气实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患，日服千咽不足为多，返老还童渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中，化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦怠，则关节相连，五脏牢固。”

〔幻真先生调气液法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“人食五味，五味各归一脏，每脏各有浊气，同出于口。又六气、三焦之气皆凑此门，众秽并投合成浊气。每睡觉，薰薰气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦干、口苦、舌涩、乳颊、无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也。即须大张口呵之，每咽必须依门户出之。十呵、二十呵即鸣天鼓，或七或九。以舌下撩华池而咽津，复咽，令热气退，止。但候口中清水甘泉生，即是热退，五脏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温，热法伺候，口美心调，温即止。黄庭经云：‘玉池清水灌灵根，审能修之可长存。’又云：‘漱咽灵液灾不干。’”

〔幻真先生六气治病法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“六气者，嘘、呵、咽、吹、呼、嘻是也。气，各属一脏，余一气属三焦。咽属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依咽吐纳，兼理皮肤、疮疥，有此疾，则依状理之立愈也。呵属心，心主舌，口干舌涩、气不通及语邪气，呵以去之，大热大开口，小热小开口，呵若须作意，是宜理之。呼属脾，脾主中宫，如微热不和、腹胃胀满、气闷不泄，以呼字气理之。吹属肾，肾主耳，腰肚冷、肠道衰，以吹字气理之。嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五脏三焦冷热，劳极风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。嘘属肝，肝主目，赤肿、昏眩等，皆以嘘治之。”

〔幻真先生布气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之炁，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，此与炁，布炁讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气永绝。”

〔幻真先生闭气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足，讫则调气咽之，念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之。气极则吐之，讫复咽气，相继依前攻之。气急则止，气调复攻之，

或二十,至五十。攻觉所苦处,汗出通润,即止。如未损,即每日夜半或五更,昼日频作,以意攻之。病在头、面、手、足,但有疾之处则攻之,无不愈者。是知心之所使气,甚于使手,有如神助,功力难比也。”

〔幻真先生委气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“夫委气之法,体气和平也。身神调畅,无问行、住、坐、卧,皆可为之。但依门户调气,或伸于床,或兀然而坐,无神无识,寂寂沉沉,使心同太空。因而调闭,或十气、二十气,皆通,须任气,不得与意相争。良久,气当从百毛孔中出,不复口吐也,纵有十分无二也。复调,能至数千二百息已上,弥佳。行住坐卧亦可为之。如此勤行,百关开通,颜色光泽,气清长如新。沐浴之人,但有不和则为之,亦当清泰也。”

〔幻真先生炼气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“服气炼形:稍暇,入室,脱衣,散发,仰卧;展手勿握固,梳头令通,垂席上布之;则调气咽之,咽讫,便闭气,候极,乃冥心绝想,任气所之通理,闷即吐之;喘息,即调之,候气平又炼之;如此十遍,即止。新服气之人,未通有暇,渐加一至十候通;渐加至二十至五十,即令遍身汗出,如有此状,是其效也。安心和气,且卧,勿起冲风,乃却老延年之良术尔。但津液清爽时为之尔。气昏乱欲睡,慎,勿为也。常勤行之。四肢烦闷不畅,亦为之,不必每日,旦要独清爽时为之十日、五日。”

〔幻真先生行气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“法曰:‘下丹田,近后二穴,通脊脉,上达泥丸。泥丸,脑宫津名也。每三连咽,即速存下丹田,所得内元炁,以意送之,令入二穴,因想见两条白炁夹脊双引,直入泥丸,熏蒸诸宫,森然遍下毛发、面部、头项、两臂及巨手指,一时而下,入胸,至中丹田。中丹田,心宫神也,灌五脏,却历入下丹田,至三星,遍经胫膝胫踝,下达涌泉。涌泉,足心是也。所谓分一气而理,鼓之以雷霆,润之以风雨之状也。只如天有泉源,非雷霆腾鼓,无以润万物。若不迴荡浊恶之气,则令人有不安,既有津液则漱咽之,不堪溉灌五脏发其光彩,终不能还精补脑。……咽服内气,非吐纳则不能引而用之,是知迴荡之道,运用之理,所以法天则地。想身中浊恶结滞邪气、瘀血,被正荣气荡涤,皆从手足指端出去,谓之散气。则展手指,不须握固。如此一度,则是一通。通则无疾。则复调之,以如使手,使手复难,鼓咽如前。闭气,鼓咽至三十六息,谓之小成。若未绝粒,但至此常须少食,务令腹中旷然虚静。无问坐卧,但腹空则咽之。一日通夕至十度,自然三百六十咽矣。若久服气,息顿三百六十咽,亦谓之小成。一千二百咽,谓之大成,谓之大胎息。但闭气数至一千二百息,亦是大成。”

〔幻真先生咽气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》:“服内气之妙,在乎咽气。世人咽外气以为内炁,不能分别,何以谈哉?纳吐之士宜审而为之,无,或

错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理，每咽及吐纳则内气与外气相应自然，气海中气随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然，从男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥分明间之也，如此则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下。若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽，止干咽，号曰云行。一湿口咽，取口中津咽，谓之雨施。初服气之人，炁未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也，候气通畅，然渐渐加之，直至于小成也。一年后，始可流通；三年功成，乃可恣服。新服气之人，炁即未通，咽，或未下，须一咽以为候，但自郁然有声，汨汨而下，直入气海。”

〔幻真先生调气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误，误则气逆，气逆则生疾，吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之，或五，或七，至九，令平和也，是曰调气。毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。”

〔幻真先生淘气法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法》：“凡人五脏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法：闭目，握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻间，闭气，则鼓气海中，气使自内向外，轮而转之，呵而出之一九，或二九，止。是曰淘气。毕则调之。”

〔幻真先生进取法〕 传统气功功法。幻真先生服内元气诀法之一。《云笈七签(卷六十)·诸家气法·幻真先生服内元气诀法》：“凡欲服气，先须高燥净空之处，室不在宽，务在绝风隙。常令左右烧香。床须厚软，脚稍令高。衾被适寒温，令冬稍暖，尤佳。枕高二寸余，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之气一九下，止。若要细而言之，则亦不在五更，但天气调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神，毕，以手指捻目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为导引，以宣畅关节，乃以舌挂上腭，料口中外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五脏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木空，身若委衣，内视反听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目，握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，所以闭关防而却精邪。凡初服气之人，气道未通，则不得握固。待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。”少为导引：作“加之导引”解。

〔白玉蟾运气法〕 传统气功功法。白玉蟾，又名葛长庚，南宋道士，精通内丹、雷法，为内丹派南宗之实际创始人，被尊为南宗第五祖。此法为后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，全身放松，调匀呼吸，两手交叉，按置两肩上，扭头向左，两眼平视左方，调息运气12次。本法可治胸腹虚饱。明周履靖《赤凤

髓》卷二：“白玉蟾运气：以两手按肩，用目左视，运气十二口。治胸腹虚饱。”



白玉蟾运气法

〔白玉蟾虎扑食势〕 又名白玉蟾虎扑食法。传统气功功法。为后人托白玉蟾之名而作。功法：取俯卧势，肚腹着地，手脚用力朝上，调息运气12口，然后用力使两手脚左右摆动15次；再起身正坐，静心凝神定气，吐纳24口。本法可治因饮食不节、秽浊闭塞肠胃或疟疾所致腹中绞痛、烦闷不安、肢冷汗出之症。明曹无极《万育仙书》：“肚腹着地，脚手着力朝上，运气十二口；手足左右摇动三五度；复坐，定气，行功二十四口。”治“绞肠痧。”

〔白玉蟾虎扑食法〕 即白玉蟾虎扑食势。见该条。

〔服五方灵气法〕 传统气功功法。作者不详。宋张君房《云笈七签（卷六十）·诸家气法·服五方灵气法》：“先当勿食荤血之物，勿履淹污，绝除欲念，检身、口、意，三业清净。别造一室，沐浴盛洁。以立春日，鸡鸣时，面月建寅方，平旦坐，调气，瞑目，叩齿三十六通；叩齿欲深而微缓，漱咽津液，营目左右各三，握固，临目，都忘万虑，放手太空，无起无绝；良久，觉身中通暖，当摇动肢体，任吐浊气，即又调息，当抱守气海，朝太渊比极丹田真宫稍用力，深满其太渊，则觉百关气归朝其内也；如此数过，复冥心太空，若东方洞然无有隔礙，徐鼻引气使极，存见五脏，觉东方青帝真气从肝中周回，内外一体；……又调息，咽液良久，起立再拜事竟，如此日日勿缺。至惊蛰，面卯也，尽卯节。至清明日，面辰，存黄气从脾中周回内外，洞彻也。至



白玉蟾虎扑食势

立夏日，面巳，存赤气从心中周回内外也。芒种日，面午也。小暑，面未，存黄气从脾中周回内外也。至立秋日，面申，存白气从肺中出，周回内外也。至白露，面酉。至寒露，面戌，存黄气从脾中出，周回内外也。至立冬日，面亥，存黑气从肾中出，周回内外也。至大雪，面子。至小寒日，面丑，存黄气从脾中出，周回内外也。此一周年，五气备全矣。其存想调息次第，法用如初说，督目叩齿亦如初数，不须等级可也。至明年立春重习三日，或五日、七日、九日，如去年次第为用，以朝其气也。其气由心应手，当把览三才五行万灵之日也。”

〔大威仪先生玄素真人服气法〕 传统气功功法。大威仪先生玄素真人，传说中国古代气功养生家。此功法系托其名而作。宋张君房《云笈七签(卷五十九)·诸家气法·大威仪先生玄素真人要用气诀》：“凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱。然后正身端坐，吐纳三过，使无结滞，静虑忘形，令气平息。良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气，凡此六、七过，此名调气。调气毕，即口鼻俱闭，虚含，令气满口，即鼓口十五过，已上更佳，如咽一大口水入腹中，直以心存至气海中，良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数。然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放通息，勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧，四平著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离身四、五寸，两脚亦相去四、五寸。然后鼻中息收，即口鼻俱心存气行遍身，此名运气；如有病，即心存气偏注病处；如气急，即鼻中细细放通息，口不开，候气息平，还依前法闭之，摇动两足指及手指并骨节，以汗出为度，此名气通。即徐徐收身侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息；即转右边著地，亦十息，此名补损。依此法服，经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节，如吃饭了，即吃空饭一、两口，和水咽下，此名洗五脏。即以清水熟漱口，虚心实腹，令脏腑叶舒展，咽之，令五脏不停五味气，讫，即以口先吐浊气，鼻引清气不限多少，尽须放之。如下泄一浊气出，还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶，此皆外气入，当须入口便合口，口即合，所入外气即于鼻中出也，鼻中却入气即是清气也。常须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气。凡人言语，口中气出，必须却于鼻中入，此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚指，此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，此名理顺。忌破气物及生冷粘腻等物，不宜吃动气冷物。如依此法，不阙常行，九年功成，履空如履实，履水如履地。”

〔《云笈七签》向日取嚏法〕 传统气功功法。取分足平肩或分足八字站势。日出约二丈高时，面向日而立，闭目，全身放松，心神入静，以鼻微微吸气，气吸满后，用口对日吐气，直至鼻打喷嚏为止；若不喷嚏，则行功半小时后，用软物通触鼻孔，使鼻嚏之；约日出三丈高时，恢复原势，行自然呼吸数分钟；两手臂交叉，双手用力按压两肩36次。本法能补益精气，久练可强身健体。宋张君房《云笈七签(卷二十三)·日月星辰部》：“向日取嚏法：欲得延年，洗面精

心(原注:至口更洗漱也)。日出二丈,正面向日,口吐死气(原注:服日后,便为之死气,四时吐之也)。鼻噏日精,须鼻得嚏便止,是为气通(原注:若不得嚏,以软物通导之,使必得嚏也),以补精复胎长生之方也。向日正心,欲得使心正常,以日出三丈(原注:取嚏讫,仍为之),错手著两肩上(原注:左手在上,以日当心,开衣出心,令正当之)。常能行之,佳。”

〔《云笈七签》服日月气法(一)〕 传统气功功法。取正立势或正坐势。早晨日出之时,面日而立(坐),全身放松,意守丹田,心神安静;吐纳3~5分钟后,闭上双眼,以鼻微微吸气,气吸满后,用鼻徐徐呼出;吸呼气时,存想日之精华之气渐入丹田之中;随即想日有9寸方圆,光亮耀眼,渐至面前,上照泥丸,下照五脏,头及上身于光照之中通彻一体;复意念引气自口中入,光色慰明。如此存想5~10分钟,仍闭目,静养片刻收功。据载,久练本法能延年益寿。宋张君房《云笈七签(卷二十三)·日月星辰部·服日月气法》:“服日气之法,以平旦采日华,以夜半存之,去面前九寸,令方景照我泥丸,下及五脏,洞彻一形,引气入口,光色慰明。良久,乃毕。则常得长生矣。”

〔《云笈七签》服日月气法(二)〕 传统气功功法。取仰卧势。早晨觉醒时,闭目仰卧,全身放松,心神入静;存想,左目中日出,右目中月出,皆有直径9寸圆盘大,分别居于两耳之上,其日月之光,于内上照脑神、下照五脏肠胃,于外光照全身,内外通彻,历历在目;同时意想体内外之光与自然界日月光芒融合一体,身躯高大,顶天立地,全身气血畅通;如此存想3~5分钟后,叩齿9次,咽津9次;意守丹田,静养片刻,睁开双眼,收功。久习本法,能强身健体,益寿延年。宋张君房《云笈七签(卷二十三)·日月星辰部·服日月气法》:“又法:夜半生气时,若鸡鸣时,正卧,闭目,存左目中出日,右目中出月,并径九寸,在两耳之上;两耳之上名为六合高窗也,令日月使照一身,内彻泥丸,下照五脏肠胃之中,皆觉见了了;洞彻内外,令一身与日月光合。良久,毕。叩齿九通,咽液九过。……乃开目。名为日月练根,三元校魂,以制御形神,辟诸鬼气之来侵,使兆长生不死,多存之矣。”

〔《云笈七签》服日月气法(三)〕 传统气功功法。取仰卧势。早晨觉醒之时,闭目,全身放松,心神入静;存想,左目为日,右目为月,大如盘碟,渐缩为丸粒大,共存于舌上口中;存思3~5分钟后;以舌搅动上腭,自觉有黄色液体向上流动,经两眉间却入一寸处之明莹宫,略存一存,又下流入口中,随即咽下以哺先天元气、肾间动气;如此存思、9咽后,意守丹田,静养片刻收功。本法能培补元气,强身健体。宋张君房《云笈七签(卷二十三)·日月星辰部·服日月气法》:“又存左目为日,右目为月,共合神庭之中,却上入于明堂,化生黄英之体,下流口中九咽之,以哺太一。常以生气时存之。……五日一行之。口中舌上为神庭。存日月既毕,因动舌,觉有黄泉如紫金色从舌上出,上流却入明堂,为黄英之体也。存思之时,常闭目施念。”

〔苏东坡导引法〕 传统气功功法。本法系苏轼向张安道(即张方平,宋神宗

(1068~1085)时官参知政事)推荐的功法。《苏东坡集·上张安道养生诀论》：“近来颇留意养生，读书、延纳方士多矣，其法数百，择其简而易行者，间或为之，辄验。今此法特奇妙，乃知神仙长生不死，非虚语也。其效初亦不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍。久欲献之左右，其妙处非言语文字所能形容，然可道其大略。若信而行之，必有大益。其状如下：每夜以子后(原注：三更三、四点至五更以来)，披衣起(原注：只床上拥被坐亦可)，面东若南，盘足，叩齿三十六通，握固(原注：以两拇指掐第三指手纹，或以四指都握拇指，两手拄腰腹间)，闭息(原注：闭息最是道家妙要处，先须闭息却虑，扫灭尘相，使心澄湛，诸念不起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻也)。内观五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑(原注：常求五脏图挂壁上，使心中熟识五脏六腑之形状)；次想心为炎火，光明洞彻，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气(原注：不得令耳闻)。候出入均调，即以舌接唇齿内外，漱炼津液(原注：若有鼻液，亦须漱，使不嫌其咸，炼久自然甘美，此是真气，不可弃之也)，未得咽，复前法闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田。又依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心(原注：此涌泉穴，上彻顶门，气诀之妙)，及脐下、腰脊间，皆令热彻(原注：徐徐摩之，使微汗出不妨，不可喘促尔)；次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热；仍按捉鼻梁左右五、七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。其法至简易，在常久不废，而有深功。且试行一、二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快。久而不已，去仙不远。但当习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息。近来闭得渐久，每闭百二十至而开，盖已闭得二十余息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，反为之害，慎之慎之。又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时时闭目内视，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。盖清净专一，即易见功矣。神仙至术，有不可学者：一忿躁，二阴险，三贪欲。”注：原注“若有鼻液，亦须漱，使不嫌其咸，……”之说，不可取。

〔苏东坡养生诀〕 即苏东坡导引法。
见该条。

〔丘长春搅辘轳法〕 又称丘长春转辘轳法。传统气功功法。丘长春，即丘处机，金养生家，全真道北七真之一，全真道龙门派创始人。此法为后人托其名而作。功法：坐于一高凳上，两脚向前斜舒，两手掌按置左右膝上，用力按摩，使膝部变热；复以鼻深长吸气存入丹田，闭气，意想气自丹田出，行遍全身，再用鼻缓缓呼气，如此运气12次，静养片刻，



丘长春搅辘轳法

收功。本法可治背膊疼痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治背膊疼痛。高坐，将左右脚斜舒，两手掌按膝，行功，运气十二口，日行三、五次。”

〔丘长春转轳轳法〕 即丘长春搅轳轳法。见该条。

〔郝太古托天势〕 又称郝太古托天形。传统气功功法。郝太古，即郝大通，金道士，北七真之一，全真教华山派之创立者，世称“广宁郝真人”。此法系后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，意守丹田，全身放松，两手上举过顶，掌心朝天，如托物状；以鼻吸气，闭气不息，意想引气从丹田出，上行至头顶和两手，复自头顶和两手回到脐下丹田处，继之用鼻缓缓呼气；如此引气上提9口后，仍用鼻深长吸气，闭气，存想气自丹田出，下行至两足底，复自脚底回归丹田，再缓缓呼气，如此反复运气9口；意想气自周身回至丹田处，意守丹田，静养片刻，收功。本法可治肚腹虚肿。明罗洪先《卫生真诀》：“治肚腹虚肿。端坐，以两手作托物状，运气导引上提九口，下行运气九口。”



郝太古托天势

〔郝太古托天形〕 即郝太古托天势。见该条。

〔《左洞真经》按摩导引法〕 传统气功功法。《左洞真经》原本未见，宋《圣济总录》及明高濂《遵生八笺》均载有本法。功法：于半夜11时至1时之间，仰卧；全身放松，四肢舒展，上身及四肢转掣；起身，伸脚正坐，两手叉项后，仰视举首，左右摇动，使项与手争3次，以手扳脚，稍闭气，左挽如引弓状，右挽亦如之；以手按摩两内眦，闭气为之，气通即止；终而复始按摩27次，然后以手按目四眦27次；两手掌侧立，摩之极热，开目熨睛数遍；以两手按眉后小穴中18次；以左手第二、第三指，捏鼻孔下人中之本、鼻中膈孔之内际，捏毕，叩齿7次，又以手掩鼻；两手掌按仰左、右耳数十次；两手心紧掩耳门，以中指击后脑数十次；两手掌搓热后紧贴面部，反复数遍；顺手摩发，如理发状，反复9遍，然后以手乘额上，谓之手朝三元；闭纳气，鼓小腹令满，以手摩腹36次；栉发数十次，以不使痛为度；以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂腰部令热。本法能使人精和血通、风气不入、五脏安和、强筋骨、增食欲、黑须发、聪耳、明目、固齿，久习延年益寿。《遵生八笺（卷三）·延年却病笺上》：“夜半子候：少阳之气，生于阴分，修生之士，于子时修炼。古人一日行持始于子，一岁功用起于复（原注：一阳之月是也，即今之十一月）。转胁舒足：《混元经》曰：‘戌、亥、子三时，阴气生而入寐，寐则气滞于百节。养生家睡不厌缩，觉不厌伸，故阳始生则舒伸转掣，务令营卫周流也。’导引按跷：踞身令起，平身正坐，两手叉项后，仰视举首，左右招摇，使项与手争；次以手扳脚，稍闭气，取太冲之气（原注：太

冲穴在大指本节后二寸骨罅间陷者；左挽如引弓状，右挽亦如之。令人精和血通、风气不入，久能行之，无病延年。

捏目四眦：《太上三关经》云：‘常以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通即止，终而复始，常行之，眼能洞见。’又云：‘导引毕，以手按目四眦三九遍，令见光明。捏是检眼神之道，久为之，得见灵通也。’

摩手熨目：捏目四眦毕，即用两手侧立，摩掌如火，开目熨睛数遍。

对修常居：《内景经》云：‘常以两手按眉后小穴中二九，一年可夜作细书。亦可于人中密行之，勿语其状。眉后小穴为上元六合之府，主化生眼晕，和莹精光，长珠彻瞳，保炼月精，是真人坐起之道。’紫薇夫人曰：‘仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下人中也。两眉之角，是彻视之津梁；鼻下人中，是引灵之上房。’

俯按山源：紫薇夫人云：‘俯按山源，是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也。’楚庄公时，市长宋来子洒扫一市，常歌曰：‘手为天马，鼻为山源。’每经危险之路、庙貌之间，心中有疑忌之意者，乃先反舌内向，咽津一、二遍毕，以左手第二、第三指捏两鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之内际也。鼻中隔孔之际，一名山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。捏毕，因叩齿七遍，又以手掩鼻。手按山源，则鬼井闭门；手薄神池，则邪根分散；手临魂台，则玉真守关。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府。守真者所以遏万邪，在我运摄云耳。

营治城郭：《消魔经》云：‘耳欲得数，按抑左右，令无数，使人听彻。所谓营治城郭，名书皇籍也。’

击探天鼓：天鼓者，耳中声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑后，常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。或声散不续，无壮盛者，即元气不集也，宜整之。

拭摩神庭：《真诰》云：‘面者，神之庭；发者，脑之华。心悲则面焦，脑减则发素。’《太素丹景经》云：‘一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形，皆使极匝，令人面色有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女，所谓山泽通气。勤而行之，手不离面乃佳也。’《颖阳书》云：‘发宜多栉，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常炼，手宜在面。此五者，所谓子欲不死修昆仑也。’

上朝三元：《真诰》云：‘顺手摩发，如理栉之状，使发不白。以手乘额上，谓之上朝三元，固脑坚发之道也。头四面以手乘顺就栉，唯令多也。于是头血流散，风湿不凝。’

下摩生门：《黄庭经》云：‘两部水王对生门。生门者，脐也。闭内气，鼓小腹令满，以手摩一周天三十六度。’

栉发去风：《谷神诀》云：‘凡梳头，勿向北。梳欲得多。多则去风。多过一千，少不下数百，仍令人数之。’《太极经》云：‘理发欲向王地栉之，取多而不使痛，亦可令侍者栉也。于是血液不滞，发根常坚。’

运动水土：《真诰》云：‘食勿过多，多则生病；饱慎便卧，卧则心荡。学道者当审之。’《登真秘诀》云：‘食饱不可睡，睡则诸疾生。但食毕须勉强行步，以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂令热。此养生家谓之运动水土，水土即脾肾也。自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。’《养生论》云：‘已饥方食，才饱即止。申、未之间，可饮酒一杯，止饥代食。酒能淘荡阴滓，得道之人，熟谷之液，皆所不废。’酒能炼人真气，《灵剑子服气经》云：‘酒后行气易通，然不可多及吐，反有所损。’

〔孙不二姑摇旗势〕 亦名孙不二姑摇旗形。传统气功功法。孙不二，又称孙富春、孙仙姑，金代著名女丹家，全真教清净派创立者、北七真之一。元秦志安《金莲正宗记》卷五谓其居洛阳风仙姑洞“炼心环堵，七年之后，三田返复，百窍周流。遂起而东行，游历洛阳，劝化接引，度人甚多。”此法为后人托其名而作。功法：取正立势，全身放松，心神安静，以身向前倾展，直舒两手，如取物状，再将右脚翘起，向后屈伸5次，复调息运气14口；然后交换两脚位置，上身位置不变，左脚向后屈伸5次，亦运气14口。本法可治赤白痢症。明曹无极《万育仙书》：“以身向前，双手直舒，如取物状，再将右脚五起，运气十四口，左右皆同。”治“赤白痢疾。”

〔孙不二姑摇旗形〕 即孙不二姑摇旗势。见该条。

〔王玉阳散痛法〕 传统气功功法。王玉阳，亦称王处一、玉阳子，世称玉阳真人，全真教北七真之一。元秦志安《金莲正宗记》卷五：“偏翘一足，独立者九年。东临大海，未尝昏睡，人呼为铁脚先生。丘真人赞之曰：‘九夏迎阳立，三冬抱雪眠。如此炼形九年，而入于大妙。顺行逆行，或歌或舞，出神入梦，接物利生。’”后人托其名作此法。功法：取正立势或分足八字站势，全身放松，心神安静，左脚向前迈半步，使两脚成丁字步，然后两手握拳，按于腹部，调息运气24次；交换两足位置，动作同前。本法可治时气、遍身疼痛。明曹无极《万育仙书》：“正身踏定，将左脚向前，右脚向后，两手握拳拄肚，运气二十四口。左右行功同。”治“时气、遍身作痛。”

〔马丹阳周天火候法〕 又称马丹阳



孙不二姑摇旗势



王玉阳散痛法



马丹阳周天火候法

周天火候势。传统气功功法。马丹阳，又名马钰、马玄宝，金养生家，全真道遇仙派创立者，北七真之一，元世祖赠为“丹阳抱一无为尊人”，世称“丹阳尊人”。此法系后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，双手掌相互摩擦至热，随即两手揉、烫两目，3~5分钟后，以两手掌按住左右肋下；存想，气沉下丹田，复自丹田出，下行经两腿内侧至足底涌泉穴，然后引气自涌泉穴上升经两腿外侧至丹田，略存一存；再意想气自丹田上升，经背部、后脑至头顶，继而自面部而下，经胸前下沉丹田处；静息片刻后，用鼻深吸气，闭气不息，存想气自下丹田出遍行全身，再以鼻缓缓呼气，如此反复吸、闭、呼气12次，静养数分钟，收功。本法可治元气衰败。高血压及心脏病患者忌练。明罗洪先《卫生真诀》：“治元气衰败。坐定，用两手先须擦热，揉目。后用手拄定两肋下，行气攻，其气上升。运气十二口。”

〔马丹阳周天火候势〕 即马丹阳周天火候法。见该条。

〔《三元延寿参赞书》导引法〕 传统气功功法。取仰卧或正坐势。全身放松，心神安静，以鼻吸气，以口呼气，呼气时，口微微吐出“呵”字，令耳不闻其声，如此吸、呼9~30次；调神净心，闭目，叩齿36次；继之以大拇指背部摩擦两眼内、外眦，反复用力按摩9次；然后以两手中指上下按摩鼻两侧7次；再搓两手掌令热，闭气，以两手摩擦脸面，如此搓手、闭气、摩面60~90遍；随即以两手按摩耳根耳轮，遍数不拘；再舌抵上腭，漱津，待津液满口后分三次咽下，此即为1遍；反复3遍后，以左手握左脚，右手按摩左脚心涌泉穴120次；交换左右手脚位置，左手按摩右脚涌泉穴亦120次，全身放松，静养片刻，收功。本法能补肾气、和气血、去风湿、健腿力、美容、聪耳、明目、固齿，久练可强身健体，延年益寿。元李鹏飞《三元延寿参赞书·神仙救世却老还童真诀》：“导引有法：夜半后生气时，或五更睡觉，或无事闲坐，腹空时宽衣解带，先微微呵出腹中浊气，一九止，或五六止；定心闭目，叩齿三十六通，以集身神；然后以大拇指背拭目，大小眦九过（原注：使无翳障，明目，去风；亦补肾气）；兼按鼻左右七过（原注：令表里俱热，所谓灌溉中岳以润肺）；次以两手摩令极热，闭口鼻气，然后摩面，不以遍数（原注：连发际，面有光）；又摩耳根耳轮，不拘遍数（原注：所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩），名真人起居之法；次以舌拄上腭，漱口中外津液，满口，作三咽下之，如此三度九咽，《黄庭经》曰‘漱口灵液体不干’是也；便兀然放身，心同太虚，身若委衣，万虑俱遣。久久行之，气血调畅，自然延寿也。又两足心涌泉二穴，能以一手举足，一手摩擦之，百二十数，疏风去湿，健脚力（原注：欧阳文忠公用此，大有验）。”



尹清和睡法

〔尹清和睡法〕 传统气功功法。尹清和，即尹志平，元著名内炼家。此法为后人托其名而作。功法：取仰卧势，全身放松，心神宁静，左腿微曲，右腿驾于左腿上，两手用力攀肩，意念下丹田，存想内气环绕肚脐顺、逆时针运转各6次，调息运气6口。本法可治脾胃虚弱、五谷不消。明曹无极《万育仙书》：“仰卧，右脚架左脚上，直舒两手搬肩，肚腹往来行功，运气六口。”治“脾胃虚弱，五谷不消。”

〔李真人长生一十六字妙诀〕 又名长生一十六字诀、十六字诀养生法、十六字诀、十六锭金、一秤金诀。传统气功功法。初见于明冷谦《修龄要旨》，后行于世，《赤凤髓》、《遵生八笺》、《脉望》、《养生秘录》等书均有载，各说文字略有不同。功法：取行、立、坐、卧各势皆可，先舌搅上下腭，待满口津生，鼓漱咽下，吞津时须汨然有声，如此漱津3~5次；再用鼻吸清气一口，心意念、目内视，将气直送至脐下丹田中，略存一存，此为一吸；随即意念下部如忍便状，提肛，并以意提升下部之气归于脐下丹田处；继之意念提气上升经夹脊双关、肾门、后顶玉枕关，透入泥丸顶内直升而上之，亦不觉气之上出；随之将口中气咽下，咽气时，应汨然有声，口中有液随之而下最佳；复鼻吸清气送至丹田、提气归脐、咽气，如此共咽气5~24口。久习本法能聪明耳目，心力强记，却病延年。明周履靖《赤凤髓·李真人长生一十六字妙诀》：“一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。右十六字，仙家名曰十六锭金，乃至简至易之妙诀也。无分于在官不妨政事，在俗不妨家务，在士商不妨本业。只于二六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之。口中先须漱及三、五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊双关、肾门，一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸谓之一息。炁即上升，随又似前，汨然有声咽下。鼻吸清气送至丹田。稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣。凡咽下，口中有液愈妙，无液亦要汨然有声咽之。如是一咽一提，或三、五口，或七、九，或十二，或二十四口。要行即行，要止即止，只要不忘，作为正事，不使间断，方为精进。如有痼疾，见效尤速。久久行之，却病延年，形体变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痈疽疮毒等疾，耳聪目明，心力强记，宿疾俱瘳，长生可望。如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述。《修真至要》曰：‘精根根而运转，气默默而徘徊，神混混而往来，心澄澄而不动。’又曰：‘身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方是全真。可为至言。’”《养生秘录·中黄内旨》：“诀曰：一升便提，气气归脐；一降便咽，水火相见。”《脉望》卷八：“《教外别传》云：‘一吸便提，息息归脐；一呼便咽，水火相见。’”

〔**长生一十六字诀**〕 即李真人长生一十六字妙诀。见该条。

〔**十六字诀养生法**〕 即李真人长生一十六字妙诀。见该条。

〔**十六字诀**〕 即李真人长生一十六字妙诀。见该条。

〔**十六锭金**〕 即李真人长生一十六字妙诀。见该条。

〔**十六段锦法**〕 又名十六段锦。传统气功功法。乃以十六节动作编制而成的动功功法。本法因文字易懂，动作易行，久习能祛病强身，故流行于世。明冷谦《修龄要旨》：“庄子曰：‘吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。’此导引之法，养形之秘，彭祖寿考之所由也。其法自修养家所谈，无虑数百端，今取其要约切当者十六，修参之诸论，大概备矣。凡行导引，常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四，以去两胁积聚、风邪；复以两手相叉，虚空托天，按项二十四，以除胸膈间邪气；复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四，以除风池邪气；复以两手相捉，按左膝左捩身、按右膝右捩身二十四，以去肝家风邪；复以两手，一向前一向后，如挽五石弓状，以去臂腋积邪；复大坐，展两手，扭项左右反顾，肩膊随转二十四，以去脾家积邪；复两手握固，并挂两肋，摆撼两肩二十四，以去腰肋间风邪；复以两手交捶臂及膊上连腰股各二十四，以去四肢、胸臆之邪；复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四，以去肺间积邪；复大坐，伸脚，以两手向前，低头扳脚十二次，却钩所伸脚，屈在膝上，按摩二十四，以去心胞络邪气；复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，以去心、肝中积邪；复起立，据床扳身，向背后视，左右二十四，以去肾间风邪；复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，各二十四，去两肩之邪；复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四，以去两胁之邪；复以足相扭而行，前数十步，复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四，以去两足及两腿间风邪；复端坐闭目，握固冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽之，复闭息，想丹田火自下而上，遍烧身体，内外热蒸乃止。能日行一二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马，不复疲乏矣。”

〔**十六段锦**〕 即十六段锦法。见该条。

〔**阳时行气法**〕 传统气功功法。阳时，有诸说，此指自子时至巳时之间。《延陵先生集新旧服气经》：“凡服气皆取阳时，自夜半(至)平旦也。”此法初见于明胡文焕《养生导引法》，其功法多来自《诸病源候论》和《云笈七签》，而与《太清导引养生经》所载“宁先生导引养生法”雷同。凡九法，皆注有功用。详见各分条。

〔**“阳时行气法”愈邪热法**〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“抱两膝，自企于地，不息八通，愈胸以上至头颈耳目咽鼻邪热。”本功法同〔宁先生愈邪热法〕。见该条。

〔**“阳时行气法”治胸中痛咳法**〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引

法》：“还卧，不息七通，愈胸中痛咳。”其功法动作同[宁先生治胸中痛咳法]。见该条。

〔“阳时行气法”治鼻息肉法〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔，治鼻宿息肉，愈。”其功法动作同[《养生方》治鼻病法(一)]。见该条。

〔“阳时行气法”治羸弱法〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“握固不息，自企于地，不息九通，东首，令人气上下通，微鼻内气，愈羸不能从阴；法，大阴(雾)勿行之。”其功法同[宁先生治羸弱法]。见该条。

〔“阳时行气法”治耳聋目眩法〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“伏前，侧卧，不息六通，愈耳聋目眩。”其动作同[宁先生治耳聋目眩法]。见该条。

〔“阳时行气法”治齿痛法〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“东向坐，不息四通，啄齿无通数，治齿痛。”其功法动作同[宁先生治耳聋目眩法]。见该条。

〔“阳时行气法”令发黑不白法〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“常以子后午前，解发东向，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳，令发黑不白。”其具体功法同[宁先生令发黑不白法]。见该条。

〔“阳时行气法”明目法(一)〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“卧引为三，以手指掐项边脉三通，令人目明。”其具体功法同[宁先生明目法(一)]。详该条。

〔“阳时行气法”明目法(二)〕 传统气功功法。明胡文焕《养生导引法》：“东向坐，不息五通，以两手中指点口中唾之二七，相摩、拭目，令人目明。”其具体功法同[《养生方》明目法(四)]，见该条。

〔《养生导引法》治遗精法〕 传统气功功法。取侧卧势。两膝并齐弯缩，身体卧如弓状，一手托阴囊，一手按丹田，意守丹田，全身放松，宁心静神，调息净卧。行功时间以半小时以上为宜，练功期间应戒房事。本法可治遗精。明胡文焕《养生导引法》：“治遗精。以床铺安短窄，卧如弓弯，二膝并脐缩，或左或右侧卧。用手托阴囊，一手伏丹田，切须宁心净卧，戒除房室思欲之事。若固不泄，可保身安。”

〔《养生导引法》治遗精白浊法〕 传统气功功法。取仰卧势。于戌、亥时之间，仰卧，全身放松，左手兜握阴囊，右手用力按摩脐下肚腹，顺时针方向搓摩81次；再交换左右手位置，动作同前，左手按逆时针方向亦按摩81次；如此左右交替，各行9次；意守丹田，静养片刻。本法可治遗精白浊。明胡文焕《养生导引法》：“治遗精白浊，诸冷不生。戌亥间，阴旺阳衰之际，一手兜外肾，一手搓脐下八十一，然后换手，每手各九次，兜搓九日见验，八十一日成功。”

〔《养生导引法》固精法〕 传统气功功法。取踞坐势。两脚交叉，两手由两腿外侧，经腘从膝下弯处插入，两手十指交叉，用力互相牵引；如此反复49次，

恢复原踞坐势，意守丹田，静养片刻，收功。久习本法，可固精。明胡文焕《养生导引法》：“箕踞，交两脚，手内并脚中，又叉两手极引之。愈寤寐精气不泄。”

〔《养生导引法》治痔肿法〕 传统气功功法。取正立势，心神安静，以左手握拳上举过头，如攀绳状；左脚上抬，右手抓握左脚，使左脚趾向前、脚掌朝右；头身上耸，提肛。如此持续1~3分钟后，稍息片刻，交换左右手脚位置，动作同前，亦做提肛动作1~3分钟。至此为行功1遍。共行3遍。本法可治久痔及肿。明胡文焕《养生导引法》：“以一手上牵绳，下手自持脚。愈尻久痔及有肿。”

〔《养生导引法》治淋症法〕 传统气功功法。同〔《养生方》治淋症法(二)〕，见该条。

〔《养生导引法》治骨节酸疼法〕 传统气功功法。取正立势或分足八字站势。全身放松，左手向前直舒，右手在下尽力握捏左手拇指；3~5分钟后，两手自然下垂，前后摆动数次；再右手抬起向前直舒，左手在下握捏右手拇指，亦尽力握3~5分钟；复两手自然前后摆动数次。本法可治骨节酸疼。明胡文焕《养生导引法》：“舒左手，右手在下握左手拇指，自极；舒右手，左手在下握右手拇指，自极。皆治骨节酸疼。”

〔《养生导引法》补脑法〕 传统气功功法。取踞坐势。全身放松，意守丹田；双手抱两膝，用力，使膝触及胸部，调息，意想周身内气从四面八方汇归丹田；行功10~30分钟后，恢复原势，静养片刻，收功。久练本法可使丹田气还，能还精补脑。明胡文焕《养生导引法》：“抱两膝着胸自极。此常令丹田气还，补脑。”

〔《养生导引法》补阳聪耳法〕 传统气功功法。与〔踞坐俯首祛寒法〕同。见该条。

〔《养生导引法》养发法〕 传统气功功法。同〔《养生方》令发不白法(二)〕。见该条。

〔《养生导引法》聪耳明目法〕 传统气功功法。同〔《养生方》令发不白法(四)〕。见该条。

〔五龙蛰法〕 传统气功功法。日闲夜静，尤以阴茎勃起之时，先取自然盘坐势，心神入静，叩齿36次；再取侧卧势，松衣宽带，向左(或右)侧卧，双目微闭，舌抵上腭，并膝，左腿(右腿)自然弯曲，右腿(左腿)自然舒展，两足十趾背曲如钩状；左手臂屈曲，左手食、中二指并伸枕头，右手拇指掐无名指指根处半握拳按脐；以眼观鼻，以鼻准对脐，面带微笑，展慧中(两眉之间)、闭密处(提肛)，自然呼吸，全身放松，排除杂念，存想内视，体内元神、元气相会于丹田；行功过程中，始终保持绵绵呼吸，力争达到物我两忘、性停命住、返还先天之虚极静笃之最高境界。本法能修身养性，久练益寿延年。明赵台鼎《脉望》卷四：“五龙蛰法：不拘日闲夜静，或一阳来复之时，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神。然后松衣宽带而侧卧之，诀在闭兑，目半垂，舌抵上腭，并膝，收一足，

十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐子诀，指生门，一手握剑诀，曲肱而枕之，以眼对鼻，鼻对生门，开天门，闭地户，心日内观，坎离会合，是内日月交精也。如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息，妙在虚静吾心，勿为一毫念虑所扰。绵绵呼吸，默默行持，灵明中尝以真意宰之，以至于虚极静笃。”外日月交光：谓采日、月之气归于丹田；内日月交精：谓元神、元气相交。

〔天竺国按摩法〕亦称婆罗门法。传统气功功法。唐《备急千金要方》、宋《云笈七签》及明《遵生八笺》均收录。功法：取分足平肩或分足八字站势，两手相握转动，如洗手一般，共行1~3分钟；两手十指相叉，翻转两掌，用力按压胸部1~3分钟；两手相握，先按左大腿，次按右大腿，左右各用力按压15次；两手相叠，先按压左大腿，头及上身徐徐向右转动，然后按右大腿，头及上身缓缓向左移动，如此左右各行15次；以左手握拳，手臂屈曲，拳眼向上，用力自前方向胸挽，如挽五石力弓，右手亦然，左右手互换，各行9次；两手握拳，左右轮流向前冲出，各行9次；左右手轮流向头顶上方托起，掌心朝上，如托石状，左右各托12次；两手握拳，向左右冲出，各行12次；取正坐势，两脚向前斜舒，斜身向左右轮流偏倚，如排山之势，左右各行12次；回复原正坐势，两手抱住后脑，头、手用力使头尽量下低触及大腿，转身，使头在大腿上向两边摆动，共24次；取正跪势，两膝跪于地上，两手向前按地，向前俯身缩体，曲脊上举3次；两手左右轮流反捶背上，各15次；取伸脚坐势，轮流以一脚向前虚掣，左右脚各行9次；两手用力托地，上身不动，头向左右回顾，两目随之作虎视之状，左右各9次；取正立势，先自左向后拗身，次自右向后拗身，同时上身用力上耸，左右各3次；取正坐势，两手相叉，两足轮流踏所叉之手掌，各行3次；取正立势，两脚轮流向前后虚踏，各9次；取伸脚坐势，两脚向前直舒，一手向前尽力勾握异侧脚，另一手同时按同侧膝，如此左右换之，行功1~3分钟；静养片刻收功。久练本法，能强身健体，眼明轻捷，益寿延年。唐孙思邈《备急千金要方》（卷二十七）·养性·按摩法第四》：“天竺国按摩，此是婆罗门法。两手相捉纽捺，如洗手法；两手浅相叉，翻覆向胸；两手相捉共按脰，左右同；两手相重按脰，徐徐捺身，左右同；以手如挽五石力弓，左右同；作拳向前筑，左右同；如拓石法，左右同；作拳却顿，此是开胸，左右同；大坐，斜身偏欹如排山，左右同；两手抱头，宛转脰上，此是抽胁；两手据地，缩身曲脊，向上三举；以手反捶背上，左右同；大坐，伸两脚，即以一脚向前虚掣，左右同；两手据地回顾，此是虎视法，左右同；立地，反拗身三举；两手急相叉，以脚踏手中，左右同；起立，以脚前后虚踏，左右同；大坐，伸两脚，用当相手勾所伸脚，著膝中，以手按之，左右同。上十八势，但是老人，日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻捷，不复疲乏。”

〔婆罗门法〕即天竺国按摩法。详该条。

〔婆罗门导引十二法〕亦称婆罗门导引法。传统气功功法。婆罗门，中国古代对印度之称谓。据考，印度文献中无此功法记载，亦未闻在其国内流传，功

法中所谓龙、凤等，均为中国传说中之禽兽名，故应为中国气功家托名编创。本功法能和血脉、强筋骨，久习强身健体，益寿延年。明高濂《遵生八笺(卷三)·延年却病笺上》：“第一龙引：以两手上托，兼似挽弓势，左右同；又叉手相捉，头上过。第二龟引：峻坐，两足如八字，以手托膝行摇动；又左顾右顾，各三遍。第三麟盘：侧卧，曲手承头，将近床，脚屈向上傍髀，展上脚向前拗，左右同。第四虎视：两手据床，拔身向背后视，左右同。第五鹤举：起立，徐徐返拗引颈，左右挽，各五遍。第六鸾趋：起立，以脚徐徐前踏；又握固，以手前后策，各三遍。第七驾翔：以手向背上相捉，低身，徐徐宛转，各五遍。第八熊迅：以两手相叉，反复向胸臆，抱膝头上宛转，各三遍。第九寒松控雪：大坐，手据膝，渐低头，左右摇动，徐徐回转，各三遍。第十冬柏凌风：两手据床，或低或举，左右引，纽拔回旋，各三遍。第十一仙人排天：大坐，斜身偏倚，两手据床如排天，左右同。第十二凤凰鼓翅：两手交捶膊并连臂，反捶背上连腰脚，各三数度为之，纽拔回旋，但取使快为上，不得过度至疲顿。”

〔婆罗门导引法〕 即婆罗门导引十二法。见该条。

〔五龙盘体法〕 传统气功功法。取侧卧势，头朝东睡，向左(或向右)侧卧，左手(右手)曲肱枕头，右手(左手)按摩脐腹，左脚(右脚)屈曲，右脚(左脚)直舒压于左脚(右脚)上，头身缩曲，如龙蟠、犬曲之状；全身放松，心神入静，闭两目，意守丹田，鼻吸鼻呼，自然绵绵，舒展两眉，杂念尽除，物我两忘，以致虚极静笃。本法能养精神、益气血，久练益寿延年。《性命主旨·五龙盘体法》：“东首而寝，侧身而卧；如龙之蟠，如犬之曲；一手直摩脐腹，一手曲曲肱枕头；一只脚伸，一只脚缩；未睡心，先睡目；致虚极，守静笃；神气自然归根，呼吸自然含蓄；不调息而息自调，不伏气而气自伏。”

〔二六功课〕 传统气功养生法。一种根据一日中之不同时辰而选用的不同摄养方法。为明代养生家程羽文(又称石室道人)所创。其法简单易行，久习能强身健体，益寿延年。《二六功课》：“辰：凤兴，整衣襟，正坐，明窗中调息受天气，进白汤一瓯，勿饮茶，栉发百余遍，能疏风清肝明目，去脑中热；盥漱毕，早餐宜粥，宜淡、素、饱，徐行百步，以手摩腹，令速下食；天气者，亥子以来之真气也，静而清，喧而浊，故天气至巳午而微矣。巳：读书，或《楞严》，或《南华》，或《易》一卦，循序勿泛滥；勿妄想，勿聚谈，了大义，知止，勿积凝；倦即闭目咽津数十口，见宾客寡言以养气。午：坐，香一线毕，径行，使神气安顿；始饭，用素汤，当饥而食，未饱先止；茶涤口腻，漱去乃饮；多行步，少坐，勿偃，胸中闷则默气二、三口；凡饮食之节，减满受虚，故当饥节其满，未饱留其虚。未：猎史看古人大局，穷事理，流览时务；事来须应遇，物来须识破，勿昼卧，无事无物，不妨事物之来；涉猎、流览都是妙门生趣，读书人日用不知。申：朗诵古人得意文一、二篇；引满数酌，勿多饮，令昏忘；吟古人诗数首；弄笔仿古帖，倦即止；吟诵浮白，以王真气，是张颠草书，被酒入圣时也。酉：坐香一线，动静如意；晚餐宜早；课儿子一日程，如法即止；小饮无沉醉陶然，热水濯足，降火除湿；

暮漱涤一日饮食之毒。戌：灯夜默坐，勿多思，勿多阅，多思伤心，多阅伤目；勿坐过二更，须安眠以培元气；卧必侧身，屈上一足，先睡心，后睡眼，睡心是正法，睡眼是观法。亥子：亥末子初，婴始孩也，一身元气于焉发陈，当其机候，起坐拥衾，虚心静宁，无为而行，约香一线；固其命门，精神日余，元气大盈，醒而行之，难老而长存也。丑寅：丑寅间，精气发生时也，勿酣睡，静守令精住其宅，或转侧卧如弓，气亦同流不漏泄，如勾藤不折，迎生气也。卯：醒见晨光，披衣坐床，叩齿三百，转动两肩，调其筋骨，以和阴阳，振衣下榻，俾勿滥觞。”

〔曹仙姑观太极势〕 又称曹仙姑观太极图法。传统气功功法。曹仙姑，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：取正立势，全身放松，心神安静，舌抵上腭，微闭两眼，目视鼻尖，调息运气，意念存想，心火降至涌泉穴，肾水提上昆仑，行功运气36次。本法可治火眼肿痛。明曹无极《万育仙书》：“以舌拄上腭，目视顶鼻，将心火降涌泉穴，肾水提上昆仑，一时行二次，每放火三十六口。”治“火眼肿痛。”

〔曹仙姑观太极图法〕 即曹仙姑观太极势。见该条。

〔十二段锦〕 传统气功功法。由八段锦演变而成，乃动静兼练之气功功法，共有十二段动作，故名。初见于明冷谦

《修龄要旨》及明朱权《活人心书》，分称八段锦法、导引法。清徐文弼《寿世传真》易名十二段锦，并稍作改编。清潘霁收入《卫生要术》，略有增减。清光绪(1875~1908)时王祖源改《卫生要术》书名为《内功图说》通行于世。功法：取自然盘坐势，紧闭两目，头身正直，冥亡心中杂念，两手握固置于两大腿上，静息思虑以存神；叩齿36次；两手十指交叉抱住后颈，以两手掌紧掩耳门，行深匀、细长呼吸9次；放开所义之手，移两手掌擦耳，数次后，两手掌掩住双耳，以食指叠于中指上，再用力放下食指重弹脑后，耳如闻击鼓之声，如此左右各击24次，仍放手握固；低头扭颈(天柱)向左右侧视，肩亦随之摇摆，左右各作24次；以舌(赤龙)顶上腭并不断在口内搅动，使津液(神水)自生，津满口后鼓漱36次，分3次吞下，咽津时，心存思，目内视，气(虎)随津(龙)直达脐下丹田；以鼻吸气闭之，两手相搓极热后，立即以两掌按摩后腰两边软处，同时用鼻缓缓呼气，如此行功26遍，仍收手握固；再以鼻吸气闭之，以心存想，运行心头之火，下烧丹田(脐轮)，觉似有热，乃用鼻将气呼出；曲弯两肘，两拳平端，拳眼向上，先以左手连肩圆转36次，如绞车一般，右手亦如之，再改原势为



曹仙姑观太极势

伸脚坐势，两脚前舒，全身放松；两手指交叉，反掌向上，先置所叉之手于头顶，再意念用力上托，似重石在手，腰身俱用力上耸，手托上一次，又放下置于头顶，如此上下反复9次；托毕，两手分开向所伸两脚底用力扳之，同时低头如礼拜状，如此低头攀足12次，仍收足盘坐，收手握固；用舌搅口内，以候神水满口，鼓漱36次，分三口吞下，咽下时要有汨汨之声，此即为一度；如此鼓漱咽津三度；意念脐下丹田中，似有热气如火，闭气如忍大便状，将热气运至肛门（谷道），继之升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶止，再闭气将热气引经两太阳、耳根前、两面颊降至喉下、心窝、脐下丹田止，存想遍身皆热，静息片刻，收功。久习本法，可益肾强精、聪明耳目、固齿、益胃健脾、增强机体免疫力。《内功图说》：“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，赤龙搅水津。鼓漱三十六，神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。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。以候神水至，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行。勤行无间断，万疾化为尘。”

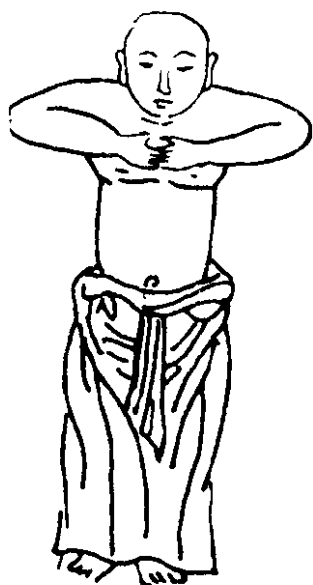
〔十二段动功〕 传统气功功法。为清初著名医家、养生家尤乘在精研各家功法基础上，撷其精萃编创而成，主法凡十二段，故名。所附动功十六则基本同于十六段锦。本功法简单易学，久练能强身健体、延年益寿。清尤乘《寿世青编》卷上：“叩齿一：齿为筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽，每次叩击三十六数。咽津二：将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下咽然有声，使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙。浴面三：将两手自相摩热，覆面擦之，如浴面之状，则鬓发不白，即升冠鬓不斑之法，颜为童矣。鸣天鼓四：将两手掌掩两耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨上，左右各二十四次，去头脑疾。运膏肓五：此穴在背上第四椎下脊两旁各三寸，药力所不到，将两肩扭转二七次，治一身诸疾。托天六：以两手握拳，以鼻收气，运至泥丸，即向天托起，随放左右膝上，每行三次，去胸腹中邪气。左右开弓七：此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各三次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。摩丹田八：法将左手托肾囊，右手摩丹田，三十六次，然后左右手转换如前法，暖肾补精。擦内肾穴九：此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾堂及近脊命门穴，左右各三十六次。擦涌泉穴十：法将左手把住左脚，以右手擦右脚心，左右交换，各三十六次。摩夹脊穴十一：此穴在背脊之下，肛门之上，统令一身之气血，运之大有益，并可疗痔。洒腿十二：足不运则气血不和，行走不能爽快，须将左足立定，右足提起，共七次，右足交换如前。右十二段乃运导按摩之法，古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。庄子曰：‘呼吸吐纳，熊经鸟伸，为寿而已矣。’此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。由是传之至今。其法自修养家书及医经所载，种数颇多，又节取要约切近者十六则，合前十二段参之，各法大概备矣。凡行功每于子后寅前，此时气清腹虚，行之有效。先须两目

垂帘，披衣端坐，两手握固趺坐，当以左足后跟曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄耳；两手当屈两大指抵食指根，余四指捻定大指，是为两手握固。然后叩齿三十通，即以两手抱项，左右宛转二十四次。复以两手相叉，虚空托天，反手按顶二十四。复以两手心掩两耳，却以第二指弹脑后枕骨二十四。复以两手相捉，按左膝左挟身，按右膝右挟身，各二十四。复以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四次。复大坐展足，两手纽项，左右反顾，肩膊随转二十四次。复以两手握固，并挂两肋，摆撼两肩二十四。复以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各十四。复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四。复大坐伸足，以两手向前，低头扳足十二次。却钩所伸足，屈在膝上，按摩二十四。复以两手据地，缩身曲脊，向上十二举。复以起立据床，拢身向背后视，左右各二十四。复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，二十四次。复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四。复以足相纽而行，前进十数步，后退十数步，复高坐伸足，将两足纽向内，复纽向外，各二十四。行此十六节讫，复端坐垂帘，握固冥心，以舌舐上腭，搅取华池神水，漱三十六次，作咽咽声咽下，复闭气，想丹田之火，自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。”尤乘按语云：“愚按老子导引四十二势，婆罗门导引十二势，赤松子导引十八势，钟离导引八势，胡见素五藏导引法十二势，在诸法中颇为妙解。然摄其功要，不过于此。学者能日行一、二遍，久久体健身轻，百邪皆除，不复疲倦矣。”

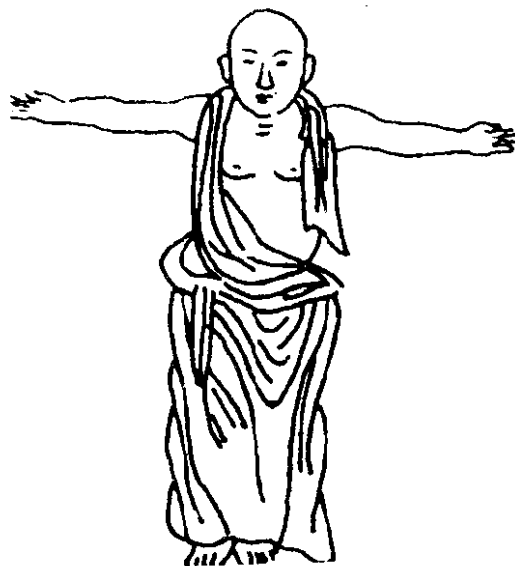
〔易筋经〕 传统气功功法。易筋，谓改变体质。传此法为南北朝时印度高僧达摩所创，恐系伪托。清凌廷堪《校礼堂文集·与陈丽仲书》谓为明天台紫凝道人假托达摩之名所作。其流派甚多，目前通行于世者有三：《内功图说》十二势易筋经、《中外卫生要旨》三套二十二势易筋经、《少林内功秘传》二十四势易筋经。详见〔《内功图说》十二势易筋经〕、〔《中外卫生要旨》三套二十二势易筋经〕、〔《少林内功秘传》二十四势易筋经〕诸条。

〔《内功图说》十二势易筋经〕 传统气功功法。古代动功之一种。托名达摩传，流布甚广。久习本法能增强体质，益寿延年。《内功图说》：“韦驮献杵第一势：立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。韦驮献杵第二势：足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。韦驮献杵第三势：掌托天门目上观，足尖著地立身端，力周腿膝浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。摘星换斗势：只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右眸。倒拽九牛尾势：两腿后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。出爪亮翅势：挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。九鬼拔马刀势：侧首弯肱，抱项及颈，白头收回，勿嫌力猛，左右相轮，身直气静。三盘落地势：上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拿，两掌翻齐起，千斤重有加，瞪睛兼闭口，起立足无斜。青龙探爪势：青龙探爪，左从右出，修士

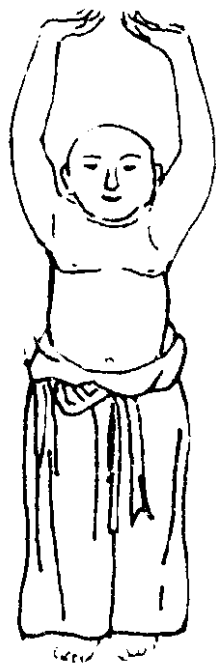
效之，掌平气实，力周肩背，回收过膝，两目注平，息调心谧。卧虎扑食势：两足分蹲身似倾，屈伸左右腿相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。打躬势：两手齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更啮牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯。掉尾势：膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神一志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻，定静乃起，厥功维备。总考其法，图成十二，谁实贻诸，五代之季，达摩西来，传少林寺，有宋岳侯，更为鉴识，却病延年，功无与类。”



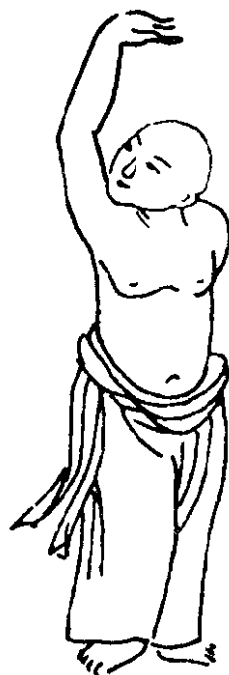
韦驮献杵第一势



韦驮献杵第二势



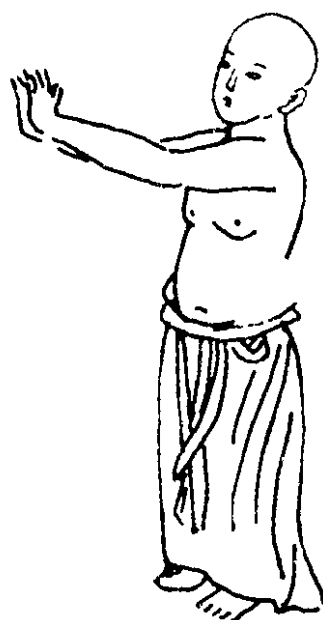
韦驮献杵第三势



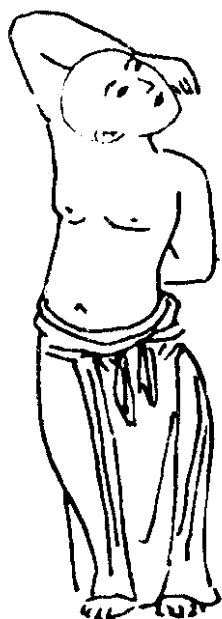
摘星换斗势



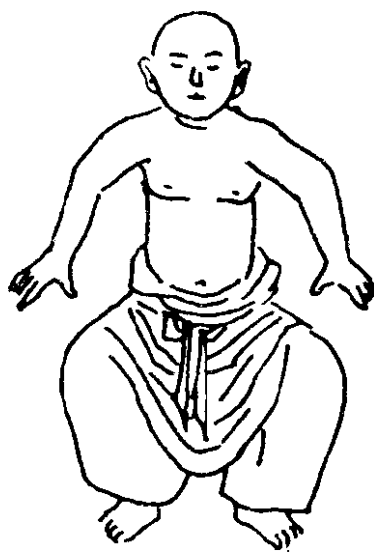
倒拽九牛尾势



出爪亮翅势



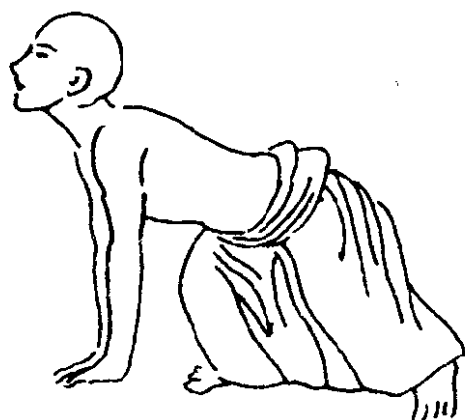
九鬼拔马刀势



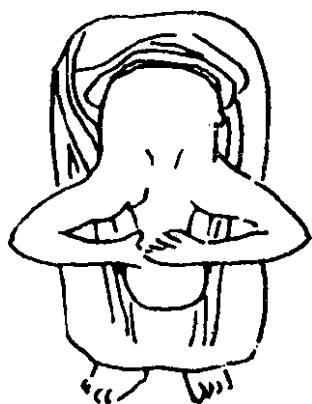
三盘落地势



青龙探爪势



卧虎扑食势



打躬势

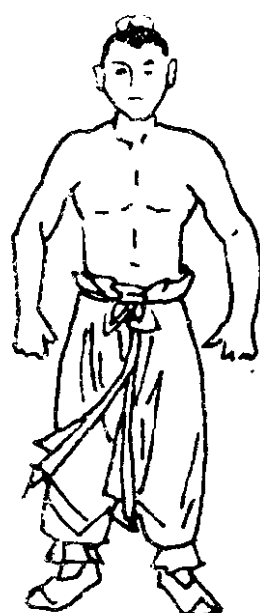


掉尾势

〔《中外卫生要旨》三套二十二势易筋经〕 传统气功功法。易筋经功法的一种。系托菩提达摩之名而作。凡三套。第一套十二势，为动功，注重“运力”和形体锻炼；第二套和第三套各五势，为动、静相兼之功，侧重于“运气”和意识之锻炼。本法能强壮筋骨、调和血脉，久习延年益寿。练习时须注意，即不能按图索骥、空摆架式，又不能随心所欲、改变程式。初学者忌操之过急。清郑官应《中外卫生要旨》：“第一套第一式：面向东立，首微上仰，目微上视，两足与肩宽窄相齐，脚站平，不可前后参差，两臂垂下，肘微曲，两掌朝下，十指尖朝前；点数七七四十九字，十指尖想往上翘，两掌想往下按，数四十九字，即四十九翘、按也。第二式：接前式数四十九字毕，即将八指叠为拳，拳背朝前，两大指伸开，不叠拳上，两大指翘起朝身，不贴身，肘微曲；每数一字，拳加一紧，大指翘一翘，数四十九字，即四十九紧、四十九翘也。第三式：接前式数四十九字毕，将大指叠在中指中节上为拳，趁势往下一拧，肘微曲者，至此伸矣，虎口朝前；数四十九字，每数一字，拳加一紧，即四十九紧也。第四式：接前式数四十九字毕，将两臂平抬起，伸向前，拳掌相离尺许，虎口朝上，拳与肩平，肘微曲；数四十九字，拳加四十九紧。第五式：接前式数四十九字毕，将两臂直竖起，两拳相对，虎口朝后，头微仰，两拳不可贴身，亦不可离远；数四十九字，每数一字，拳加一紧。第六式：接前式数四十九字毕，两拳下对两耳，离耳寸许，肘与肩平，虎口朝肩，拳掌朝前；数四十九字，每数一字，肘尖想往后，用力拳加一紧。第七式：接前式数四十九字毕，全身往后一仰，以脚尖离地之意，趁势一仰，将两臂横伸直与肩平，虎口朝上；数四十九字，每数一字，想两拳往上、往后用力，胸向前合，拳加一紧。第八式：接前式数四十九字毕，将两臂平转向前，与第四式同，但此两拳略近些；数四十九字，每数一字，拳加一紧。第九式：接前式数四十九字毕，将两拳掌收回，向胸前两乳上，一抬即翻拳掌向前；数四十九字，每数一字，拳加一紧。第十式：接前式数四十九字毕，将两拳离开，肘与肩平，两小臂直竖起，拳掌向前，虎口遥对两耳；数四十九字，每数一字，拳加一紧，想往上举肘尖，想往后用力。第十一式：接前式数四十九字毕，将两拳翻转向下至脐，将两食指指大节与脐相离一、二分；数四十九字，每数一字，拳加一紧，数毕，吞气一口，随津以意送至丹田，如此吞送气三口。第十二尾式：吞气三口毕，不用数字，将两拳松开，两手垂下，直与身齐，手心向前，往上端与肩平，脚跟微起，以助手上端之力，如此三端俱与平端垂物之用力相同；再将两手叠作拳，举起过头，同用力摔下，三举三摔；再将左右足一蹬，先左后右各三蹬毕，仍东向静坐片时以养气。如接行第二套者，于吞气后接下来，不须平端摔手蹬足也。如欲接行第二套，即不用行此第十二式，在第十一式吞气三口送丹田之后，接行第二套第一式便可。第二套第一式：接前十一吞气三口毕，将两拳伸开，手心翻向上端至乳上寸许，十指尖相离二、三寸；数四十九字，每数一字，想手心翻平，想气贯十指尖。第二式：接前式数四十九字毕，将两手平分开，横如一字与肩平，手掌朝上，胸微向前；数四十九字，每数一字，



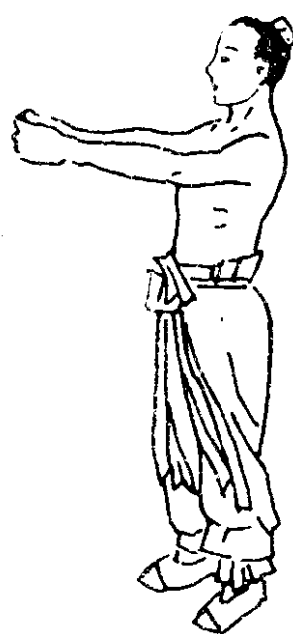
第一套第一式



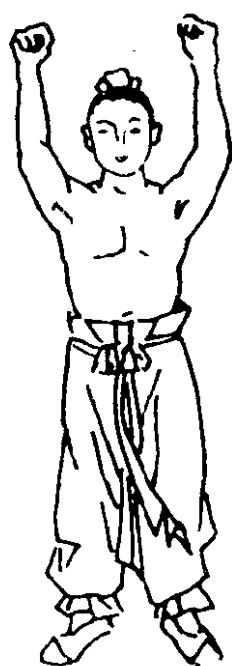
第一套第二式



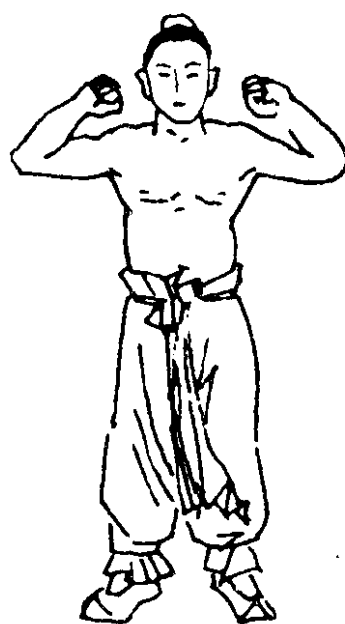
第一套第三式



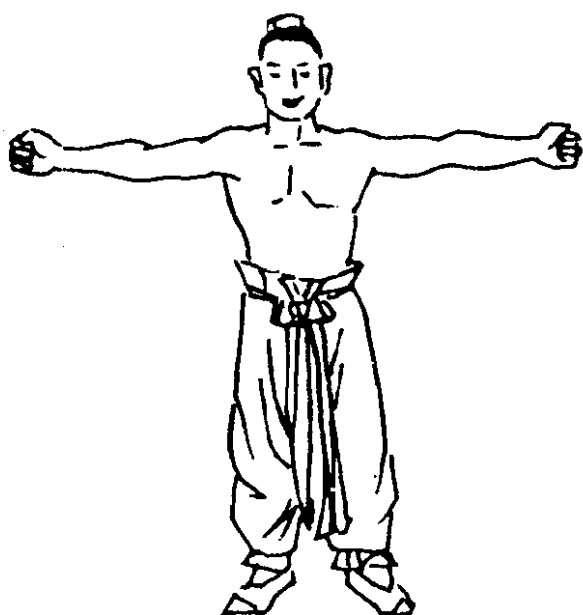
第一套第四式



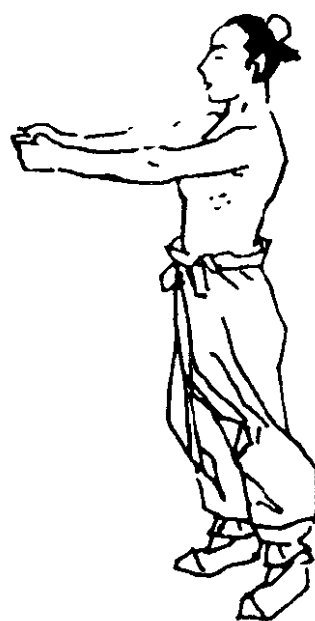
第一套第五式



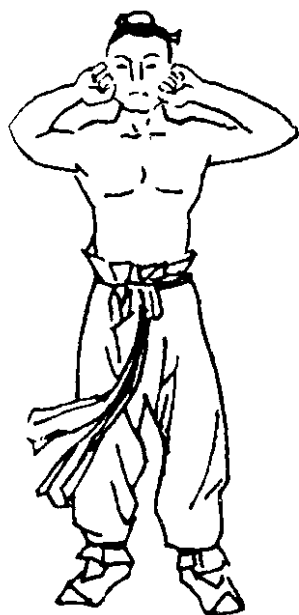
第一套第六式



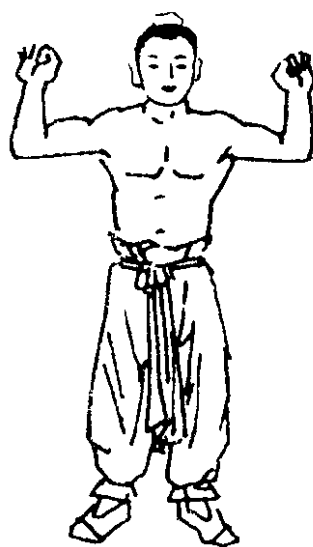
第一套第七式



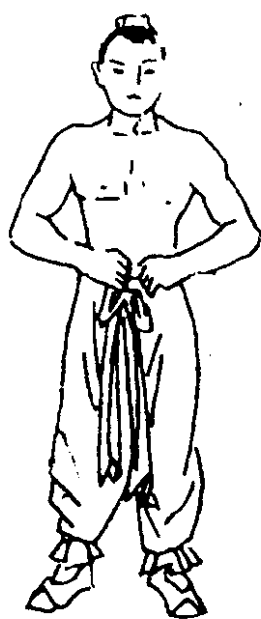
第一套第八式



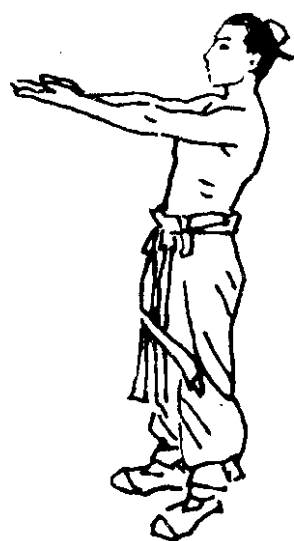
第一套第九式



第一套第十式



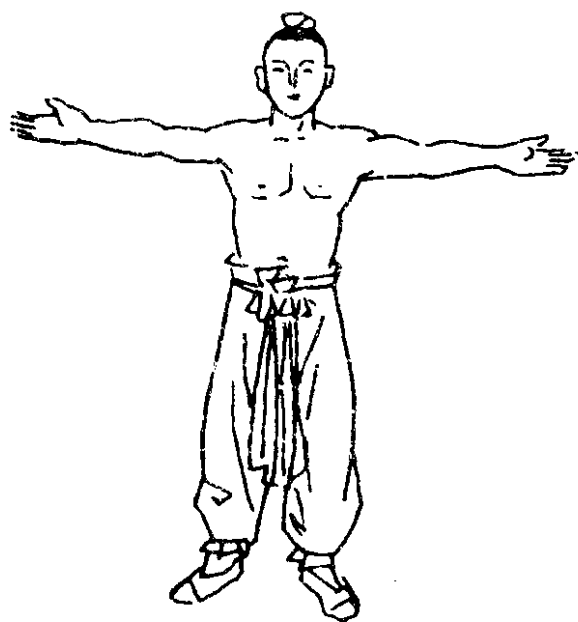
第一套第十一式



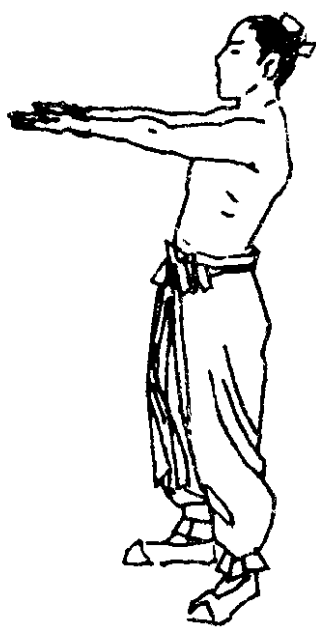
第一套第十二式



第二套第一式



第二套第二式



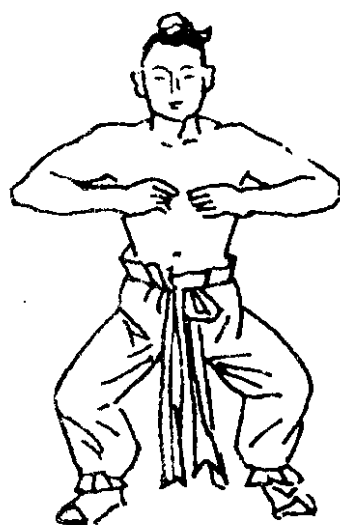
第二套第三式



第二套第四式



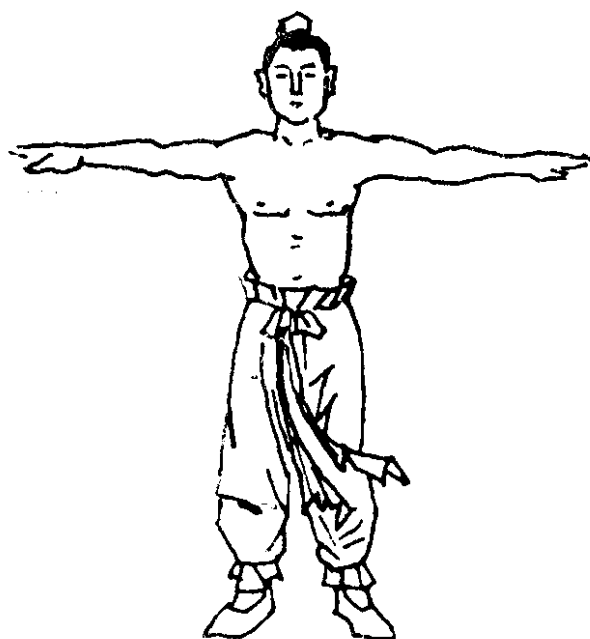
第二套第五式



第三套第一式



第三套第二式



第三套第三式



第三套第四式



第三套第五式

手掌手指想往上、往后用力。第三式：接前式数四十九字毕，两臂平转向前；数四十九字，每数一字，想气往十指尖上贯，平掌朝上微端。第四式：接前式数四十九字毕，将两手为拳撤回，拳掌朝上，拳背朝下，两肘夹过身后；数四十九字，每数一字，拳加一紧，两臂不可贴身，亦不可离远。第五式：接前式数四十九字毕，将拳伸开，指尖向上，掌往前如推物之状，以臂伸将直为度；每数一字，掌向往前推，指尖想往后用力，数四十九字毕，如前尾式数字吞气等法行之。此第二套五式行毕。若不歇息连欲接行第三套，则于此套数字毕，照前套十一式吞气三口送入丹田之后，即接行第三套。功行至此第二套五式，意欲歇息养神，必须将前套第十一式吞气之法，及第十二式诸法全数补行于此第二套五式之后，方能歇息。第三套第一式：接前吞气后，将两手心朝下，手背朝上，两手起至胸前乳上，趁势往下一蹲，脚尖略分开些，脚跟离地二分五，两手尖相离二、三寸；数四十九字，每数一字，两臂尖想往后用力，想气贯至十指尖上。第二式：接前式数字毕，将身一起，趁势右手在内，左手在外，右手掌向左推，左手掌向右推；数四十九字，每数一字，右手掌向左用力，指尖往右用力；左手掌向右用力，指尖往左用力。第三式：接前式数四十九字毕，将两手分开如一字，两臂与肩平，手心朝下，胸微向前；数四十九字，每数一字，两手想往上、往后用力。第四式：接前式数四十九字毕，左手及臂在上，右手及臂在下，左手臂朝右，右手臂朝左，两臂皆曲向；数四十九字，每数一字，想气贯至十指尖为度，两臂不可贴身。第五式：接前式数四十九字毕，将两臂垂下，手心翻转向后肘曲，十指尖亦曲；每数一字，想气贯至十指尖为度，俱照前式数四十九字，逐字吞气，平端甩手蹬足毕。向东静坐片时，不可说话用力，如要上顶为者，于五十日后，行到第三套一蹲之式，眼往上瞪，牙咬紧，将头左右各三扭，以意贯气至顶上，则为贯顶上矣。六十日后，以意贯气至下部，则为达下部矣。”

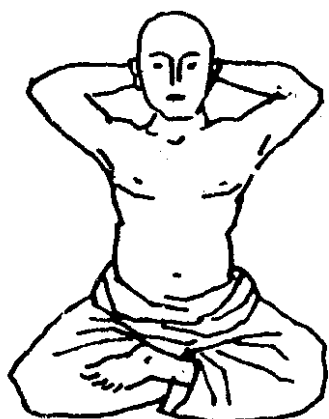
〔《少林内功秘传》二十四势易筋经〕

传统气功功法。系托名之作。凡两部二十四段。前部易筋十二段为动功，刚多柔少，乃以力行气之法，其功法同〔《中外卫生要旨》三套二十二势易筋经之第一套十二势〕。参见该条。后部易筋十二段为静功，单练效果欠佳，习练时，应先练前部十二段，以壮力强身；如此合练才功效显著。《少林内功秘传》：“易筋经后部练习法：前部易筋十二段，虽亦注重气力相随，惟犹以力为主，刚多柔少，即以力行气之法也。练习成功之后，虽可以气力相随，但欲其遍及全身而无所阻，尚难如愿以偿。欲达到此种程度，必须再接续练此后部。但亦不能入手即

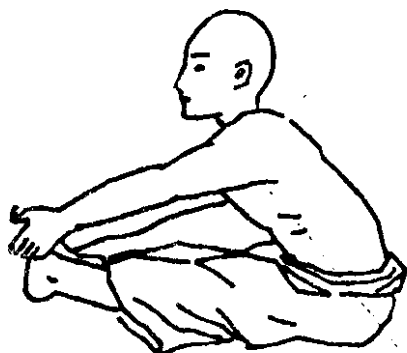


易筋经第一段图

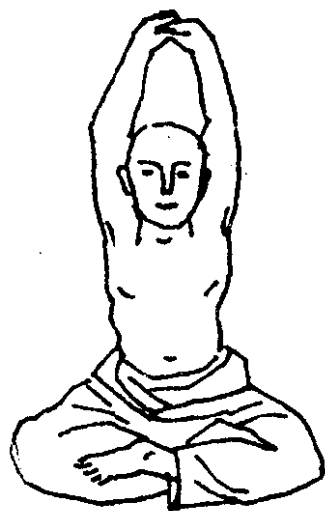
练后部,因此步功夫,完全注重于运行气力于肌肉,以充实其全身之筋肉,而不在增加实力。然实力不足之人,即算能练成,其效亦至微。所以须先练前部,然后更进而练后部,于纯柔之中求运行之道,自易于入手,且收效亦较为神速也。故单练前部,不练后部则可;单练后部则不可也。因单练前部,气力纵未能运动于肌内,然较未练时必增加数倍,而达却病延年、收身强力壮之效矣。凡练少林内功者,不可不知后部易筋经十二段各法。现列举如下。 第一段:先盘膝而坐,以右脚背加于左大腿之上;更将左脚从右脚外扳起,以左脚背加于右大腿之上;使两足心皆向上,此为双盘跌坐法。即寻常打坐,亦多用此法。惟须练习有素,始能自然。坐时身宜正直,且不能有所依傍。宜坐于木板之上。因棕藤之垫,质软而有弹力,易使身体偏侧,故不相宜。两手则紧握成双拳,四指屈于内,而以拇指护其外。两拳放于膝头之上,听其自然,不可稍微用力。将双睫下垂,眼露出一缝,口紧闭,上下牙关相切,舌舐于牙关之内,冥心屏息,周身完全不用丝毫勉强之力,惟将精、气、神三者,用意想之法,而注于丹田。如此凝思存神,日久自有功效。式如第一图。(原注:此段在未行功之先,因心中杂念,一时不易完全消灭。杂念不消,则心神不宁;心神不宁,则精气涣散,行功等于不行,决不能收到丝毫效果。故先用此法以消其杂念,然后行功,自无妨碍。所以必注想于丹田者,盖以其为内府之中宫也。) 第二段:行第一段功夫,大约以一炊时为度,然后更续第二段。跌坐如前,两足并不放开,身体亦完全不动,惟两手则将握拳之指,徐徐放开,以舒直为度。然后将两臂缓缓从旁侧举起,掌心向上,举至平肩之时,则屈肱内引,由头上抄至后面,同时翻转手腕,使掌心向前,大指



第二段图

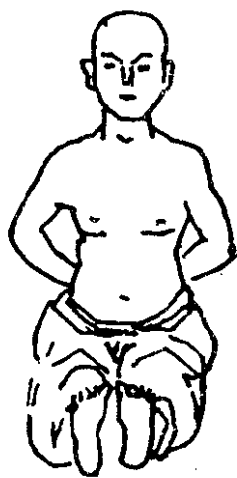


第三段图



第四段图

在下，至枕穴后面时，两手渐渐接合。十指交叉，而抱持其后头。两手之掌根，适按于耳门穴之上，两臂则成三角形。抱时不宜用有形之力，头略后仰，胸稍前突，惟在两手动作之际，躯干各部，不宜稍有震动，心意仍须注在丹田。既抱住头颅之后，略事停顿，即提气上升，意想此一口气似由丹田而起，经过脐轮，上达心包，而过喉结，直至顶门。停留片时，再使由顶门向后转下，经玉枕穴由颈椎缘而下，过尾闾抄至海底，再转上而回至丹田。初行时，不过一种意想，气力必不遵此途径而远行自在。惟练习既久，自有成效。惟行此功夫时，须一切纯任自然，不可有丝毫勉强。且不可过于贪功，是学者宜注意者也。式如第二图。（原注：此一段功夫，乃使气力转运循环之法。盖顶门百会穴，实为首部要区，而脐下之丹田穴，实为内腑宝库，同样紧要。故气力上升，则贮于百会；气力下降，则归于丹田。一升一降，即周天循环之道；一起一伏，亦阴阳造化之机。所以须一切纯任自然者，盖本先天之静穆，而致后天之生动也。练习时，以循环三度而停止，乃将双手放开，握拳收置于两膝之上，回复原状。）第三段：行第二段功夫既毕后，乃将圈盘之腿缓缓放下，略事休息，使腿部之筋骨，得以舒展，气血不至因而壅阻。但在此休息之时，心神犹须宁静，切不可有丝毫杂念兴起。一炊时后，再将两足徐徐向前伸去，至腿部平直为度。两腿紧并，两足跟之后部放于板上，蹠则直竖，足心向前，足尖向上。更将上身徐徐下俯，两手则从旁侧抄向前方，至足时，乃交叉十指，收住两足。须将两足用力向前伸挺，而两手则向后拉引，方为得力，腰背两部，始因之而紧张。成此姿势之后，乃将贮留丹田之气，运于肩腰脐部。初时亦仅意想可到，练至功夫渐深，则气力亦可随之俱到矣。行此一段



第五段图



第六段图

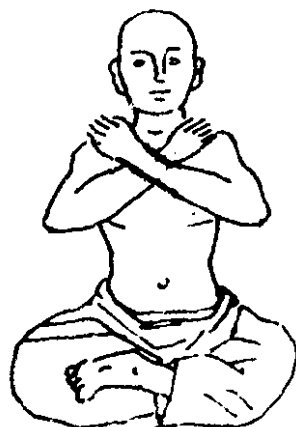


第七段图

功夫，亦以一炊时为度，然后徐徐放开，回复原来之坐姿。式如第三图。（原注：此一段，乃充实软档各部之法，其主要之处，则在乎腰间。因此一部，在人身各部之中为最软弱，气力亦最不易贯注。故行时必须俯身至极度，然后始能使腰部之筋肉紧张之后，气力亦较易达到。勤加练习，自有妙用。惟身体起落之时，务当徐缓，切不可向左右摆动，以乱其神而散其气，是为最要，学者慎之。）第四段：行第三段之后，略事休息，更续行第四段。先将两脚徐徐盘起，以右脚背置于左大腿上面，然后将左脚从右膝外扳起，放于右大腿上面，两脚心皆向天，成为双盘坐之势。惟在两脚盘坐时，上身切忌向前后或左右摇动。坐定之后，宁神一志，注气于丹田，摒除一切杂念。稍事停顿，两手即徐徐翻腕，使掌心向外。然后两臂从左右两侧，缓缓上举，至顶门上面相合，交叉十指，再将腕向前翻转，而使掌心向上，两掌用力上托。托时运用其气，使用丹田向上提起。转手两臂，而达于指掌。亦用以意役神，以神役气之法，并无有形之动作，惟意念之专注耳。行此一段功夫，亦以一炊时为度。然后徐徐将手松开，将两臂仍从旁侧落下，运气下降，回复原状。（原注：此段乃行气于臂指之法，较三段为难。因臂部肌肉坚实，气不易行。如欲练至意到气到，气到力随之境，非短时间所能奏效，颇费苦功也。其所以须盘坐而行者，固实其下盘也。手于顶门则可使全身上提正直得势架，使气易于上达，更不至中途多所阻碍也。在两手动作之时，务须徐缓而固其神气，不可粗率也。）式如第四图。第五段：行第四段功夫既毕之后，乃将所盘之两足，徐徐放开，向前伸去，以腿直为度。两足相并，以足跟之后部，放于板上，足心则向前，足尖则向上，与第三段之起手时相同。略略休息之后，即续行



第八段图



第九段图



第十段图

第五段功夫。先将两手由两旁侧之下面徐徐移向后方，而两手背侧贴于尾闾穴之两旁，须要贴得紧紧，不可稍有松浮。两肩头则用力前之逼击，兼向上耸，务使肩背部分之筋肉，紧张异常。然后用意想之法，运用其气力，使充实其肩背。起初不过意行，久后自能达到。行此一段功夫，亦以一炊时为度。然后徐徐收回双手，回复原状。式如第五图。（原注：肩背等部，骨多筋杂，皮肉极薄而坚实异常，故气力不易运行，与臂指相等，练习亦颇不易，收效之迟缓，较诸上一段为尤甚。然能下苦功，亦必有成。此段之所以两手放于后面及两肩前逼而兼上耸者，无非欲使肩背部分之筋肉紧张，而易于运行其气，使之到达，不致多所阻碍也。惟在运气之时，并无有形之动作，纯以意行耳。）

第六段：行第五段功夫既毕，略事休息，然后续行第六段。先将两足收回，使成双盘腿，与第一段相同。两足动作时，上身功忌摇动。坐完之后，将两手从旁移至前面，至脐下时，两手相合，而交叉其十指，翻腕向内，以掌心捧住小腹。初时并不用力，冥心存念，略定神思，然后运气由丹田而注于肾囊以活动其睾丸。停顿少许时，乃提气上升，以回原处。作似欲将两睾丸吸入腹中之想。在提气上升之际，同时两手心亦渐渐用力，略作向上摩起之势。略停片刻，更运气注于肾囊。如此升降各十二度而功毕。式如第六图。（原注：肾囊为人身最要之物，睾丸又极嫩弱，稍受外力，即易破损。此一段功夫，乃专练收敛睾丸之法，即世称之为“敛阴功”是也。在初练之时，睾丸必难随气升降，然练习稍久，即易活动，反较运气于肩背等为易于收效。因肾囊为筋络所成，中空而连接于小腹，与丹田亦相距甚近，故气力易于运到，待练习既久，睾丸自能随气升降矣。此功练成，人纵欲取我下部而制我之命，亦无从下手矣。）

第七段：行第六段毕，略事休息，续行第七段。上身及两腿，完全不动，就原式略略加以停顿。两手则从小腹上徐徐撤下，移向两股之侧，按于板上，大指在内，指尖则向前面，不宜过分用力，但求其能相贴合耳。心神既定之后，则将两臂徐徐用力下注，意欲将上身作向上升起之状，惟并非有形之动作，同时提气上升，使充于胸廓，停滞不动，历一呼吸之久，再将气从原道降下，停于丹田，而两臂之力，亦同时弛松，回复原状。更隔一呼吸时，再提气上升如前。如此升降各十二度为止。此段功夫，虽不甚难，但在初入手时，亦不免有所阻滞，须经过若干时后，方可升降自如。式如第七图。（原注：此一段功夫，乃充实胸廓之法，运气于内，故较行于筋膜之间为易。惟运行虽易，而停滞一事，极为烦难，若神气未能完固之人，决难达到此目的。此即道家所谓‘凝神铸气之法’也。初入手时，未能久停，为时不妨稍暂，以后逐渐加长可也，是在学者自己斟酌。）

第八段：行第七段功夫既毕之后，即就原式略事休息，调和气力，使稍弛展，然后再续行第八段。此段上身与两足皆不动，一如以上二段之姿势，惟将两手提起，使离开板面，然后徐徐向前移去，绕至两脚心之上，即以左掌心紧按右足心，右掌心紧按左足心，即从中渚穴紧对涌泉穴也。大指在内，指尖相对，两肘微曲，臂部并不用十分气力，但以手足两心贴合为度。略略停顿之后，始将两臂稍微用力撑拄，同时将

气从丹田中运行而出,使之从下抄左,转上绕右方向下,回至丹田,在脐之四周绕一圆圈,上及肚子之下,旁及前腰。如此运行之一周后即休息,一呼吸时,再为运行,以九度为止。若为女子,则宜自右而左。式如第八图。(原注:此段乃练气充实肚腹之法,而兼及于腰肾之前部者,行时宜先鼓足其气,使之略一停滞,然后再运之循轨而行,似较稍易。惟在运行之时,非但外表不宜显有形之动作,如身体动摇等,即内部亦不宜有进气挣力之象,须纯任其自然。初时固未必能尽如吾意,久后必可成功也。)

第九段:行八段之后,仍就双盘坐之原式,略事休息,上身与腿足完全不动,一如上式,惟将两手徐徐移至侧面,仍按于板上。休息约三个呼吸时,则续行此第九段。先将右手在前面徐徐向斜上方屈肘举起,至左肩之上,即用手掌搭于肩上,掌心适按于肩窝穴上,五指则在肩后,肘则紧贴于胸肋前面。然后再将左手亦从前面向斜上方徐徐屈肘举起,左掌心按住右臂窝穴,肘则紧贴于右肘之外侧,用力缓缓拿紧,而使其肩背之筋肉,紧张至极。同时则运用丹田之气,使之上升,而充实其肩背之内部。初时决难气随神到,但宜用意想之法行之,日久自能运行无阻。式如第九图。(原注:此一段亦系行气于肩背之法。肩背以筋杂、肉薄之故,气力殊不易运到。惟其不易运到,故须多练。而此背部易筋经中,对于练习肩背之法独多,亦从此也。行时所以必两手抱肩、紧紧相拿者,亦正欲使其肩背紧张而气易于贯注也。)

第十段:行第九段功夫毕,先将左手徐徐落下,按于板上,再将右手落下按板,然后将圈盘之两腿,徐徐放开,直伸于前,略事休息,更续行第十段。须将两脚收回,屈膝而跪,两腿紧紧相靠,脚背贴板,臀部坐于小腿之上,尾闾则紧靠两腿跟,上身略向后仰,头正目前视。但经此一番动作,心神必外骛,故须休息片时,加以收摄。心神既定,则徐徐将两手从侧面抄至前下方,屈膝向上举起,至心窝旁两乳下为度。乃将两手掌轻轻按于肋上,两肘则略略用力后引,惟非有形动作。按完之后,即将气提之上升,用意想之法,使之充满于两乳房,停滞不动。历一呼吸之久,仍从原路使之下降。如此升降各九度而止。式如第十图。(原注:乳房在胸前主要之部分,而膺窗、乳根等大穴,皆在于此。若不练气使之充实,最易为外力所伤,与敛阴一段功夫,实有同等之紧要。此段之所以跪行者,盖欲使上身正直,而气易于运行也。两手按肋者,所以示气循行之路也。)

第十一段:行第十段功夫既毕,即就原式略息片时,两手则徐徐放下,垂手旁侧,稍稍舒展,续行第十一段。先将两手稍微举起,徐徐移向前,至膝盖之上,乃将右掌心按于右膝盖,左掌心按左膝盖,即膝骨与腿骨接合之处。大指在内,指尖向前,两臂稍为用力作撑拄之状,上身则向后作倚靠之势,头则后仰至极。心神既定之后,则将气提之上升,经脐轮心坎等部而上起,至喉结穴而停留不动,使喉部充实。如此历一呼吸时,仍将气下降,停滞丹田。亦经一呼吸之时,再运气上升而充注于喉结穴。如此升降各九次后,乃将上身徐徐坐直,头亦下俯,两手亦收回垂两侧,回复原状。式如第十一图。(图见第587页‘易筋经第十一段图’。原注:有筋肉护于喉结外,奈极薄弱,故

此部最易受伤,稍重即足至命,故必须加以锻炼。若能运气于喉,而充实其内部,功夫精纯时,即快刀利剑,亦不足以损其毫发矣。惟此部功夫,亦极不易练耳。) 第十二段:行第十一段功夫既毕,则将上身抬起,而使两足徐徐舒展直伸于前。略事休息后,即收起两足盘坐,仍成双盘坐之势。在动作之后,神志不免外骛,故须冥目静心以收摄之。待心神既定之后,即将两手移至前方,上下相向,右手在下,左手在上,掌心相合。然后用力将左掌自左而右,旋摩七十二度。再翻转两手,使右手在上,左手在下,用右掌之力,自右而左,亦用力旋摩七十二度。此时掌心热如火发,乃将两掌移贴后腰。先由外转内,旋摩七十二度;更由内转外,亦旋摩七十二度;则此段功夫毕矣。仍收回两手,作第一段跌坐之势。式如第十二图。(图见第587页‘第十二段图’。原注:此十二段功夫,皆系坐行之法,甚不易行。且久坐伤精,为行功十八伤之一。此一段加于十一段之后,良非无故,盖恐行功之人,久坐而损伤其精,故用此一段以养其精。后腰,精之门也,精门和暖,则生气自足,更不虞其损伤矣。)”

〔逍遥子导引诀〕 又名却病延年一十六句之术、导引却病歌诀。传统气功功法。逍遥子,古代气功家。此法系后人托其名而作。《修龄要旨》、《类修要诀》、《红炉点雪》中均有收载。凡十六节。前十四节属祛病健身防老之功法,其中有动功、有静功、有动静交相养功,功法简而易学,可多节配套连续练习,亦可单节习之;第十五节提出气功养生当注意饮食调节,主张“淡食能多补”;最后一节谓练功时应注意入静,只有“常清常静”,即“无心”,才能获得“大还”。《丛书集成·逍遥子导引诀》:“水潮除后患:平明睡醒时,即起端坐,凝神息虑,舌抵上腭,闭口调息。津液自生,渐生满口,分作三次,以意送下。久行之,则五脏之邪火不炎,四肢之气血流畅,诸疾不生,永除后患,老而不衰。逍遥子云:‘津液频生在舌端,寻常漱咽入丹田,于中畅美无凝滞,百口功灵可驻颜。’”火起得长安: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,三遍;次从右足亦行三遍,复从尾闾起,又行三遍。久久纯熟,则百脉流通,五脏无滞,四肢健而百骸理也。逍遥子云:‘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。’”梦失封金匱:欲动则火炽,火炽则神疲,神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息思神,以左手搓脐二七,右手亦然;复以两手搓胁腹,摆摇七次,咽气纳于丹田,握固良久乃止;屈足侧卧,永无走失。逍遥子云:‘精滑神疲欲火攻,梦中遗失致伤生,搓摩有法君须记,绝欲除贪是上乘。’”形衰守玉关:百虑感中,万事劳形,所以衰也。返老还童非金丹不可。然金丹岂易得哉?善摄生者,行住坐卧,一意不散,固守丹田,默运神气,冲透三关,自然生精生气,则形可以壮,老可以耐矣。逍遥子云:‘却老扶衰别有方,不须身外觅阴阳,玉关谨守常渊默,气足神全寿更康。’”兜礼治伤寒:元气亏弱,腠理不密,则风寒伤感。患者端坐盘足,以两手紧兜外肾,闭口缄息,存想真气自尾闾升,过夹脊,透泥丸,逐其邪气,低头曲抑,如礼拜状,不拘数,以汗出为度,其疾即愈。逍遥子云:‘跏趺端坐向蒲团,

手握阴囊意要专，运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。’叩齿牙无疾：齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。侵晨睡醒时，叩齿三十六通。以舌搅牙龈之上，不论遍数，津数满口，方可咽下，每作三次乃止。及凡小解之时，闭口，紧叩其齿，解毕方开，永无齿疾。逍遥子云：‘热极风生齿不宁，侵晨叩漱自惺惺，若教运用无睽隔，还许他年老复丁。’升观鬓不斑：思虑太过，则神耗气虚血败而鬓斑。以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，上视泥丸，存想追摄二气（即阴阳二气），自尾闾上升，下降返还元海。每行九遍，久则神全，气血充足，发可返黑也。逍遥子云：‘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。’鼓呵消积聚：有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当升身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行五七次，使得通快，即止。逍遥子云：‘气滞脾虚食不消，胸中膨闷最难调，徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。’运睛除眼翳：伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐，凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大睁。行久不替，内障外翳自散。切忌色欲，并书细字。逍遥子云：‘喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精，精生气化神来复，五内阳魔尽失惊。’掩耳去头旋：邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐升身，闭息，以两手掩耳，折头五、七次。存想元神逆上泥丸以逐其邪，自然风邪散去。逍遥子云：‘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。’托踏应轻骨：四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽也。熊经鸟伸，吐纳导引，皆养生之用也。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地。存想神气，依按四时嘘呵二七次，则身健体轻，足耐寒暑。逍遥子云：‘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。’搓涂自美颜：颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐，闭目，凝神存养，神气冲澹，自内达外。两手搓热，拂面七次。仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。逍遥子云：‘欲寡心虚气血盈，自然五脏得和平，衰颜仗此增光泽，不羨人间五等荣。’闭摩通滞气：气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气通血畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐浴者，即此义也。逍遥子云：‘荣卫流行不暂休，一才凝滞便勘忧，谁知闭息能通畅，此外何须别讨求。’凝固抱丹田：神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。平时静坐，存想元神入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。逍遥子云：‘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。’淡食能多补：五味之于五脏，各有所宜。若食之不节，必致亏损。孰若食淡，谨节之为愈也。然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡尔。仙翁有云：‘断盐不是道，饮食无滋味。可见其不绝五味。’逍遥子云：‘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。’无心得人还:人还之道,圣道也;无心者,常清常静也。人能常清静,天地悉该归。何圣道之不可传?人还之不可得哉?《清静经》已尽言之矣。修真之士,体而行之。欲造夫清真灵妙之境,若反掌尔。逍遥子云:‘有作有为云自要,无声无臭语方奇。中秋午夜通消息,明月当空造化基。’”

〔却病延年一十六句之术〕 即逍遥子导引诀。见该条。

〔导引却病歌诀〕 即逍遥子导引诀。见该条。

〔《石室秘录》养阴养阳法〕 又称《石室秘录》四时颐养导引法。传统气功功法。初见于清马弘儒《石室秘录》,《古今图书集成·医部全录》亦有收录。本法乃按春夏秋冬四时阴阳差异,分别进行养阳或养阴,以预防风寒燥暑等疾病的导引方法。凡四势,相应于四季。详见〔《石室秘录》先春养阳法〕、〔《石室秘录》先夏养阴法〕、〔《石室秘录》先秋养阴法〕、〔《石室秘录》先冬养阳法〕诸条。

〔《石室秘录》四时颐养导引法〕 即《石室秘录》养阴养阳法。见该条。

〔《石室秘录》先春养阳法〕 传统气功功法。《石室秘录》养阴养阳法之一。先春,指春季之早期。功法:取自然盘坐势或正坐势,闭目,意守丹田,全身放松,存想内视肝部,漱咽7次,津液送下丹田;再取正立势或分足平肩站势,双手自胸前交叉抱住两胁,前后摇动3次;复如前坐下,漱咽7次,送下丹田。久习本法,能强健身体,永无风疾之侵。《古今图书集成·医部全录》:“先春养阳法:每日闭目冥心而坐,心注定肾(当系肝字之误)中,咽津七口,送下丹田;起立,双手自抱两胁,微摇者三,如打恭状;起立,俟气定,再坐如前法,咽津七口,送下丹田,永无风证之侵,一月行六次可也,多多更妙。”

〔《石室秘录》先夏养阴法〕 传统气功功法。《石室秘录》养阴养阳法之一。先夏,指夏季之早期。功法:取自然盘坐势或正坐势,闭目,全身放松,心神安静;存想内视心部,漱液咽津14口,送下心中。本法能养阴益心,久习,永无暑气之侵。《古今图书集成·医部全录》:“先夏养阴法:每日闭目冥心而坐,心注定心中,咽津十四口,送下心中,永无暑气之侵。”

〔《石室秘录》先秋养阴法〕 传统气功功法。《石室秘录》养阴养阳法之一。先秋,指秋季之早期。功法:取自然盘坐势或正坐势,闭目,全身放松,心神入静,存想内视肺部,漱液咽津12口,送下丹田处;以双手攀摩脚心涌泉穴3~5分钟,平心定气,自然呼吸;复如前咽津送下丹田,共7口,静坐片刻收功。本法能养阴润沛,久习,永无燥热之疾。《古今图书集成·医部全录》:“先秋养阴法:每日闭目冥心而坐,心注肺中,咽津送下丹田者十二口,以双手攀足心者三次,俟气定,再如前咽津,送下丹田者七口而后止,永无燥热之病。”

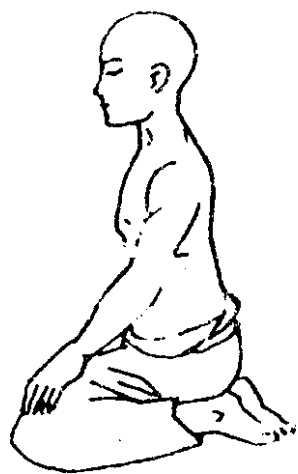
〔《石室秘录》先冬养阳法〕 传统气功功法。《石室秘录》养阴养阳法之一。先冬,指冬季之早期。功法:取自然盘坐势或伸脚坐势,每日五更时,坐定,闭目,全身放松,心神入静,存想内视两肾处;舌抵上腭,待口中津满后咽下,

送入丹田,如此咽津3次;以手擦摩两足心令热,再送津3口至丹田,复睡。本法能养阳益肾,久习,永无伤寒之疾。《古今图书集成·医部全录》:“先冬养阳法:每日五更坐起,心注定两肾,口中候有津水,送下丹田者三口,不必漱津,以手擦足心,大热而后已,再送津三口至丹田,再睡,永无伤寒之证,而长生之法亦在其中矣。”

〔《寿人经》却病延年法〕 又称《寿人经》练功八诀。传统气功功法。乃一套以调治五脏为主的动功锻炼方法。凡八节,习练时,可不拘时、不拘数;须顺其自然,以意行之,不可用力。久练无间,可却病延年。清汪晟《寿人经》:“理脾土诀:两足立定,以两手左右摇摆,手左目左,手右目右,意到足根。脾土自能疏通,且五脏皆系于背,骨节灵通,均获裨益。理肺金诀:先以左右单手向内转,伏于足前者三;次以左右单手向外转,伏于足前者三;次以左右双手向内转;次以左右双手向外转,伏于足前如之。理肾水诀:握两拳,紧抵左右腰际,身向两边摇摆,使气达内肾,不拘数;再以两手垂睾丸之前,身向两边摇摆,使气达外肾,亦不拘数。理肝木诀:以左右两手次第下捺,思令气达掌心,行至指尖为度,不拘数;再以两手如鸟舒翼状,左右各三;再以两手当胸,自上而下,复自下而上者三;再以两手向左向右各三,上下如当胸。理心火诀:先合两手,由胸前分排至脊后者三;次以左右两臂各贴心窝者三;次以两手全伸,如扯硬物状,由胸前掷于背后者三;次以两手向地面,若持重物状,举过胸前,左持右掷,右持左掷,各三。坐功诀:两足曲盘,气由尾闾上达泥丸、下注丹田者九;气由左右两臂达于手指者七;由左右两股达于足指者七。所谓河车搬运也。长揖诀:叉两手,托天当面,揖伏于地者九;叉两手,左右揖伏于地者各五。导引诀:择极高极洁之地,取至清至和之气,由鼻息入者,冲于丹田,由口入者,冲于肠腹,或三或五或七皆可。最忌地之不洁,气之不清。慎之慎之。以上数条,不拘时,不拘数,行功时以自然为主,不可稍稍伤气、稍稍伤力,如意行之,最妙。盖意到即气到,气到即血行,久而无间,功效自生,亦却病延年之一助也。”

〔《寿人经》练功八诀〕 即《寿人经》却病延年法。见该条。

〔延年九转法〕 又称却病延年法、操腹九冲图说。传统气功功法。为清初方开所传,初见于《延年九转法》,后由清叶至说辑入《颐身集》。清潘霁、王祖源所著《内功图说》更其名为“却病延年法”。清周述官《增演易筋洗髓内功图说》又易其名为“操腹九冲图说”。本功法简单易行,对胃脘不舒、腹部作胀、食谷不香、嗳气上逆、大便不畅等症均有一定疗效。久习本法,能理气宽中、和胃降逆、健脾润肠、延年益寿。孕妇忌练。清方开《延年九转法》:“第一图:以两手中三指按心窝,由左顺摩圆转二十一次。第二图:以两手中三指由心窝顺摩而下,且摩且走,摩至脐下高骨为度。第三图:以两手中三指由高骨处向两边分摩而上,且摩且走,摩至心窝两手交接为度。第四图:以两手中三指由心窝向下,直推至高骨二十一次。第五图:以右手由左绕摩脐腹



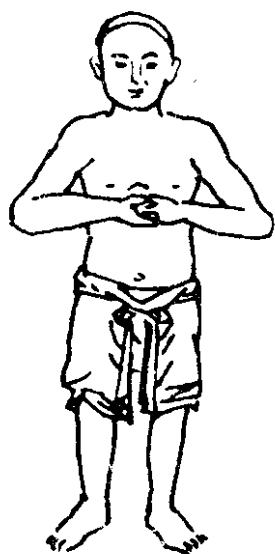
易筋经第十一段图



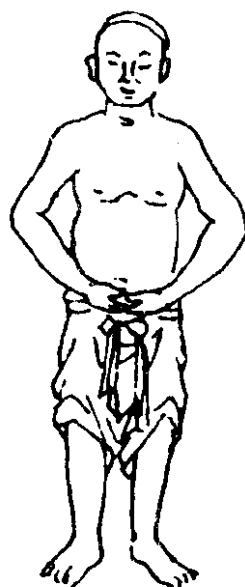
第十二段图



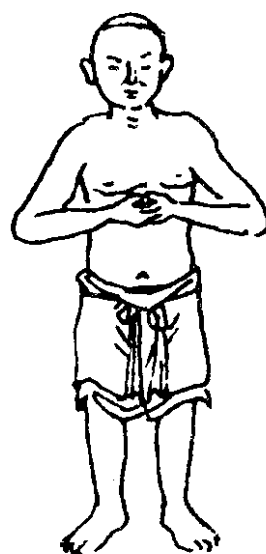
延年九转法第一图



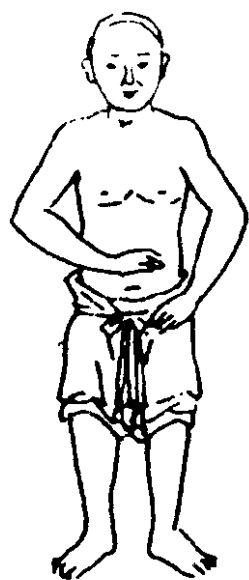
第二图



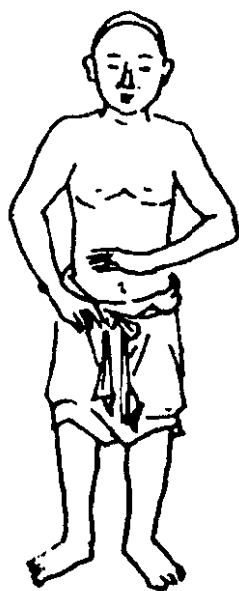
第三图



第四图



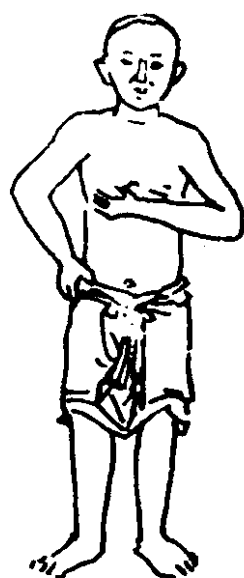
第五图



第六图



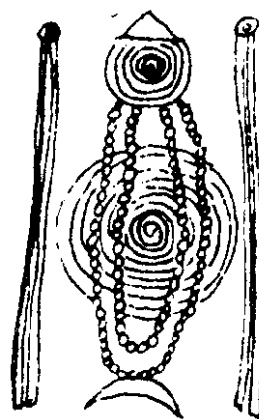
第七图



第八图



第九图



全图说

二十一次。第六图：以左手由右绕摩脐腹二十一次。第七图：以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用右手中三指自左乳下直推至腿夹二十一次。第八图：以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用左手中三指自右乳下直推至腿夹二十一次。第九图：推毕，遂跌坐，以两手大指押子纹，四指拳曲，分按两膝上，两足十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次。毕，又照前自右摇转二十一次。前法如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前，即摇伏膝上；向右，即摇出右膝，向前，即弓腰后撤。总以摇转满足为妙，不可急摇，休使著力。全图说：全图则理备，生化之微更易见也。天地本乎阴阳，阴阳主乎动静。人身一阴阳也，阴阳一动静也。动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，乖违动静，过动伤阴，阳必偏胜，过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化。故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百症。补不足，泻有馀，消长之道，妙应无穷，何须借药烧丹，自有却病延年之实效耳。凡摩腹时，须凝神静虑，于矮枕平席，正身仰卧齐足。手指轻摩缓动，将八图挨次做完为一度。每逢做时，连做七度毕，遂起坐摇转二十一次。照此，清晨睡醒时做，为早课；午中做，为午课；晚来临睡做，为晚课。日三课为常，倘遇有事，早、晚两课必不可少。初做时一课三度，三日后一课五度，再三日后一课七度。无论冗忙，不可间断。”中三指：即食指、中指、无名指。

〔却病延年法〕 即延年九转法。见该条。

〔操腹九冲图说〕 即延年九转法。见该条。

〔十二时无病法〕 传统气功养生法。一种根据一日中之不同时辰而选用的不同摄养方法。其功法内容及结构特点与明程羽文“二六功课”大同小异，系由此改编而成，宜互参。清尤乘《寿世青编》卷上：“丑寅时：精气发生之候，勿浓睡，拥衾坐床，呵气一二口，以出浊气；将两手搓热，擦鼻两旁及烫两目五七遍；更将两耳揉卷，向前后五七遍；以两手抱脑，手心恰掩两耳，用食指弹中指，击脑后各二十四；左右耸身，舒臂作开弓势五七遍；后以两股伸缩五七遍；叩齿七七数，漱津满口，以意送下丹田，作三口咽，清五脏火，少息。卯：见晨光，量寒温穿衣服，起坐明窗下，进百滚白汤一瓯，勿饮茶；栉发百下，使疏风散火，明目去脑热；盥漱毕，早宜粥，宜淡、素，饱摩腹，徐行五六十步；取酒一壶，放案头，如出门先饮一二杯；昔有三人，皆冒重雾行，一病一死一无恙，或问故，无恙者曰：‘我饮酒’；病者食，死者空腹，以是知酒力辟邪最胜；不出门或倦，则浮白以养真气。辰巳二时：或课儿业，或理家政，就事欢然，勿以小故动气；杖入园林，督园丁种植蔬果、芟草、灌花、蒔药，归来入室，闭目定神，咽津约十数口；盖亥子以来，真气至，巳午而微，宜用调息以养之。午：餐，量腹而入，食宜美，美非水陆毕具、异品殊珍；柳公度年八十九，尝语人曰：‘我不以脾

胃熟生物,暖冷物,软硬物',不生、不冷、不硬,美也;又勿强食,当饥而食,食勿过饱;食毕,起行百步,摩腹,又转手摩肾堂令热,使水上运动;汲水煎茶,饮适可,勿过多。未时:就书案,或读快书,怡悦神气;或吟古诗,畅发悠情;或知己偶聚谈,勿及困,勿及权势,勿藏否人物,勿争辨是非,当持寡言养气之法;或共知己闲行百余步,不衫不履,颓然自放,勿以劳苦徇礼节。申时:点心,用粉面一二物,或果品一二物;弄笔临古帖,抚古琴,倦即止。酉时:宜晚餐,勿迟,量饥饱勿过,小饮勿醉,陶然而已;《千金方》云:“半醉酒,独自宿,软枕头,暖盖足”,言最有味;课子孙一日程,如法即止,勿苛。戌时:篝灯,热汤濯足,降火除湿;冷茶漱口,涤一日饮食之毒,默坐;日间看书,得意处覆取阅之,勿多阅,多伤目,亦勿多思,郑汉奉曰:“思虑之害,甚于酒色”,思虑多则心火上炎,火炎则肾水下涸,心肾不交,人理绝矣,故少思宁心;更阑方就寝,涌泉二穴,精气所生之地,寝时宜擦千遍,榻前宜烧苍术诸香,以辟秽气及诸不详。亥子时:安睡以培元气,身欲必侧,屈上一足,先睡心,后睡眼,勿想过去、未来人我等事,惟以一善为念,则怪梦不生,如此御气调神,方为自爱其宝。”

〔《老老恒言》立功导引养生法〕 又名《养生随笔》立功导引养生法。传统气功功法。清曹庭栋《老老恒言(卷二)·导引》:“正立,两手叉向后,举左足空掉数遍,掉右足同,轮流行。正立,仰面昂胸,伸直两臂,向前,开掌相并,抬起,如抬重物,高及首,数遍。正立,横伸两臂,左右托开,手握大拇指,宛转顺逆摇动,不计遍数。正立,两臂垂向前,近腹,手握大拇指,如提百钧重物,左右肩俱耸动,数遍。正立,开掌,一臂挺直向上,如托重物;一臂挺直向下,如压重物,左右手轮流行。”

〔《老老恒言》坐功导引养生法〕 又名《养生随笔》坐功导引养生法。传统气功功法。清曹庭栋《老老恒言(卷二)·导引》:“趺坐,擦热两掌,作洗面状,眼眶、鼻梁、耳根,各处周到,面觉微热为度。趺坐,伸腰,两手置膝,以目随头左右瞻顾,如摇头状,数十遍。趺坐,伸腰,两臂用力,作挽硬弓势,左右臂轮流互行之。趺坐,伸腰,两手仰掌,挺肘用力,齐向上,如托百钧重物,数遍。趺坐,伸腰,两手握大拇指作拳,向前用力,作槌物状,数遍。趺坐,两手握大拇指向后托实坐处,微举臀,以腰摆摇数遍。趺坐,伸腰,两手置膝,以腰前纽后纽,复左侧右侧,全身着力,互行之,不计遍。趺坐,伸腰,两手开掌,十指相叉,两肘拱起,掌按胸前,反掌推出,正掌挽来,数遍。趺坐,两手握大拇指作拳,反后槌背及腰,又向前左右交槌臂及腿,取快而止。趺坐,两手按膝,左右肩,前后交纽,如转辘轳,令骨节俱响,背觉微热为度。”

〔《老老恒言》卧功导引养生法〕 又名《养生随笔》卧功导引养生法。传统气功功法。清曹庭栋《老老恒言(卷二)·导引》:“仰卧,伸两足,竖足趾,伸两臂,伸十指,俱着力向下,左右连身牵动数遍。仰卧,伸左足,以右足屈向前,两手用力攀至左,及胁;攀左足同,轮流行。仰卧,竖两膝,膝头相并,两足向外,以左右手各攀左右足,着力向外数遍。仰卧,伸左足,竖右膝,两手兜住右

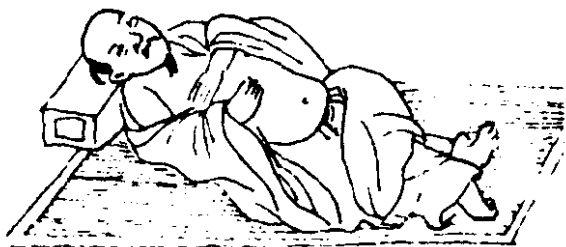
足底,用力向上,膝头至胸;兜左足同,轮流行。仰卧,伸两足,两手握大拇指,首着枕,两肘着席,微举腰摇动数遍。”

[《养生随笔》立功导引养生法] 即《老老恒言》立功导引养生法。见该条。

[《养生随笔》坐功导引养生法] 即《老老恒言》坐功导引养生法。见该条。

[《养生随笔》卧功导引养生法] 即《老老恒言》卧功导引养生法。见该条。

[宋玄白卧雪势] 传统气功功法。宋玄白,传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三十六:“宋玄白,不知何许人也,为道士,……颇有道术,夏则衣绵,冬则单衣卧于雪中,去身一丈余,周匝气出如蒸而雪不凝。”后人依此传闻而托名创该法。功法:取仰卧势,两腿直舒,全身放松,两手掌置于胸、腹部,用力往来按



宋玄白卧雪势

摩;3~5分钟后,以鼻吸气,闭气,存想气于肚腹内上下来回蠕动,复用鼻缓缓呼气;如此反复运气6口,静养片刻。本法可治五谷不消,腹胀腹痛。明周履靖《赤凤髓》卷二:“宋玄白卧雪:治五谷不消。仰面直卧,两手在胸并肚腹上往来行功,翻江搅海,运气六口。”

[王真人散寒法] 传统气功功法。王真人,即王利,传说中古代气功家。此法系后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,全身放松,心神入静,左右手兜住阴囊,用鼻缓缓吸气,闭气不息,以头向前低,然后抬起,反复进行,至感气闷时,再以鼻徐徐呼气;如此吸气、闭气、低头、呼气数十遍,直至汗出为止;静坐片刻,收功。本法可散寒,久练能和气明目、肤泽骨健。宋曾慥《道枢(卷九)·颐生篇》:“王真人(原注:名利)曰:‘觉寒之时,幽室盘膝而坐,左右手兜其肾,闭息,以首扣礼者五、七、十,其汗四溢而出,其寒散矣。常用之和气明目,肤泽而骨健。’”

[王说山人服气法] 传统气功功法。王说山人,传说中古代气功养生家。此法系后人托其名而作。宋张君房《云笈七签(卷五十九)·诸家气法·王说山人服气新诀》:“子夏曰:‘食气者神明而寿’。黄庭经云:‘玉池清水灌灵根,审能修之可长存。’释氏止观其有用气疗疾法,是知气之与液递相通润也。古经法皆有时节行之,今议食气不复以时节也。液则时时助气,使调滑也。所论食气,皆内气也,咽之代食耳。液者,咽之代浆耳。上食新气,下泄气,使推陈而纳新也。咽气不必饱满,下泄不必常出,但得无臭,即自平定。咽气不必常咽,但气清则腹内自平,夫然不须咽矣。初学之时,觉饥即食,食时不觉饥,即由气矣。”

若食常以一咽、两咽压之，则食易消。食渐消，如咽数至食消，气自调。若觉腹中气小妨，即或行或卧，东转西侧，以意想驱逐之，使下。若未下，不得急性忙迫，但以意从容之，不久自泄也。食气时，若欲上噫，但任意出，必不得抑之也（原注：桑榆子曰：“夫功浅多噫，盖由乍服，所得真气尚少，痞气必多，不正而多，命宫不受，则宜常有出者；又初服之时，所咽者往往不到气海，则无所归投，返上为噫也；若得内气，又不入到气海，自然无如著功多时，忽腹噫者，不是伤多，即是外气误入也”）。欲下出任下出，必不得秘之。在细意自审也，消息盈虚，久而自得其妙矣。宜行步，兼小导引。引亦不得频为之。世间诸事，皆自细意斟酌之。有诸疾，则绝粒三数日，轻则一日、两日，更轻即绝一顿亦得。若疾在上，驱之在下，以意想下驱之。若在四肢及左右侧，并以想驱逐之，则愈矣。大都不得闭气，若闭气即疾生。所食物宜润肠，寒暑皆适宜也。瘴疠时，但绝粒数日，静居，则差矣。”

〔元真人延年留形法〕 传统气功功法。元真人，古代气功养生家。此法系后人托其名而作。功法：早晨醒后起床，闭口不语，取自然盘坐势或正坐势，以舌于口内上下腭搅动，待津液满口之后，咽之；随即以鼻吸气，气吸满后，用口吐气，吐气时口发“呵”音，但令耳不闻其声，存想所吐之气，乃心中积滞喜怒哀乐之气；如此咽液、吐气9遍；再搓两手掌令热，摩面数十次；子午、未时之间，以身侧卧，闭口而寐。久练本法，可健体延年。宋曾慥《道枢（卷三十八）·会真篇》：“元真人曰：‘自辰而起，不语，而以其舌搅于上腭下腭恶浊之津，咽之既已，乃呵出心中所积喜怒哀乐之气。于是真气上升，寄留以面目，以手搓之。至午未之间，气盛神昏，侧卧，闭口而寐，可以延年，可以留形。’”

〔葛真人明目补髓法〕 传统气功功法。葛真人，传说中古代气功家。本法系后人托其名而作。功法：取正坐势，全身放松，意守丹田，心神入静；以鼻深吸气，气吸满后，两手掌紧掩两耳，同时闭气不息，至感气闷时，放松两手，向左右微微摇头各35次，至此即为1遍；如此反复9遍后，闭目静坐片刻，收功。本法能祛风止痛，明目补髓。宋曾慥《道枢（卷九）·颐生篇》：“葛真人曰：‘人有首痛脑风，令居幽室，静坐，闭息，掩耳气极则放焉，放之则轻摆其首而不止焉。祛风去痛，明目补髓矣。’”

〔偃佺飞行逐走马法〕 传统气功功法。偃佺，传说中古代仙人。《列仙传》卷上：“偃佺者，槐山采药父也。好食松实。形体生毛，长数寸，两目更方，能飞行逐走马。”后人依此传闻而托名作本法。功法：取分足平肩或分足八字站势，全身放松，两手平举与肩平如托重物状，头偏

偃佺飞行逐走马法



向左,眼视左手,左掌朝地,右掌朝天,右脚跟提起,右脚尖着地,运气9次;然后转身向右侧,交换左右手脚姿势,亦行功运气9次。本法可治赤白痢疾。明周履靖《赤凤髓》卷二:“偃佺飞行逐走马:治赤白痢疾。用托布势,行功,向左运气九口。转身向右,运气九口。”

〔陶成公骑龙法〕 传统气功功法。陶成公,又称陶安公,传说中古代仙人。《列仙传》卷下:“陶安公者,六安铸冶师也。能与天通,一日‘赤龙到,大雨,而安公骑之。东南上一城邑数万人众,共送视之’。后人依此传闻而托名作本法。功法:取自然盘坐势,全身放松,心神安静,双手握拳,向左上方甩扬,同时头扭向右侧,调息运气1次;然后双手握拳向右甩,头转向左侧,亦运气1次,如此左右反复进行各9次。本法可治胸胁胀闷不舒。明周履靖《赤凤髓》卷二:“陶成公骑龙:治胸膈膨闷。以左手向左,右亦随之,头向右扭;以右手向右,左亦随之,头向左扭,运气,左九口,右九口。”



陶成公骑龙法

〔陵阳子明垂钓法〕 传统气功功法。陵阳子明,传说中古代仙人。《列仙传》:“陵阳子明者,铚乡人也。好钓鱼于旋溪。钓得白龙,子明惧,解钩拜而放之。后得白鱼,腹中有书,教子明服食之法。子明遂上黄山,采五石脂沸水而服之。三年,龙来迎去,止陵阳山上百余年。”后人依此传闻而托名创本法。功法:取伸脚坐势,两脚自然舒展,两手微微握拳并拢向前,如垂钓状,弯腰使手与足上下相齐,然后伸腰回正,一弯一伸徐缓往来,弯时吸气,伸时吐气,行功运气,反复进行19次。本法可治腰腿疼痛。明周履靖《赤凤髓》卷二:“陵阳子明垂钓:治腰腿疼痛。坐舒两脚,两手向前,与足徐来往,行功,运气一十九口。”



陵阳子明垂钓法

〔《上洞心丹经诀》炼内丹法〕 传统气功功法。道家静功的一种。为通过吐纳、运气而达到体内“精、气、神”合一的一种锻炼方法。高血压及心脏病患者忌练。《上洞心丹经诀》:“于子时至午时间(原注:不可在午时至子时行功),盖子至午谓之六阳,其气生;午至子谓之六阴,其气死,无益于人。或立,或卧,或盘膝,或舒足而坐。运胎息:抱素凝妙,闭鼻合眼,口不嗜吸,如在胞胎中。初学者以鼻引气而闭之,以心计数凡120次,方以口吐气。引气、出气皆不可令有声,常令人多出少。以鸿毛着鼻上,鸿毛不动为佳。渐学增其计息之数,

久则至千数。行此法可以延年益寿。行此法时,不可多食生冷肥鲜之物,令人气强,难以闭禁;不可忿怒,忿怒则气乱。然后运精气自尾闾,上夹脊入脑,夹脊穴在第十二节下。补脑法:仰头向后,先紧闭夹脊,次紧闭大椎穴,不令气过(原注:大椎穴名上关,夹脊穴名中关),后渐渐直起入脑,脑满之后,自觉丹自玄关向下,其味甘,其气香,至此则内丹成矣。久则有微骇,身如坐甑中,热不可胜,稍息,或四肢身体内外,冷如寒冰,然后恢复常态。这样精合神、神合气、气合真,混合神丹,百日丹成。”

〔《上清黄书过度仪》行五气法〕 传统气功功法。五气,即青、赤、白、黑、黄等五色之气。本功法乃是依据春、夏、秋、冬四季之时节,配合一定的导引动作,存思肝、心、肺、肾、脾为五种不同颜色,而行功运气的一种动、静结合之锻炼方法。高血压患者忌练。《上清黄书过度仪》:“以两手相摩令热,以摩面及身体。春思肝为紫微宫,其色青,润泽有光,青气从鼻中出,大如九寸面镜,渐大,复面,一身郁青;夏思心为绛宫,其色赤,润泽有光,赤气从鼻中出,大如八寸面镜,渐大,复面,一身通赤;秋思肺为华盖宫,其色白,润泽有光,白气从鼻中出,大如六寸面镜,渐大,复面,一身皓白;冬思肾为双合使者,其色黑,润泽有光,黑气从鼻中出,大如五寸面镜,渐大,复面,一身黧黑;四季土旺,思脾为黄庭宫,其色黄,润泽有光,黄气从鼻中出,大如三寸面镜,渐大,复面,一身薰黄;便以右手自摩两乳间,又下手三摩左右边,又偏下手从脐下摩之,无复数。竟,叉手过头上,引气从两足上两胫中,上至关元中,夹脊膂三道上(原注:阴,右青、左白、中黄;阳,左青、右白、中黄),径入泥丸中,竟发际。复引气还下(原注:阴,左青、右白、中黄;阳,右青、左白、中黄),从发本、额上两眉经面如中下入口鼻喉咙,经五脏下至两脚十趾,复还上手。如前法三上三下,还藏下丹田中。”

〔子英捕鱼法〕 传统气功功法。子英,传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三:“子英者,舒乡人也,善入水捕鱼,得赤鲤,爱其色,好持归,著池中,数以米谷食之,一年长丈余,遂生角,有羽翼,子英怪异,拜谢之。鱼言:‘我来迎汝,汝上背,与汝俱升天’。即大雨,子英上其鱼背,腾升而去”。后人依此传闻而创该法。功法:取分足平肩站势,全身放松,交叉两脚,弯身,两手交叉,使左手握左脚,右手握右脚,以鼻吸气,闭气,意想气在左边遍行,左手至左脚气血相互通畅,复缓缓呼气,如此运气12口;意想行气部位左右交换,亦运气12口。本法可治血脉不和。明周履靖《赤凤髓》:“子英捕鱼:治血脉不和。立,用打蛇势,手脚俱要交叉,左右行功,左行气一十二口;右亦如之。”



子英捕鱼法

〔山图折脚法〕 传统气功功法。山图，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“山图，陇西人，少好乘马，马踏之，折脚。”后人依此传闻而托名创该法。其功法、功用同〔赵上灶搬运息精法〕。详见该条。明周履靖《赤凤髓》卷二：“山图折脚，专治夜梦遗精。坐舒两脚，用两手攀脚心，行功运气九口。”



山图折脚法

〔郭通微静坐默持法〕 传统气功功法。郭通微，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三十六：“郭通微，不知何许人也，为道士，神气清爽，静默虚夷，或吟，或醉，多游于洪州名山，人见之，多年或十数年不见则颜状益少。”后人依此传闻而托名创该法。其功法、功用同〔李老君抚琴势〕。详见该条。明周履靖《赤凤髓》卷二：“郭通微静坐默持：治久病黄肿，以两手按膝，施功存想，闭息，周流运气四十九口，如此则气通血融而病自除矣。”



郭通微静坐默持法

〔服闾瞑目法〕 传统气功功法。服闾，即服闾子，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“服闾子，不知何所人也，常止莒往来海边诸祠中，有三仙人于祠中博赌瓜，顾闾，令担黄白瓜数十头，令瞑目，及觉乃在方丈山，山在蓬莱山南后，往来莒，取方丈山上珍宝珠玉卖之，久久一旦，髡发著赭，衣貌更。老人问之，言坐取庙中物，云复数年，貌更壮，好鬓发，如往日时矣。”后人依此传闻而托名创该法。功法：取自然盘坐势，闭上双目，头身正直，两手抱脐下丹田处，全身放松，意守丹田，行功运气49口。本法可治肚腹疼痛，不能养精。明周履靖《赤凤髓》卷二：“服闾瞑目：治肚腹疼痛，不能养精。以身端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口。”



服闾瞑目法

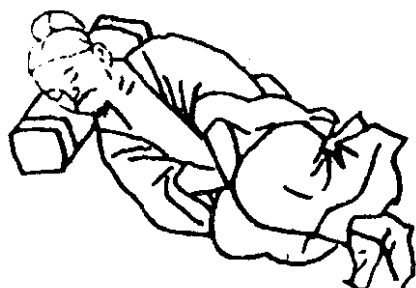
〔马自然醉堕瞿溪法〕 传统气功功法。马自然，即马湘，传说中古代仙人。元赵道

·《历世真仙体道通鉴(卷三十六)·马湘》：“号为石井仙，乃随道土天下遍游，后归江南而常醉于湖州，堕雪溪，经日而出，衣不湿，坐于水上而来。”后人依此传闻而托名创该法。功法：以肚腹着地，两手向后上举，两脚亦往上举，头向上抬起；以鼻深吸气存入丹田，闭气，存想气遍行周身，四肢之气经肚腹和背部而相互畅通，再用鼻缓缓呼气；如此运气12口，四肢及头自然着地，静卧片刻。本法可治搅肠痧。明周履靖《赤凤髓》卷二：“马自然醉堕雪溪：以肚腹着地，两手向后往上举，两脚亦往上举，运气一十二口。亦治搅肠沙。”



马自然醉堕雪溪法

〔陈自得大睡功〕 传统气功功法。陈自得，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：取侧卧势，心神安静，两腿弯曲朝上身方向提起，两手掌摩擦令热，抱住阴茎、阴囊，复调息运气24口。本法可治四时伤寒。明曹无极《万育仙书》：“侧卧，拳起两腿，用两手摩擦极热，抱阴及囊，运气二十四口。”治“四时伤寒。”



陈自得大睡功

〔高象先凤张法〕 又称高象先凤张势。传统气功功法。高象先，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：取正立势，以身蹲下，曲膝弯腰，两手食中二指并伸，余指屈成剑指，左手后扬过头，右手前展微低，两眼平视前方，凝神调息，口鼻微出清气12口；再左脚向前，右脚尖顶住左脚跟，调息运气10口。本法可治腰腿疼痛。明曹无极《万育仙书》：“以身蹲下，曲拳弯腰，起手过顶，口鼻微出清气三四口；左脚向前，右脚尖顶左脚跟，运气十口。”治“腰腿疼痛。”



高象先凤张法

〔高象先凤张势〕 即高象先凤张法。见该条。

〔邗子入山寻犬法〕 传统气功功法。邗子，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“邗子，自言蜀人，好放

犬，知相犬，犬走入山穴，邗子随入，十余宿，行度数百里。”后人依此传闻而托名创该法。功法：取分足平肩站势，全身放松，调匀呼吸，右手屈曲上抬至腹部，五指自然放松，左手微曲上抬，食指向左指，头偏向右，两目右视；以鼻深吸气，闭气，存想引气达及四肢，复缓缓呼气，自感四肢气血通畅、非常舒适，如此行功运气24口；再左右交换位置，朝左亦运气24口。本法适宜于瘫痪患者习练。明周履靖《赤凤髓》卷二：“邗子入山寻犬：治左瘫右痪。以手左指，右视，运气二十四口；以手右指，左视，运气二十四口。”



邗子入山寻犬法

〔玄俗形无影法〕传统气功功法。玄俗，传说中古代仙人。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷三：“玄俗，称河间人，服巴英，卖药都市，七丸一钱，善治百病。汉河间王患瘕，买药服之，下蛇十余条，……王家老舍人自言，父世见俗，俗之身无影。王乃呼著日中看，实无影，王以女聘之，俗夜亡去，后人见于常山下。”后人依此传闻而托名创该法。功法：取自然盘坐势，先以两手擦左脚心令热，意想引气至左脚涌泉穴，行功运气24口；然后两手摩擦右脚心令热，亦行功运气24口。本法可治肾精亏损。明周履靖《赤凤髓》：“玄俗形无影：以身端坐，用两手擦脚心，运气二十四口；右脚亦然。”



玄俗形无影法

〔刘希古猛虎施威势〕亦称刘希古猛虎施威法。传统气功功法。刘希古，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：先取正立势，全身放松，然后两手自然向上平举，掌心向下，两手臂与肩成“一”字形，复以两手掌前后上下扇动，如走马拍花，同时两脚前后、左右进步行功；如患白痢者，向左调息运气9口；如患赤痢者，向右行气9口。本法可治赤白痢症。明曹无极《万育仙书》：“以两手前后如探马指花，脚亦前后左右进步行功。白痢，向左行气九口；赤痢，向右运行



刘希古猛虎施威势

九口。”治“赤白痢疾。”

〔刘希古猛虎施威法〕 即刘希古猛虎施威势。见该条。

〔傅元虚抱顶势〕 又称傅元虚抱顶法。传统气功功法。傅元虚，古代气功家，其生平事迹不详。此法系后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，将两手掌搓热，按抱顶门，微闭双目，凝神，调息运气，先呼气念吹字诀，再念呵字诀，复意念引内气升腾头顶，共行17次。本法可治头昏头晕。明曹无极《万育仙书》：“端坐，将两手掌搓热，按抱顶门，闭目凝神，吹、呵鼓气，升腾顶上，复行功运气十七口。”治“头昏”。

〔傅元虚抱顶法〕 即傅元虚抱顶势。见该条。



傅元虚抱顶势

〔《三洞枢机杂说》十二般导引法〕 传统气功功法。道家导引法之一种。功法平实易行，共十二般导引动作，且配合“咽纳”，防病强身效果较佳。《三洞枢机杂说·日用导引神仙初地门》：“每朝凌晨或五更初，澄心静虑，握固存神，端严敷坐，屏绝缘务，寂无思念，想身于无身之中，存心于无为之境，是以和气聿然自至，即便叩齿七通，咽液七数（原注：度度想液直至下丹田，日久成宝也），然后舒展体骨，为十二般导引。一、通百关（原注：两手攀两脚头三度，三度咽纳，不得出气）。二、左推右推（原注：以一手串脚胫攀脚面，又一手推脚肚，如此互换，以三为度，度度咽纳）。三、单展足（原注：以一手托床，一手攀脚头，如此互换，各三数，度度咽纳）。四、双攀足（原注：以两手攀一脚，如此互换三度，度度咽纳）。五、左右托空（原注：以两手背锁，摆出其肘，缓缓解散，一手攀乳傍，一手托虚空，想如推重物，如此互换，以三为数，度度咽纳）。六、托天据地（原注：以两手相锁，反仰托天，缓缓和头向前，可去地一、二寸许，亦以三为数，度度咽纳）。七、龙盘凤翥（原注：以左手串入右手，互把其腕，手头柱髻，如此互换，以三为数，度度咽纳）。八、凤凰展翼（原注：两手先摆后，似凤翼展，却向前，如此互换三度，度度咽纳）。九、左摆右摆（原注：以两手相锁抱头面，左摆右摆，以三为数，度度咽纳）。十、推东推西（原注：以两手相锁托前，摆东摆西，以三为数，度度咽纳）。十一、击天门（原注：以两手相锁摩鼻，每七摩为一度，咽纳，一咽如此，亦以三七二十一咽为足）。十二、仙人干浴（原注：以两手相擦，似有热气，便摩两目，以至于面部、两耳、项膊，一如澡洗法，唯多为妙）。已上日用导引，虽云凌晨，亦不拘早晚。但无事常习，自然手熟筋软，骨壮气和，有疾除疾，无疾爽神，食饱消食，馁过止饥，一切作为，并无所碍。虽未可以长生久视，亦且除身中浮疾。谚

云：‘纵然不得力，犹胜别劳心。’此之谓也。”

〔赵上灶搬运息精法〕 传统气功功法。赵上灶，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：取伸脚坐势，心神安静后，两腿微曲，以两手搬两脚心，用力使脚掌上翻向前，脚趾竖直朝上，如此持续3~5分钟；然后搬左脚心，复搓热脚心，按压涌泉穴，调息运气9口；再搬右脚心，行功与左同。本法可治夜梦遗精。明曹无极《万育仙书》：“用双手搬两脚心。先搬左脚心，搓热行功，运气九口；次搬右脚心，行功同左。”治“夜梦遗精。”



赵上灶搬运息精法

〔玉真山人和肾膻法〕 传统气功功法。玉真山人，古代气功家。此法为后人托其名而作。功法：取自然盘坐势，心神安静，以两手搓热后握拳，以拳心在腰后肾俞穴处反复用力按摩，次数以多为佳，然后调息行功，运气24口。本法可治腿痛。明曹无极《万育仙书》：“端坐，将两手作拳搓热，向后精门摩之数次，以多为妙，每次运气二十四口。”治“腿疼”。



玉真山人和肾膻法

〔夏云峰乌龙横池势〕 又称夏云峰乌龙横地势。传统气功功法。夏云峰，古代气功家。此法系后人托其名而作。功法：取伏跪势，全身放松，两手按地与肩同宽；先将头偏向左，以鼻吸气，闭气不息，意想引气行遍周身，自感背部及四肢百脉、关节畅通，随即用鼻缓缓呼气，如此行功运气6口；然后头向右偏，动作意念同前，亦行功运气6口。本法可治背脊疼痛。明罗洪先《卫生真诀》：“治背脊疼痛。将身曲起伏地上，两膝跪下，两手按地，行功运气，左右各六口。”



夏云峰乌龙横池势

〔夏云峰乌龙横地势〕 即夏云峰乌龙横池势。见该条。

〔常天阳童子拜观音〕 又称常天阳童子拜势。传统气功功法。常天阳，古代气功家。此法系后人托其名而作。功法：取分足八字

站势,全身放松,心神安静;两手掌相叠交叉按置腹上,低头至胸,以鼻深吸气,闭气,存想气行遍身,再缓缓呼气,如此反复运气19口;恢复原势,静养片刻收功。本法可治前后心疼。明罗洪先《卫生真诀》:“治前后心疼。以身八字立定,低头至胸,将两手叉定腹上,运气一十九口。”

〔常天阳童子拜势〕 即常天阳童子拜观音。见该条。

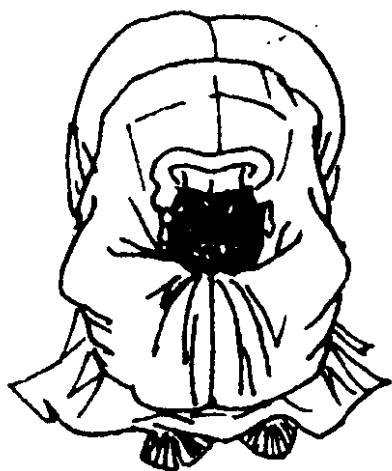
〔李野朴童子拜法〕 又称李野朴童子拜势。传统气功功法。李野朴,古代气功家。此法为后人托其名而作。功法:取伸脚坐势,两脚直舒,全身放松,以两手按捏大腿根部,用鼻深吸气,闭气,存想以意引气遍行两下肢,复用鼻缓缓呼气,自感两下肢骨节气血畅通,如此共行12次。本法可治腿疼。明罗洪先《卫生真诀》:“治同前(腿疼)。以身坐定,直舒两脚,两手按大腿根,以意引,存想运气十二口。”

〔李野朴童子拜势〕 即李野朴童子拜法。见该条。

〔李栖蟾散精法〕 亦称李栖蟾固精法。传统气功功法。李栖蟾,古代气功家。此法为后人托其名而作。功法:取伸脚坐势,全身放松,头身端正,挺起双脚,以一脚心与另一脚背相互搓摩,使两脚心皆发热;复调息运气,意念内气自丹田传至脚心之涌泉穴,左右各30次。本法可治梦遗滑精。明曹无极《万育仙书》:“端坐,搬起两脚,搓摩两脚心令热,施功运气,左右各三十口。”治“精滑梦遗。”

〔李栖蟾固精法〕 即李栖蟾散精法。见该条。

〔张真奴神注法〕 传统气功功法。张真奴,传说中古代仙人。此法系后人托其名而作。功法:取自然盘坐势,两手按膝,意守丹田,头微偏向右,以目右视,左腿、尻用力上



常天阳童子拜观音



李野朴童子拜法



李栖蟾散精法

提,运气12口;复头偏向左,以目左视,右腿、尻上提,亦运气12口。本法可治心虚疼痛。明罗洪先《卫生真诀》:“治心虚疼痛。端坐,两手按膝,用意在中。右视左提,运气十二口;左视右提,运气十二口。”

〔李弘济仙人玩月势〕 又名李弘济玩月势。传统气功功法。李弘济,古代气功家。此法系后人托其名而作。功法:取正立势,全身放松,气沉丹田,将身曲下,如打躬状,先使两足交叉,然后两手交叉,手掌按地,头尽力上抬,两目前视;继之以鼻深吸气,闭气,意想引气自下丹田出,经左侧上升,沿左肩、臂至左手,复循原路下行,经左侧、左尻、腿至左脚,再自左脚经原路回至丹田;用鼻缓缓呼气,意感左身上下百节畅通;如此反复运气12次。用同样方法意想引气右行,亦运气12次。本法可治气血不和。明罗洪先《卫生真诀》:“治和气血、顺气不攻。将身曲下,如打恭势,手足俱要交叉伏地,左右行功,各运气十二口。”

〔李弘济玩月势〕 即李弘济仙人玩月势。见该条。

〔孙玄虚乌龙探爪法〕 又称孙玄虚乌龙探爪势。传统气功功法。孙玄虚,古代气功家。此法为后人托其名而作。功法:取伸脚坐势,头及上身端正,心神安静,两脚舒展,头身前倾,两手前探,用力攀搬两足;片刻后,头身回正;如此往来行功19次,并调息运气19口。本法可治腰腿疼痛。明曹无极《万育仙书》:“就地坐定,舒两脚,以两手前探,搬两足齐,往来行功,运气十九口。”治“腰腿疼痛。”

〔孙玄虚乌龙探爪势〕 即孙玄虚乌龙探爪法。见该条。

〔华山道人秘传养生长寿术〕 传统气功功法。中国古代养生长寿研究学会会长边治中编传,见载于边治中《中国古代养



张真奴神注法



李弘济仙人玩月势



孙玄虚乌龙探爪法

生长寿术》。凡十二势，每势均由操作、作用及图形三部分构成，故形成相应完整、独立之功法十二种，单一、合并练习均可。详〔回春功〕、〔上元功〕、〔八卦功〕、〔鹏翔功〕、〔龙游功〕、〔凤舞功〕、〔龟缩功〕、〔蟾泳功〕、〔猫扑功〕、〔天地功〕、〔庆寿功〕、〔还童功〕诸条。

〔回春功〕 亦名服气养肾悠功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第一势。因本功有促进人体机能回复青春之功力，故名。功法：①预备势。自然站立，两脚距离与肩同宽，两臂自然下垂，头身正直，目光内敛，全身放松，缓慢呼吸，面含微笑，神态安详，意念青春；双手向两侧弧形上举过顶，手掌、手指相对合十；两脚根相靠，脚尖自然分开，两脚跟渐渐上提（举踵），深吸气，提肛缩肾，同时意念体内元气自下而上缘督脉而行；继之两手合掌徐徐下行，脚跟亦随之缓缓下落，缓慢呼气，同时引气从任脉而下贯于下丹田；两掌下行至脐下后，渐渐分开移至两侧，松臂正立，呼吸恢复自然。②服气。静息片刻后，两脚开立与肩同宽，全身放松，意念入静；以鼻深吸气，吸气时耸肩，两脚跟随之渐渐抬起，提肛缩肾，头微抬，颈徐伸，胸部舒展，小腹自然鼓起，大量吸纳新鲜空气，当感觉气快吸满时，两肩向后转圆，加深吸气；气吸满后，缓缓以口呼气，呼气时脚跟徐徐下落并屈膝，上身回正并渐渐前倾（约45度），小腹微收，两手自然下垂于身前，使体内浊气尽量吐出；如此鼻吸口呼8次，回复自然站立，自然呼吸。③虚静。意念配合自然呼吸，导引全身内外放松入静，即吸气时默念“静”字，呼气时以意念导引全身（尤其小腹）放松，如此导引8息（一吸一呼为一息），身心逐渐趋于虚静境界。④抖动。意念由小腹部开始颤动，带动全身肌肉脏腑作松柔抖动，并自觉悠然自得，1~3分钟后，渐渐停止。⑤转肩。松静呼吸（吸气时意静，呼气时意全身松）。然后双膝微曲，两臂自然下垂，面带微笑，做左右转肩；左肩向下前方，右肩向上后方，腰渐向右转，继之右肩向下前方，左肩向上后方，腰渐向左转，如此左右各转105度左右，共行8次，回复原势。⑥收势。双手由裆前合十，左脚跟向右脚跟靠拢，合掌沿任脉上提，举过头顶，同时举踵，深吸气；合掌下引，经上丹田、中丹田沿任脉而下，至关元穴处分掌置于体侧，同时缓慢呼气，脚跟徐徐放下；立正姿势，待呼吸平静后，恢复自然站立，静养片刻收功。本法能怡性养神，醒脑明目，疏通经络，活血化瘀，利关节，强筋骨，调肺气，和五脏，健脾胃，益肾气。久练抗老延年。

〔服气养肾悠功〕 即回春功。详该条。

〔上元功〕 传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第二势。因本功有增强元气、还精补脑之功，故名。功法：①预备势。具体做法和“回春功”预备势同，见〔回春功〕条。②起势。两脚开立与肩同宽，全身放松，呼吸缓慢，神态安详，意念入静；意念两手劳宫穴，左手心（阳掌）向身前缓缓提起，小指少泽穴对任脉曲骨穴，并沿任脉上行至膻中穴；右手（阳掌）缓慢提起，小指少泽穴对任脉曲骨穴，身体重心渐渐落于右脚。③左上元势（亦称麻姑献桃左势）。两手阳掌继续上行，左手小指少泽穴对水沟穴，头向左转，目光向左平扫，同时

右手小指少泽上行至膻中穴;与双手上行同时,左脚微提,以脚尖虚步沿地面弧形运经右脚内侧后向左前方45度出步;左手继续向左上方尽量上举,渐渐弧旋翻掌成阴掌,同时右手继续上行使小指少泽穴对准水沟穴,左脚踏实徐徐屈膝,身体重心移至左腿,成左弓步;再右脚随身左转,右脚跟提起,脚尖点地,以大腿根部向左腿根部紧扣。④右上元势(麻姑献桃右势)。上举至顶端之左手舒指、转腕、旋臂,作海底捞月势下行,同时头向右转,右手向右上方缓慢弧旋上举,身体重心落于左脚,右脚微提,以右脚尖虚步沿地面弧形运经左脚内侧后向右前方45度出步;左手阳掌小指少泽穴沿任脉曲骨穴继续上行至膻中穴,右手继续缓慢弧旋上举至顶端前翻掌,掌心朝下,劳宫斜对百会穴,同时右脚踏实徐徐屈膝,躯干随之向右转,身体重心落于右腿,成右弓步;继而左腿随身右转,左脚跟提起,脚尖点地,以大腿根部向右腿根部紧扣。再由右上元势转向左上元势,做法与左势转向右势时相同,惟方向相反,如此左右势交换,各行8次。⑤收势。具体做法与“回春功”收势同,见[回春功]条。本法能疏理经络,调和气血,还精补脑,利关节,理三焦。久练强身健体。

[八卦功] 传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第三势。因本功特点为双手划圆,形似“八卦太极图”,故名。功法:①预备势。具体做法与“回春功”预备势同,见[回春功]条。②起势。自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,目光平视,神态安详,面含微笑,意念青春;双手自下而上向体前抬起,掌心向下,手臂渐成环抱弧形,抬至与肩平,双膝微屈。③右势八卦形。右手划“弯月”(太阴);左手向左上方弧旋高举,掌心向里;右手向右下方弧旋下行,右臂成弧形弯于右侧身后,掌心向后;双手运行时,身体随之向左转45度,上体正直,目光平扫向右前方;左腿前屈成弓步,右腿成半弓步,右脚尖点地,右大腿根部向左腿紧扣。右手划八卦太极图左半圆:置于体侧右下方之右手倒回向身前、向上划半圆,手臂和手腕随之逐渐旋转,划至半圆上端时,掌心斜向右方;左手于头顶左上方自然晃动1次,掌心朝外,右手向上运行时,身体随之右转(转至原正立时之右前方45度),右腿前屈成弓步,左腿成半弓步,左脚尖点地。右手划八卦太极图右半圆:将体右前上端之右手,顺势向右下方继续划半圆至下端,完成一个整圆,手臂和腕亦随之逐渐旋转,至下端时掌心向下;左手于头顶左上方自然晃动1次,掌心向里;右手向下运行之时,身体左转,左腿弓步,右腿半弓,右脚尖点地。右手划“S”形之下半:右手渐渐外旋(即拇指向手背方向旋转),右手自整圆垂直直径之下端向上划“S”形之下半,掌心向上;左手亦于头左上方自然晃动1次,掌心向外;右手运行之时,身体右转,右腿弓步,左腿半弓,左脚尖点地。右手划“S”形之上半:右手渐渐内旋(即拇指向掌心方向旋转),继续回绕整圆之垂直直径划“S”之上半,划至上方顶端,掌心朝下;左手于头顶左上方自然晃动1次,掌心向里;右手运行之时,身体左转,左腿弓步,右腿半弓,右脚尖点地。继之,右手内旋、翻掌,掌心斜向右上方,抽臂、缩颈、耸肩、挺胸;左手于头顶左上方晃

动1次,掌心向外;右手运行之时,身体右转,右腿弓步,左腿半弓,左脚尖点地。右手划“太阳”之右半圆:右手腕和臂渐渐弧旋,由上端向右下方划大半圆至整圆之垂直直径下端,掌心向下;左手亦晃动1次,掌心向里;右手运行之时,身体左转,左腿弓步,右腿半弓,右脚尖点地。右手划“太阳”之左半圆:右手腕和臂继续渐渐弧旋,由下端向左上方划大半圆至整圆垂直直径之上端,尽力延伸至右上方,掌心斜向左、向里;原置头顶左上方之左手,随之弧形经面部、体前向左下方划“弯月”(太阴),至左侧身后,掌心向后;双手运行之时,身体向右转至右前方45度,右腿弓步,左腿半弓,左脚尖点地。④左势八卦形。左手划“弯月”(太阴):即右势八卦形的“右手划‘太阳’之左半圆”的动作,此处不必重复进行。左手划八卦太极图形右半圆:其动作与“右手划八卦太极图左半圆”同,惟方向相反。左手划八卦太极图形左半圆:其动作与“右手划八卦太极图右半圆”同,惟方向相反。左手划“S”下半:其动作与“右手划‘S’形之下半”同,惟方向相反。左手划“S”上半:其动作与“右手划‘S’之上半”同,惟方向相反。做完上势后,左手里旋、翻掌,掌心斜向左上方,抽臂、缩颈、耸肩、挺胸;右手于头顶右上方自然晃动1次,掌心向外;双手运行之时,身体左转,左腿弓步,右腿半弓,右脚尖点地。左手划“太阳”左半圆:其动作与“右手划‘太阳’之右半圆”同,惟方向相反。左手划“太阳”右半圆:其动作与“右手划‘太阳’之左半圆”同,惟方向相反。如此左、右势交换,各做8次。⑤收势。具体做法与“回春功”收势同,见[回春功]条。本法能通经络,利关节,健脑益智,强肾健骨。久习抗衰延年。

〔**鹏翔功**〕 亦称平环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第四势。因本功动作犹如大鹏展翅翱翔,颇有气势,故名。又因练功时两手于身前如抱球状运转划圆,其轨迹似两个圆形之连环状“∞”,故亦称“平环功”。功法:①预备势。具体做法与“回春功”预备势同,见[回春功]条。②起势。自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;双手自下而上向身前抬起,掌心向下,手臂渐成环抱弧形,五指略分开,自然微屈,双臂抬至与肩平;双膝微屈。③左势翱翔。左手在下,掌心斜向上,右手在上,掌心斜向下,双手在胸前弧旋抱球,两手掌相距三拳;同时,身体重心移至右脚,头及躯干向左前方旋转,左脚微提,左脚尖虚步沿地弧形向左前方迈出半步;继而身躯渐渐向左下方旋转,两掌相距不变,左手于前随身躯之旋转而向左下方运行,右手亦随之在后相应跟进;目光随手之运行方向扫视;左腿渐渐屈膝成弓步,右腿成半弓步,右脚跟提起,脚尖点地;身躯渐渐由左下方向左上方旋转;两手仍保持原抱球状,继续随身躯之旋转而向左上方弧旋运转,变成左手在上(掌心斜向下),右手在下(掌心斜向上);目光亦随手之运行方向扫视,随身躯和上肢转动而向左上方弧旋;两腿渐渐稍向上站起,左腿仍为弓步,右腿蹬直,右脚掌点地,成左弓箭步。④右势翱翔。接上势,身体重心移至右腿,头部、躯干渐渐向右转,目光随之平

扫,右脚以脚掌为轴,脚跟向里转,至脚尖向右前方约45度止;两手仍保持抱球状,并随着身躯右转作右势翱翔,动作与左势翱翔相同,惟方向相反。再由右势转到左势时,其做法与左势转右势相同,惟方向相反。如此左右势交替进行,各行8次。⑤收势。具体做法和“回春功”收势同,见〔回春功〕条。本法有舒筋骨、和气血、益精神、减肥健美之功,亦能防治肾虚、腰骨病及坐骨神经痛等症。久习延年益寿。

〔平环功〕 即鹏翔功。见该条。

〔龙游功〕 亦称三环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第五势。因本功动作似蛟龙出海,卷曲层出,故名。又因习练时双手在身前,体侧上下左右运转之轨迹合并后为三个连环圆,故亦名“三环功”。功法:①预备势。具体做法与“回春功”预备势同,参见〔回春功〕条。②起势。两脚并拢,脚踝相靠,两膝内侧(曲泉穴)紧贴,两手五指相并,两臂从体侧向裆前合十沿任脉上行,拇指(少商穴)对天突穴;合掌向左倾斜,左掌在下,右掌在上,大臂夹紧,小臂上抬,头、颈及上体随之向左倾斜,臀部右摆,下肢并腿夹裆,膝微向右屈;合掌向左上方弧形伸展,再向右划半圆至头额前正中,两手腕之大陵穴斜对神庭穴,指尖向上;头部、躯干和臀部随之扭直,全身正直,并腿夹裆。③龙游下行(合掌向下划三个半圆)。合掌下行(划第一个半圆):左臂推,右臂拉,向身右斜方向下行约90度(划四分之一圆周),指尖斜向右上方(左手掌直于斜上方,右手掌居斜下方),头部、躯干随之向右斜方向旋转;臀部同时向左扭摆,两腿并齐、夹裆,稍屈膝向左、微微下蹲;右臂推,左臂拉,翻掌向身前正中继续划四分之一圆周,双臂紧收,手腕大陵穴对天突穴,左掌在上,右掌在下,指尖向前,同时头部、躯干、臀部随之扭向正中,两腿并齐、夹裆,继续稍屈膝,微微下蹲。合掌继续下行(划第二个半圆):右臂推、左臂拉,向身左斜方向下行约90度(划四分之一圆周),手腕、臂稍向左弧旋;头部、躯干随之向左斜方向旋转;臀部向右扭摆,两腿并拢、夹裆,稍屈膝向右,继续微微下蹲、重心下降;左臂推,右臂拉,翻掌向身前正中继续下行划四分之一圆周,双臂紧收,大陵穴对脐中(神阙)穴,右手在上,左手在下,指尖向前,同时头部、躯干和臀部随之扭向正中,两腿并齐、夹裆,继续屈膝微微下蹲。合掌继续下行(划第三个半圆):左臂推,右臂拉,向身右斜方向下行约90度(划四分之一圆周),手腕、臂稍向右旋转;头部、躯干随之向右斜方向旋转;臀部同时向左扭摆,两脚相并、夹裆,稍屈膝向左,继续微微下蹲。右臂推,左臂拉,翻掌向身前正中继续下行划四分之一圆周,双臂紧收,大陵穴对膝内侧曲泉穴,左手在上,右手在下,指尖向前;头部、躯干和臀部随之扭向正中;两腿并齐、夹裆,继续稍屈膝成半蹲状态。④龙游上行(合掌向上划三个半圆)。动作与龙游下行相同,唯方向相反。如此龙游下行、上行,身躯左右扭摆六次合成三个连环为1次,每遍练功至少4次。⑤收势。在最后一次合掌举踵上抻后,合掌徐徐下落,脚跟缓缓着地,意念随手势导引精气经上丹田、中丹田,贯于下丹田。具体做法与“回春功”收势

同,参见〔回春功〕条。本法有疏通督任两脉,保持气血两旺,益于颈椎、胸椎、腰椎、骶骨,强健筋骨,健肾补脑,减肥,抗衰等功效。久习益寿延年。

〔三环功〕 即龙游功。见该条。

〔凤舞功〕 亦名大顺功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第六势。因本功之操作姿势犹如凤凰展翅,翩翩起舞,悠闲自如,故名。又因有顺势理气之效,故亦称“大顺功”。功法:①预备势。具体练法与“回春功”预备势同,参见〔回春功〕条。②起势。自然站立,两脚与肩同宽,双臂下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,头身正直,下颌微收(使百会和会阴穴垂直),目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;双手自下而上向身前抬起,掌心向下,五指略分,手指自然微屈,两臂渐成环抱球形,抬至胸前;继之两臂旋转,两手成抱球状,右手在上(掌心向下,拇指少商穴对任脉天突穴),左手在下(掌心向上,小指少泽穴对任脉关元穴)。③凤舞左势。收翅:接起势,两手同时渐渐外旋(拇指向手背方向旋转),上下运臂(左手向上运行,右手向下运行),手背相对,身体重心移至右脚,躯干稍向左旋,视线向左,左脚微提,准备出步。第一次展翅回眸:身躯转向左前方约45度,左脚向左迈出半步,屈膝成弓步,身体重心移至左脚;右脚成半弓步,大趾点地;右大腿根部向左大腿根部紧扣,身躯随左弓步而下伏;同时,两手臂顺势分别向左上方、右下方展开,左手居左上方,掌心向右,劳宫穴与眼睛同高,目光注视左手劳宫穴,五指自然微屈,略分开;右手置于右大腿侧后,掌心向左,五指自然微屈、略分;身躯继续左转向正左方,边旋转边上起,两腿亦随之相应有所上起,两腿根部仍相扣;同时两手继续展开,并分别作里旋(拇指向手心方向旋转)翻掌,左手伸向左上方(高于头顶),掌心向下,五指舒展;右手伸至身右后侧,掌心向上,五指舒展;与此同时,回眸(头转向正前方,目光注视身前右下方)。第二次展翅回眸:接上势,以躯干引动左右肩部(先右后左),由肩部转动而引双臂和手腕作弧旋伸展、翻掌,左手掌心斜向上,右掌斜向下;同时,头部转向左方,重新回眸注视左手心劳宫穴;身躯呈继续上跃之势;下肢随躯干上跃而相应有所上起,仍保持左弓步势,右腿蹬直,右脚涌泉穴点地。④凤舞右势。收翅:紧接左势,以右脚掌为轴,右脚跟向里移,至右脚与体前中心成45度;整个身躯向右转;两手臂弧形向身前收拢,手背相对,右手稍高,左手稍低;身体重心移至右脚,左脚跟渐渐提起。以下动作与凤舞左势同,唯方向相反。如此左、右势交替进行,各练4—8次。⑤收势。左脚向右脚靠拢,两脚跟并齐,脚尖分开,举踵;同时深吸气,两手臂旋转为掌心相对,弧形上举,至头顶上方合十。做收势。其具体做法与“回春功”收势同,参见〔回春功〕条。本功法有调神理气,舒筋活血,防治老花眼等功效。久习健体益寿。

〔大顺功〕 即凤舞功。见该条。

〔龟缩功〕 亦称复环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第七势。因本功主要动作为缩颈耸肩,形似灵龟休眠时之“龟缩状态”,故名。又

因其双手运行之轨迹为多个圆,且环环相套,故亦名“复环功”。功法:①预备势。具体做法和“回春功”预备势同,参见[回春功]条。②起势。自然站立,两脚与肩同宽,两手自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;双手自下而上向身前抬起,掌心向下,两臂渐成环抱弧形,并缓缓抬至与肩平;双膝微屈。③左奔马势。左右转肩:先以躯干推动左肩向左前上方抬起(左手臂仍保持弧形),右肩相对向右后下方下压(右手臂仍保持弧形),再以左肩和右肩对称并同时各划一个整圆;两手腕亦随之自然弧旋,至左手到身前左上方与肩平,右手到右胸前,两手掌心斜相对,五指微屈似龟爪形;肩、手运行之时,身体重心渐渐移至右脚,左脚提起准备出步。转体弓步:躯干稍前倾向左转,左脚向左前方迈出半步,渐成弓步,全身重心移至左腿;右腿后蹬、伸直,脚跟后移、全脚掌着地;同时左手向前弧旋伸出,手指由小指至拇指逐个卷曲,手腕渐渐内旋,至左手伸到左前方与额头平(手臂稍带弧形,勿僵直);右手向右下方弧旋按下,手指亦如左手逐个卷曲,手腕渐渐内旋,至拇指触着胯部(环跳穴),成左奔马势。④左(右)转肩龟缩。左手继续旋腕至手指尖朝下,以肩头带动手臂后拉,使左肩先向上、向后、向下,再向前划一整圆,然后左手屈臂于左胸前,手指仍保持龟爪形;与左肩划圆相对应,身躯随之扭动,带动右肩相对于左肩同时划圆,然后右手屈臂于右胸前,手指仍保持龟爪形;两手运行之时,上体渐渐后仰,全身重心移至右腿,弓腰,缩颈耸肩,形似龟缩;继而身躯稍前倾,再向后转肩、落肩、伸颈、五指舒展,掌心对天突穴,两手十宣穴(十个手指尖端)相对,准备下行。⑤左下行划圆龟缩。双手掌心沿任脉天突穴下行,疏理三焦,手腕逐渐外旋,变成掌心向前、向上(似棒球状)划大圆,划至胸前止,手指和腕在向前、向上时开始内旋,手指(依次由小指到拇指)如拨弄“健身球”,手腕同时由里向外旋转,双手成龟爪形,至胸前屈臂;同时,身躯和脊柱亦随之向下、向前、向后至后仰,经历一次前后“S”形运动;两腿则柔韧地进行一次由后弓步→前弓步→后弓步的交替运动,前弓步时,两大腿根部紧扣一次。上述动作完毕时,上体处于后仰状态,重心落于右腿,弓腰、收腹、挺胸,缩颈耸肩,形似龟缩;然后身躯稍前倾,再向后转肩、落肩、伸颈,五指舒展,掌心对天突穴,两手十宣穴相对,准备上行。⑥左上行划圆龟缩。双手由任脉天突穴前上行,向前上方弧形推出,掌心斜向上、向前,五指微屈;两臂抛物形向前、向下扑出划大圆,划至下端时,再以缩肩和身躯直起将手自然引上,然后屈臂于胸前,五指弧旋成龟爪形,掌心向前;上体后仰,重心复移至右腿,弓腰、收腹、挺胸,缩颈耸肩,形似龟缩;在上肢运行之时,身躯和脊柱随之向上、向前、向下、向后,经受一次前后“S”形运动;两腿则柔韧地进行一次由后弓步→前弓步→后弓步的交替运动,前弓步时,两大腿根部紧扣;然后身体稍前倾,再向后转肩、落肩,伸颈,五指舒展,掌心对天突穴,两手十宣穴相对,准备转入右奔马势。⑦右奔马势。动作与左奔马势同,惟方向相反。⑧右(左)转肩龟缩。具体做法与左(右)转肩龟缩同,惟方向相反。⑨

右下行划圆龟缩。具体做法和左下行划圆龟缩同,惟方向相反。⑩右上行划圆龟缩。具体做法和左上行划圆龟缩同,惟方向相反。至此右势做毕。复由右势转为左势,其方法与左势转右势时同,惟方向相反。如此左右势反复进行,各4次。⑪收势。当右势做完最后一个转肩、落肩动作后,两掌十宣穴相对沿任脉天突穴而下,疏理三焦;然后两手在曲骨穴前分开,同时身体向左转正,收左脚,做收势。其收势之具体动作与“回春功”收势同,参见[回春功]条。本法有调节大脑中枢神经,改善脑血液供应,防治脑血管疾病,强壮椎脊骨,防治颈椎、胸椎、腰椎疾病等功效。对肺病、气管炎、胸膜炎等症亦有一定疗效。

〔复环功〕 即龟缩功。见该条。

〔蟾泳功〕 亦名小环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第八势。因本功动作似蟾蜍游泳姿势,故名。又因双手之动作轨迹如同两个小环,故亦称“小环功”。功法:①预备势。其具体做法和“回春功”预备势同,参见[回春功]条。②起势。两脚并齐,脚踝相靠,两膝内侧(曲泉穴)紧贴;两手五指并拢、掌心向下,由两侧屈臂向身前提起;同时,两脚举踵,直腿,扬臀(臀部后翘),收腹,挺胸,伸颈,头微抬;两手提到胸前与肩平时,两手十宣穴相对,掌心仍向下,拇指触及灵墟穴位(处第二、第三肋骨间);全身重心落于两脚前掌上。③蟾泳前势。蟾泳下行:接起势,全身上跃后,缓缓屈膝下蹲,身体重心开始下降;同时,两手向前、向外划小圆弧,手指自然微屈,手臂保持弧形;继续屈膝下蹲,并腿夹裆,身体重心落至两脚掌;同时,双手向两侧划圆弧至手臂伸直,手指亦随之渐渐伸直;整个下蹲过程中,逐渐缩颈、耸肩,腹部肌肉放松。蟾泳上行:由蟾泳下行之蹲势缓缓上起,下肢仍并腿夹裆,身体重心开始上升,两臂里收成弧形,手指自然微屈,头颈和肩部渐渐放松;全身重心继续上升,举踵,直腿,扬臀,收腹,挺胸,伸颈,头微抬,肩部继续放松,手臂继续屈肘上抬,抬至与肩平,掌心向下,五指并拢伸直,拇指触及灵墟穴位。如此蟾泳一下一上为1次。反复进行8次蟾泳前势。继之做蟾泳后势。④蟾泳后势。蟾泳下行:接蟾泳前势之上行(全身上跃),缓缓屈膝下蹲,仍并腿夹裆,身体重心开始下降;同时,含胸、弓腰,两手沿胸向后缓缓拉开,掌心朝下,手指自然微屈;继续屈膝下蹲,并腿夹裆,身体重心下落到两脚掌(涌泉穴),同时双手向身后两侧伸展至手臂直,手指亦随之渐渐伸直;在整个下蹲过程中,逐渐缩颈、耸肩,腹部肌肉放松。蟾泳上行:接蟾泳下行势,缓缓上起,下肢仍并腿夹裆,身体重心开始上升;同时,两手臂向前、向里划小圆弧,手指自然微屈,头颈和肩部渐渐放松;全身重心继续上升,举踵,直腿,扬臀,收腹,挺胸,伸颈,头微抬;肩部继续放松,手臂继续屈肘上抬,抬至与肩平,掌心向下,五指并拢伸直,拇指触及灵墟穴位。蟾泳后势亦连做8次,然后收功。⑤收势。当蟾泳后势做完最后一次上行时,两手十宣穴于胸前相对时徐徐下按,身体重心下降,两脚跟缓缓放下,脚尖自然分开;两手继续下按至下丹田,外旋向两体侧伸展,开始做收势。收势之具体做法和“回春功”收势相同,见[回春功]条。本法对调节甲

状腺功能,防治头晕、颈项僵硬、手颤手摇及神经衰弱症等有显著效益;对改善消化系统功能、减肥,防治痔疮、遗精、胃下垂、肾下垂等亦有良好效果。久习延年益寿。

〔猫扑功〕 亦名人环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第九势。因本功操作要求四肢敏捷无声,出手如猫扑,落脚如猫行,故名。又因做功时要转向东、南、中、西、北五个方位,每次转动时前脚运行均循“人”字形轨迹,两手则合划圆环形,故亦称“人环功”。功法:①预备势。具体做法和“回春功”预备势相同,见〔回春功〕条。②起势。自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,头正颈直,下颌微收(使百会和会阴穴垂直),目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;双手由两侧弧形上举过头顶,两掌合十,左脚向右脚靠拢,脚跟并齐,合掌由头顶前下行,至脸前,两手拇指少商穴对水沟穴。③向东扑。接上势,左臂右推,右肘上抬,右掌在上,左掌在下,合掌在脸前左斜,两手拇指仍对水沟穴;同时,腰向右扭转,身体重心落于右腿,左脚跟提起,以左腿根部向右腿根部相扣;然后腰向左扭转,面向东方位,左脚尖随着转体顺势划一“→”形向左(东方位)迈出半步,稍屈膝成前弓步,身体重心移至左腿,右脚跟提起、脚尖点地,并以右腿根部向左腿根部相扣;同时,两手虎口合谷穴相对,向左右分开,掌心斜向上,五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物之势;再右脚踏实,身躯后坐,重心落至右腿,左腿虚提、脚尖点地,以左腿根部向右腿根部相扣;同时,左手沿左侧弧形向左膝下扑,身躯随之稍弯腰前倾;右手沿右侧弧形向左膝下扑,身躯随之进一步弯腰前倾,两手在左膝前合掌;上肢动作时,左腿屈膝成前弓步,身体重心落于左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,并以右腿根部向左腿根部相扣;继之以腰带动躯干上抬,上体略后仰,合掌随身躯抬起而上行,右腿屈膝,身体重心渐移至右腿,左脚成虚步(脚跟微提、脚掌着地);再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌,掌腕对胸前膻中穴,如礼拜状;然后开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物;同时,身躯顺势前倾,左腿屈膝成前弓步,重心落于左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,右腿根部向左腿根部紧扣。至此完成向东方位猫扑。④向南扑。紧接向东扑势,右脚跟向里转45度、全脚着地,稍屈膝后坐,身体重心落至右腿,左脚跟提起、脚尖点地,成虚步,并以左腿根部向右腿根部相扣,上肢保持猫爪准备扑物之势;以腰带动身躯向右转,面向正前方(南方位),左脚随之顺势(先向右脚靠拢,再向前方上步)划一“↓”形向左前方迈出半步,并屈膝成前弓步,身体重心移至左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,右腿根部向左腿根部相扣,上肢保持猫爪准备扑物之势;右脚踏实,右腿稍屈膝后坐,身体重心移至右腿,左脚虚提、脚尖点地,左腿根部向右腿根部相扣,同时,左手沿左侧弧形向左膝下扑,身躯随之稍弯腰前倾;右手沿右侧弧形向左膝下扑,身躯进一步弯腰前倾,两手在左膝前合掌;上肢动作时,左腿屈膝成前弓步,身体重心

移至左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,右腿根部向左腿根部相扣;以腰带动躯干上抬,上体略后仰,合掌随身躯抬起而上行,右腿屈膝、后坐,身体重心落于右腿,左脚成虚步(脚跟微提、脚掌着地);再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形、合掌转腕向上成立掌,掌腕对胸口膻中穴,如礼拜状;开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物,同时,身躯顺势前倾,左腿屈膝成前弓步,身体重心移至左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成半弓步,并以右腿根部向左腿根部相扣。至此完成向南方位猫扑。⑤向中扑。紧接向南扑完成势,右脚跟向里转45度、全脚着地,身躯后坐,右腿稍屈膝,身体重心落于右腿,左脚跟提起、脚尖点地,成虚步,并以左腿根部向右腿根部相扣,上肢保持猫爪扑物之势;收左脚划一“↗”形(先由南向北回收左脚向右脚靠拢,再向东出步)向左方位横开半步(两脚距离与肩同宽),身体重心移至左腿,右脚跟提起、脚尖点地,成虚步,并以右腿根部横向左腿根部相扣,上肢保持猫爪准备扑物之势;左手沿左侧弧形向两膝中间下扑,身躯随之稍弯腰前倾,同时,右脚跟稍向里转、踏实,身体重心移至右腿,左脚跟提起、脚尖点地,成虚步,并以左腿根部向右腿根部相扣;右手沿右侧弧形向两膝中间下扑,身躯进一步弯腰前倾,重心移至裆部,两腿负荷平衡,两膝微屈,两手合掌于两膝之间;以腰带动躯干上抬,上体略后仰,合掌随身躯抬起而上行,两膝仍微屈,重心分于两足;再以两肩向后圆转,带动两肘屈收成三角形,合掌转腕向上成立掌,掌腕对着胸口膻中穴,如礼拜状;然后开掌,两手向左右斜上方弧形展开,两手五指自然分开、微屈,状如猫爪扑物;同时,身躯右倾,重心移至右腿,左脚跟提起、脚尖点地,成虚步,并以左腿根部向右腿根部相扣。至此完成向中方位猫扑。⑥向西扑。接上势,左脚跟向外转45度,全脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿,右脚跟提起,脚尖点地,成虚步,以右腿根部向左腿根部相扣,上肢保持猫爪扑物之势。以下动作与“向东扑”同,惟方向相反。⑦向北扑。接上势,左脚跟向外转45度,全脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿,右脚跟提起,脚尖点地,成虚步,并以右腿根部向左腿根部相扣,上肢保持猫爪扑物之势;以腰带动身躯向右转,面向正北。以下动作与“向南扑”同,惟方向相反。⑧回扑收势。接上势,左脚跟向里转45度,全脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿,右脚虚提,脚尖点地;身躯向左转,面向正西;右腿随之顺划一“↖”形(先由北而南回收右脚,再向西上步)向左前方迈出半步,并屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚跟提起,脚尖点地,成半弓步,以左腿根部向右腿根部相扣,上肢保持猫爪扑物之势;左脚再向里转45度,全脚踏实,左腿稍屈膝、后坐,身体重心移至左腿;右脚虚提,脚尖点地;身躯向左转,面向正南;右脚随转体顺势划一“↓”形(先由西而东回收右脚,再向南上步)向左前方迈出半步,并屈膝成前弓步,身体重心移至右腿;左脚跟提起,脚尖点地,成半弓步,并以左腿根部向右腿根部相扣;上肢仍保持猫爪扑物之势;两手弧形上举过顶,两掌相合,同时,深吸气,左脚向右脚靠

拢,脚跟相并,然后做收势,其具体做法和“回春功”收势同,参见[回春功]条。本法能通经络,利关节,培补精、气、神。久练,可使人体态灵活、步履轻捷,并可防治阳萎、前列腺肥大、尿频症等。

[人环功] 即猫扑功。见该条。

[天地功] 又名天阳地阴功、天环地环功。传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第十势。功法:①预备势。具体做法和“回春功”预备势同,参见[回春功]条。②吸天阳功起势。自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,头正颈直,下颌微收,目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;两臂上抬与肩平,翻掌使掌心向上,两掌继续上举过顶,上体略后仰,头微抬,双膝放松,全身舒展,目光内敛。③吸天阳左势。接上势,以腰为轴向右→向前→向左→向后旋转,带动伸直之两臂向左→向后→向右→向前划大圆环,双手掌腕一直后扳、掌心向上;两膝放松,稳住全身重心,头部、躯干随着腰轴旋转,视线范围始终不超出原站立之正前方垂直线;如此旋转连做4次。④吸天阳右势。动作与“吸天阳左势”同,惟旋转方向相反。亦连做4次。⑤吸天阳收势。接吸天阳右势,头部、躯干和下肢回复正直,收左脚向右脚靠拢,脚跟并拢,脚尖自然分开;然后举踵,两手掌在头顶前上方转腕、合十,深吸气,继之做收势。具体做法和“回春功”收势同,参见[回春功]条。⑥吸地阴功起势。接吸天阳收势,自然站立,两脚与肩同宽,双臂自然下垂于体侧,全身放松,呼吸缓慢,头正颈直,下颌微收,目光平视,面含微笑,神态安详,意念青春;两手臂自下而上向身前抬起,掌心向下,抬至与胸口膻中穴同高;身体重心移至右脚,头部和躯干微向左转,稍提左脚,准备出步。⑦吸地阴功左势。接上势,两手向左前方伸出,掌心向下,虎口相对使之相距两拳宽,两臂仍呈弧形;同时,左脚向左前方(约45度)迈出半步,以腰为轴向左旋转,两手臂由左前方向正左方划圆弧,虎口仍保持原距离,身躯向左前方、正左方倾斜旋转;左腿前屈成弓步,右腿成半弓步,右脚跟提起、脚尖点地,以右大腿根部向左大腿根部轻柔相扣,身体重心移至左腿;以腰为轴继续旋转向左后方,两手臂由正左方向左后方划圆弧,身躯随两手臂向右后方后仰;同时,两臂尽量扩胸,胸脯挺起;身体重心由左腿而移至右腿,右腿成后弓步,全脚掌着地;左腿成虚步,伸直,全脚掌着地;以腰为轴向右旋转,带动两手臂和身躯右转,回复到正前方(回到起点),身体重心落于两脚(左脚不收回)。整个划圆过程中,视线始终与双臂运行方向相随,并要体现“眼为身先”。至此,双手已在身左平面划了一整圆。如此连续行“吸地阴左势”8次(划圆8个)。然后,以腰为轴,躯干右旋,带动两手臂由左后方弧形转向正前方,身体重心仍落于右脚,收左脚回原站立位置(两脚与肩同宽),重心落于两脚。⑧吸地阴功右势。接上势,身体重心移至左脚,以腰为轴,躯干右旋,行吸地阴功右势。动作与“吸地阴功左势”同,惟方向相反。连续行“吸地阴功右势”8次(划8个圆)。⑨吸地阴功收势。接吸地阴功右势,身体重心移至左脚,继而收右脚向左脚靠拢,脚跟相并,脚尖分开,

然后做收势。收势之具体做法和“回春功”收势相同,参[回春功]条。本法能平衡阴阳,调和血气,补肾益精,减肥,改善消化吸收功能;亦能防治腰椎病痛。久习健体延年。

[天阳地阴功] 即天地功。见该条。

[天环地环功] 即天地功。见该条。

[庆寿功] 传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第十一势。因本功有强身益寿作用,且其动作状如古时作揖庆贺之势。故名。功法:①预备势。具体做法和“回春功”预备势同,参见[回春功]条。②起势。两手相对向小腹运行,至小腹下关元穴前左手抱右手,两手虎口交叉成八卦(太极)形抱拳势;呼吸自然。③正面礼(面向南)。一作揖:抱拳沿身前中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里,继续上行至额头,拳眼对两眉间印堂穴;双臂抬肘高于肩,同时抱拳(拳眼向里)由额前下压至颈下方(两锁骨中间)之天突穴,然后沉肩坠肘,抱拳继续沿任脉下行,至神阙穴时,抱拳变成阴搭拳(即左手掌心搭于右手掌背上,两手掌心向下);搭掌继续沿任脉下行,身躯随之弯腰前倾约45度,自然低头,搭掌回复为抱拳。二作揖:抱拳沿身前中线(任脉),由下而上运行,拳眼斜向上;抱拳上行至膻中穴时转为拳眼向里,继续上行至鼻端止,拳眼对水沟穴;双臂抬肘与肩平,同时,抱拳(拳眼向里)沿任脉下压至膻中穴;然后沉肩坠肘,抱拳继续沿任脉下行,至脐中时,抱拳变为阴搭掌;搭掌继续沿任脉下行,身躯随之弯腰前倾,自然低头,搭掌回复为抱拳。三作揖:抱拳沿身前中线,由下而上运行,至膻中穴作揖;抱拳向下,弯腰约45度;抱拳边上行边开掌、伸掌、舒指,变为阳掌相叠(左手在上、右手在下,两手掌心向上),行至膻中穴,继之沿原来上行路线徐徐下落至下丹田;以两肩向后圆转,带动叠掌上抬至膻中穴翻掌,变为阴搭掌(左手掌在上、右手掌在下,两手掌心向下);然后沉肩坠肘,搭掌沿任脉徐徐下行至裆前仍回复抱拳。④左后礼。接上势,抱拳沿身前任脉上行,拳心斜向上,至脐中两手开拳成阳掌(掌心向上);左手向左上方弧形伸出,高出头顶,掌心向天;面向左前方(东南方位),视线随掌指所向注视天空;右手向右下方弧形伸出,掌心斜向天;意念两手劳宫穴吸天阳;双手伸展时,左脚向左前方迈出一步,屈膝成左弓步,收腹、挺胸,身体重心移至左腿;右脚跟提起、拇趾点地,屈膝成半弓步,并以大腿根部向左腿根部相靠;身躯后坐,右腿屈膝成后弓步,全身重心落于右腿;左腿成虚步,左腿根部向右腿根部相靠;与躯干和下肢动作同时,左手按原伸出之路线回收至胸前膻中穴,右手沿右外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧,与左手在胸前相合,成抱拳势(左手抱右手、右手在上、左手在下、虎口相交叉成八卦太极形);面向左前下方,目光注视左脚尖前方位;以右臂推动左手,以左肘领先(先向上,再向下)弧形向左后方向转动,身躯随之向左后方向扭转,抱拳举至左腮侧停住,面向左后方(东北方位),目光尽量向后方扫视;上肢及转体动作之时,左腿屈膝成左弓步,身体重心移至左腿;右脚

跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以右大腿根部向左腿根部相靠。⑤右后礼。接上势，腰向右转，带动抱拳顺势由左后向身前下压至脐中；然后开拳成阴掌（掌心向下）左右展开，右手向右上方弧形伸出，高于头顶，掌心向地；面向右前方，目光注视右手掌指所向之上空；左手向左下方弧形伸出，掌心斜向地，意念两手掌劳宫穴吸地阴；身躯和上肢动作之时，右脚随之顺势弧形向右前方迈出一小步，屈膝成右弓步，身体重心移至右腿；左脚跟提起、脚尖点地，屈膝成半弓步，并以左大腿根部向右腿根部相靠；继而身躯后坐，左腿屈膝成后弓步，全身重心落于左腿；右腿成虚步（脚跟提起、脚尖着地），右腿根部向左腿根部相靠；躯干和下肢动作之时，右手按原伸出路线回收至胸前膻中穴，左手沿左外侧由下而上、过头顶、再向身前划一大圆弧，与右手在胸前相合，成抱拳势（左手抱右手，左手在上，右手在下，两手虎口交叉成八卦太极形）；面向右下方，目光注视右脚尖前方位；以左臂推动右手，以右肘领先（先向上，再向下）弧形向右后方向转动，身躯随之向右后扭转，抱拳举至右腮侧停住，面向右后方（西北方位），目光尽量向后方扫视；上肢和转体动作之时，右腿屈膝成弓步，身体重心移至右腿；左脚跟提起、拇趾点地，成半弓步，并以左大腿根部向右腿根部相靠。⑥左前礼。接右后礼势，腰向左转，带动抱拳随着转体顺势由右后向身前下压至脐中；然后开拳，两手成阳拳左右展开，左手向左上方弧形伸出，高于头顶，掌心向天；面向左手方向，目光注视左掌指所向之上空；右手向右下方弧形伸出，掌心斜向天；意念两手掌劳宫穴吸天阳；其余动作与“右后礼”同，惟方向相反。⑦右前礼。接左前礼势，腰向右转，带动抱拳顺势由左前向身前下压至脐中；然后开掌，两手成阴掌左右展开，右手向右上方弧形伸出，高出头顶，掌心向地；面向右手方向（西南方位），目光注视右掌指所向之上空；左手向左下方弧形伸出，掌心斜向地；意念两手掌劳宫穴吸地阴。其余动作与“左后礼”同，惟方向相反。至此，本功之正面、左后、右后、左前、右前五个方位动作已毕，即为1遍。每次行功可反复做4遍（自第2遍始可免做正面礼，而只做左后、右后、左前、右前四个方位之动作即可），然后做收势。⑧收势。左脚跟向里转、踏实，身体重心移至左腿；收右脚向左脚靠拢，两脚跟相并；同时，抱拳缓缓上举至额头，拳眼对印堂穴，并深吸气；双臂抬肘高于肩，同时抱拳（拳眼向里）由额前下压至颈下方之天突穴；然后沉肩坠肘、抱拳继续沿任脉下行，至脐中时，抱拳变成阴搭掌（左手掌心搭于右手背上，两手掌心向下）；搭掌继续沿任脉下行，两手掌于关元、曲骨穴前向两侧分开；抱拳下行同时，缓缓呼气；左脚向左开立，两脚与肩同宽，自然站立，呼吸恢复自然，收功。本法能调理经络，培补元气，活血顺气，固精养神，有利于防治高血压、心脏病、脑动脉硬化、脑血栓、胸肋疼痛、神经衰弱症等；对促进胃肠蠕动，改善消化功能亦有良好作用。

〔还童功〕 传统气功功法。华山道人秘传养生长寿术之第十二势。因本功有滋润面部皮肤、减轻皱纹和老年色素斑、醒脑明目、促使思维反应敏

捷、“返老还童”之效。故名。功法：①预备势。具体做法和“回春功”预备势同，见〔回春功〕条。②服气拔节。接预备势，两手臂向体前徐徐抬起（掌心向下），同时，行逆腹式呼吸（即吸气时小腹内收，呼气时小腹放松）；两手臂继续上举，举过头顶时渐渐翻掌，掌心向上（劳宫穴朝天），两手虎口（合谷穴）相对；两手上举同时，两脚举踵，深吸气（展胸收小腹），吸气应缓慢、细匀、无声；同时，导引肢体（稍用力）使身躯上拔：上肢拔上三节（腕、肘、肩），下肢拔下三节（髋、膝、踝），躯干拔颈椎、胸椎、腰椎；吸气完毕，然后缓缓呼气（仍细匀、无声），同时，两手翻掌，按原上举路线徐徐落下，复归原位，两脚跟徐徐放下。以上服气拔节连做3次。③摩裆擦掌。接上势，身躯前倾，两脚并齐，两腿夹紧，双手合掌置于两膝内侧（血海至曲泉穴之间）稍屈膝下蹲，臀部后扬；然后，以左右胯部牵动两脚跟交叉并上提下落，带动两手掌在双膝内侧摩擦；同时，腰部和肩背随之自然扭动，头颈亦自然配合左右伸缩；呼吸自然，意守会阴部和劳宫穴。如此左右脚跟一上一下为1次，可连做8~16次。④捂眼运睛。紧接摩裆擦掌势，两脚分开与肩同宽，自然站立，身躯徐缓直起，同时，两手仍合掌沿任脉上提，至大拇指少商穴对准眉心（印堂穴）时，两手分开，以掌心（劳宫穴）捂眼；两眼轻闭，用摩擦生热之两掌心，捂按眼睛8次；然后两手屈指成窝掌，使掌心离开眼睛，但手掌仍不离面部，睁开双眼，左右眼珠同时顺时针方向缓慢旋转8次，再逆时针方向缓缓旋转8次；继之睁大眼睛尽量向上看（上观自己发际），复尽力下看（下视自己两颊），如此一上一下为1次，连做8次。⑤按摩天庭。接捂眼运睛势，两掌在胸前擦掌3次，然后用两手食指、中指及无名指，从双眉间印堂穴向上按推，至中指推到发际（神庭穴），两手向左右顺势按摩前额（两手从神庭穴分开按摩至太阳穴）。如此连续按摩8次。⑥顺擦鱼尾。接上势，两手在胸前擦掌3次，然后用大拇指下之拇长伸肌（鱼际穴），从两眼角之瞳子髎穴向两侧太阳穴及脑后顺势按擦，连做8次。⑦抹浴双颊。接上势，两手在胸前摩擦3次，然后用两掌捂住两颊，手心（劳宫穴）从颧骨位置顺势向下捂摩抹浴两颊，反复8次。⑧按点迎香。两手在胸前摩擦3次，左上肢屈臂抬起，左手掌捂嘴，拇指卷屈，以拇指尖按点左鼻叶旁迎香穴位（左鼻孔不吸气），以拇指第一节和第二节分别按压住鼻唇沟旁巨髎和地仓穴位，其余四指轻捂右边脸颊；右上肢屈臂、翻掌，手掌托住下颌（拇指在左、四指在右、掌腕向外），右肘置于右肋旁；然后两手配合在原部位圆转（由左向右）按点穴位8次，即用上按之左手拇指按点迎香、巨髎、地仓三个穴位，用下托之右手按摩右边面部和颌下之下关、颊车、大迎、廉泉和人迎等穴位；同时，舌头在口腔内随之转动8次。做完左势后，交换左右手位置，以右手拇指屈指按点面部右边之迎香、巨髎、地仓穴位，左手翻掌托住下颌按摩左边面部和颌下之下关、颊车、大迎、廉泉和人迎等穴位，共行8次，舌头亦转动8次，其转动方向皆与左势反。⑨吐信叩齿。自然站立，全身放松，行松静呼吸1次，然后双手遮掩口鼻，左右手拇指紧贴两腮，四指并拢，食指内侧按住鼻梁两边，两手中指、无名指、小指相合，窝掌，使

口前留出一个活动空间;然后,张口向外吐舌(舌尖尽量前伸,使舌根亦能拉伸活动)8次;继而舌舔上下齿龈8次;最后叩齿8次。⑩吮液咽津。紧接吐信叩齿势,两手仍保持原姿势,上下唇相合;然后左、右、上、下运动双唇,先作顺时针方向转动8次,再作逆时针方向转动8次;最后紧闭双唇吮吸,使津液满口,分三口咽下。⑪“十宣”击面。自然站立,先将双手在胸前摩擦3~8次,使掌心 and 手指发热;然后以双手指尖之十宣穴(每个手指顶端),敲击整个面部肌肤,可从前额、两颊、鼻、唇直到下颌,再由下颌、唇、鼻、两颊回到前额;敲击节奏为每1分钟256次左右,共行1~3分钟。⑫抚耳增聪。两手置于胸前摩擦3~8次,使手掌发热;用手掌抚贴两耳,做上推下抹运动,上推时用手掌擦摩耳面(可稍用柔劲),让手掌充分按摩耳、耳轮等整个耳面及听会、听宫、耳门等穴位和耳旁之上关、下关穴位;下抹时用手掌摩擦耳背(稍用力),充分按摩上耳背、中耳背、下耳背,并使拇指按点到耳根下之翳风穴位。如此上推下抹按摩8次后,以双手中指将两耳耳扇向前按住,食指扣在中指上,用食指滑击耳背、震动耳鼓,连击3次。⑬梳顶醒脑。自然站立,两手放于胸前摩擦3~8次,擦掌时意念十宣穴;然后用十指之指甲背部,从前额发际处(神庭穴)起,由前向后轻梳头顶,直至脑后发际,连梳8次。⑭按推天池。自然站立,两手于胸前擦掌令热,擦掌时意念十宣穴,使气贯指尖;然后右手自然下垂于体侧,握固,用左手手指对枕骨下之天池部位(道家将枕骨下之风府、风池、哑门、天柱等重要穴位之区域称为天池),向右、向左来回按推、捂捏8次;继之左右手交换位置,左手自然握拳并下垂于体侧,右手手指亦对天池部位,向左向右来回按推、捂捏8次。⑮顺经浴肢。自然站立,双手摩擦生热,擦掌时意念劳宫穴;然后顺着四肢经络走向,先浴下肢,后浴上肢。顺经浴下肢:屈体弯腰前倾,左右手分别以手掌心按捂住两脚内侧脚踝上沿之三阴交穴位,五指分开,向上摩擦至大腿根部足五里、阴廉穴,两手再沿腹股沟转向后侧臀部;两手按摩时,身躯随手上行而自然抬起,然后两手掌心从臀部环跳穴位起(五指分开),沿两腿外侧向下按摩,经大腿、两膝、小腿直至踝关节下大钟穴;身躯随手下行而屈体、弯腰,但勿屈膝下蹲;如此一上一下为1次,连做3次;做完第3次向下按摩后,复做一次由下而上之内侧按摩。顺经浴上肢:紧接浴下肢之最后向上按摩势,身躯伸直,两手先交叉摩手心、手背、手背缝、手腕;然后以右手掌放于左手背指背上,沿左手外侧向上摩擦,直至肩部之肩髃穴;继而左手臂外旋,右手掌沿左手臂内侧上端之极泉穴,向下摩擦直至手指尖十宣穴;如此一上一下为1次,共行3次。交换左右手位置,用同样方法和动作,以左手掌摩擦右手臂,亦连做3次。⑯收势。双手向两侧作弧形上举,合十,左脚跟向右脚跟靠拢,深吸气,面含微笑,意念青春;合掌下行,同时缓慢呼气(合掌在膻中穴前稍停);合掌继续下行,然后两手掌从关元、中极、曲骨穴位前分开;两手掌继续分开,置于两体侧,如立正姿势,全身肌肉放松,作3次深呼吸;最后两脚分开与肩同宽,自然站立,呼吸恢复自然,全功完毕。本法能使诸阳升平、百脉调顺、气血畅通、筋

骨健壮、精神充足;久练,能保持颜面健美,防治上下肢、头、项、耳、目、口、鼻、齿等部位诸多疾病,强身健体、延年益寿。

〔峨眉十二庄〕 传统气功功法。为现代气功家周潜川所传,见载于周潜川《峨眉十二庄释密》。本功乃文武两式、动静两功之混合练功法。凡十二庄:天地庄、之字庄、心字庄、龙鹤庄、游龙庄、鹤翔庄、风云庄、旋风庄、拿云庄、大字庄、小字庄和幽明庄。每庄皆是一套短拳式的练功法,单练、合并练均可。习练本功须循序渐进,一般为先熟练外部架势,尔后再练呼吸吐纳和气脉运行,若不顾自己病情或身体状况,急于一气呵成,可能会弄巧成拙。身体有病者,可辨证选练其中部分功式;年老体弱者,以练其中难度较小的功式为宜。本功有通经络、和血脉、益肾气、壮五脏、平阴秘阳、激发潜能之效,久练祛病延年。庄诀:①天地庄。“象天则地,圆空法生,大小开合,惟妙于心。如如不动,是真阴阳,宝斯不动,发用乃常。唯气与脉,不动动生,意动神到,开合升降。降则嘿嘿,升则嘶嘶,开合一如,结丹在兹。静如秋月,动若飙风,彬彬克敌,分寸之中。轻若鸿毛,重逾泰山,用中无形,体用一焉。大哉天地,十二庄首,默识心通,贵在勤苦。气平正立平肩档,两掌前起半阴阳。后臂平肩等胸阔,前肘微屈对鼻梁。大指翘立齐眉际,四指轻联并雁行。再将左右任分腿,平肩扩大一字档。大指收筋阴掌肘,挥圆开气左右方。臂肘挥圆勿着力,神存五指起小娘。左右开平成一字,曳开肩胛通臂长。纳气华盖与膻中,当下会阴紧收藏。督脉赝交微着力,任脉同松开承浆。大椎廉泉微后缩,纳气嘶嘶莫急慌。气纳膻中莫壮紧,缓开填布满玉堂。动指当中壮不久,随指吐气亦无妨。再将掌指朝天立,掌心向外背内跽。平指分合鹰爪劲,继又虎爪屈卷张。还原平复通臂劲,续翻两肘半阴阳。同时屈指描太极,小指居先次第行。大指指天分筋骨,四指轻倚似梯墙。松掌随腰如落日,神寄掌心袖底旁。下腿下腰下手掌,同时俱动忌参商。腿下骑马档为止,腰松脊竖若塔桩。两掌圆落对犊鼻,若捧河沙供佛王。落脉平胸止曲池,齐腰袖底半阴阳。臂孺缺盆须开曳,脚合涌泉与少商。同时缓吐任脉气,换合丹田督脉降。肾齿六枚如咬物,兑端紧合应承浆。赝交扣紧吐嘿字,阳关命门尽开张。关元气海壮真气,吸嘶填中加字刚。再就童子拜佛起,缓缓上升复原庄。此时升开丹田气,嘶纳任脉聚玉堂。下穴会阴紧收合,上提肩颞开承浆。并提督脉耳根劲,百会大椎应长强。纳气一如开两手,变作抑阴而升阳。凡此动止是天字,全身不可着力量。一任自然顺气脉,细味小字妙绝方。地字庄与此相反,不同起手左右张,开平一字合中脉,下降童子拜佛庄,升降开合同一理,阴阴反正细推详。”②之字庄。“天字起庄,倚缘地字,继变含机,化成本式。左腿屈前,右腿后直,弓箭档诀,地盘之义。左阳右阴,脉路紧记。伸腰嘶纳,下腰壮气。左手拿云,绕眉钩地。右掌翻圆,阳偃腰际。是庄中路,主乎天地。阴阳泾渭,三尖相对。昂头竖项,龙首凤翼。左肘齐肩,右肘枷背。左劲袖底,指掌钩地。右掌阴脉,劲在中位。手脚屈曲,三角连续。义取三才,机发中路。唯气与脉,专宏合降。开升两道,神存意傍。自左起

势，变为右上。手脚动止，亦如左样。或就原庄，就势转向。变右前弓，依旧动荡。是庄克敌，重在自卫。断肘折肱，是其最厉。进点百穴，瓮中捉鳖。小诀相配，谈笑克敌。大诀相需，奇偶益得。之诀解此，内外勿缺。细探阳明，表里合一。肾俞命门，是其主脉。肺俞大椎，位祇居客。是庄短处，防针足背。再防迎面，又防犊鼻。”③心字庄。“十二庄中，庄内藏诀，诀以显庄，体用合一。唯是心字，诸诀之首。用其庄式，诀在地母。万法由心，变化斯主。彻悟妙谛，跻乎仙伍。是庄起式，仍沿天庄。游身荡臂，正平肩档。两掌挥圆，先阴后阳。肘指太极，连环纠行。自前向后，照顾腰际。中三路里，制敌第一。两掌翻阳，握拳朝天，紧偎腰眼，腿随下弯。腿式含机，左足虚前。右脚劲屈，脊骨竖端。长强阳关，命门都松。寒肩缩项，腿交张弓。右腿下平，缓缓及地。臀与足跟，吻接咫尺。左腿同时，平直伸前。翘足舒筋，参差忌焉。正立升气，膻中玉堂。下腰屈腿，丹田下降。屈腿止地，丹气立开。开极四肢，切忌迟乖。右足柱地，气劲中脉。收合涌泉，鹰爪松柏。然后升脉，气升膻中。右腿随回，缓升直松。同提耳根，助脉气升。嘶嘶纳入，驾雾生云。伸复含机，就势上右。续变含机，化左在右。两手挥圆，同前动止。曲腿下腰，仍蹈前矩。心字庄式，表里如此。细审劲脉，求诸动止。若习是庄，更参玄旨，悟证心法，不生不死。幽明合诀，玄中悟玄，外用降魔，地支祖源。”④龙鹤庄。“鹤性不争，喻诸凤德，犹龙见首，言拟莫测。是庄为用，持戒礼客，法寓化解，攻守两得。屈伸消耸，吞吐闪侧，探捞牵挂，靠撞推拍。含机虚步，专用阴脉。上步弓箭，阳劲在膝。手足见长，头肩尤烈。对敌多人，龙鹤合一。任督丹气，俯仰飞越。腿宏八法，指探百穴。藉彼摩肩，以敌制敌。万马军中，游刃不惑。是庄妙用，大小由意，远开近合，诸魔蹶蹙。阿修罗中，慈悲咸备，佛门弟子，律戒诛绝。”⑤游龙庄。“首起天字，续变鹤翔。左脚前虚，右后立桩。升开气脉，布满玉堂。吸腹凹胸，寒肩缩项。左上半步，缓缓俯身。屈腰合掌，脉合气吞。俯身平脊，劲提耳根。双手环抱，右腿平伸。左脚柱地，合劲涌泉。右脚阴脉，扣掌舒弯。形似丁字，气壮丹田。抱肘曳肩，头足挥圆。手随身侧，顺右转翻。两掌太极，腿变二换。左脚前虚，平伸尽力。手开身仰，各极其力。脉用阴阳，丹田蓄气。两手分开，支持仰势。耳根提劲，脚夹笔直。松头扎腰，后踵绷直。阴阳互用，启闭两施。俯仰反正，用诀在斯。顺势起落，左弓右箭。左脚钉地，身俯须慢。双手收合，动齐俯身。丹田纳气，右腿后伸。还原如旧，气脉若前。反复动止，龙庄毕焉。”⑥鹤翔庄。“首起天字变含机，虚中化实实中虚。右足内劲在阴脉，恬然壮气仅自知。两手挥圆神存指，脉动袖底莫参差。右腿随伸升丹气，脉开上下极四肢。挥圆缓缓达平肩，气升膻中忌动移。凹胸吸腹耳根劲，束腰铁腿勿犹豫。左脚虚前开阴脉，尖踵蜷舒尽筋力。右腿伸直似铁柱，涌泉穴闭抓地皮。耳根劲通百会穴，左趾踵运阴阳脉。翘趾右腿随微屈，缩踵微仰胸上视。两掌齐练鹰虎爪，纳气须吐始停歇。旋变弓箭合两掌，缓缓回环用中脉。俯胸随掌下腰劲，开足弓箭三尖侧。左阳右阴呼丹气，双手紧抱怀中月。续上右脚还含机，反复动止鹤翔诀。”⑦风云

庄。“拿云旋风庄，顾名思义。背锁源刁揉，擒拿化封闭。耙粘联钩搭，套托随拥挤。进步用弓箭，含机诱伺敌。虎口掌托天，袖底钩截地。两掌运三昧，五指藏太极。耙刁手腕断，拥挤骨肋碎。大开拿阴肘，掉身背挤敌。耙粘寻掌腕，揉套沈彼力。勿当冲马劲，横锁刁牛蹩。封闭借来法，点穴最上智。借以子之矛，还攻子之弊。我常自在静，雷发丹田气。大开诱来攻，利我居主位。是庄秘要诀，云进与风退。”⑧旋风庄。“首起天字，右向含机。右掌挥圆，托天钩地。左掌阳用，接右肱曲。右腿前虚，转时弹踢。掌腿同动，一天一地。下腰扎劲，丹田蓄气。上路挥拳，中肘肩髀。背绑锁靠，下针足背。起腿搜裆，迎面倒地。潜化地支，翻滚跌蹙。一针一踢，田中叫力。左手翻阳，游身荡臂。开气舒脉，意神守内。如是动止，再翻后臂。左手挥圆，同右相对。左起搜裆，式法右翼。向左含机，法与右一。反复循环，忌腰直立。地盘矮庄，专注巽位。十二庄中，唯是迅速。快字为用，养在平日。故曰旋风，顾名思义。诸庄主静，唯此反是。”⑨拿云庄。“首起地字两臂开，左上含机抱月怀。左右挥圆收盒印，圆翻阴阳慎误乖。掌肘平向莫倾倚，右上左下傍乳偎。三尖相对平前视，丹田壮气弗迟延。含机续变弓箭裆，左掌穿阳右腋开。右掌顺势回阴手，指描太极傍腰崖。推掌须降丹田气，收掌任脉升莫延。左脚含机止弓箭，右掌顺穿左腋骸。左掌撩眉顺阴收，右掌翻阳例外开。掌指挥圆共五个，大小回环仔细裁。左右含机互弓箭，两掌循环照旧来。往复详审阴阳劲，擒拿封闭此中赅。如此开合气与之，阴阳劲脉仔细猜。”⑩大字庄。“天大本一字，一奇又一偶，一阴配一阳，天动大则守。大诀全用静，不变应万有。式如天字样，平肩开双手，开手即开脉，膻中升气走。布气始玉堂，左右分臂肘，中脉极指尖，通臂任流走。两掌挂青钱，铁马叮咣吼。平胸肘移前，开合左右手。两掌下降时，平肩裆收口。同时呼嘿字，丹田气壮鼓。闭目观天目，微仰项和首。往复如是行，天字斯别剖。外用降魔敌，小诀同攻守。一反复一正，降龙又伏虎。”⑪小字庄。“小字与大字，诀里俱藏庄。反正相辅用，参修莫相忘。天地十二式，苦练重小字。凡此用上诀，万端出小处。地盘脚进退，上三手动止。中三俯仰侧，尤须悟彻此。小庄动静参，气脉表里间。外用以降魔，敌伤不觉焉。起势仍天字，脚站平肩裆。平心又静气，两眼视前方。左掌单起前，阴掌止平肩。指天变中脉，挥圆落腰间。五指描太极，动止似虎鹰。叉腰四指前，大拇穴命门。气脉升与降，随掌上下一。吐纳参天字，亦唯呼与吸。两掌齐叉腰，再开裆咫尺。续化骑马裆，弯弓射明月。先左次右行，掉头复挥臂。返还叉腰式，缓缓向上升。重复平肩裆，小庄诀斯真。”⑫幽明庄。“幽字庄和诀，功专在修脉。人唯脉与气，双修弗可缺。不修亦在动，随运天地中。修使若燃灯，常和住春风。外用此降魔，地躺招最绝。地支与罗汉，都从此化绎。早晚及睡眠，利时勤参修。个中真妙谛，上师亲传授。明字属坐功，法重降心魔。证得三昧旨，即身见弥陀。此系无上法，须依止上师。动静两无碍，心性证斯师。”以上十二庄口诀之释文详参《峨眉十二庄释密》。

〔中国禅密气功〕 又称禅密功。传统气功功法。一种兼得禅宗和密教理

与法之长的佛家明心见性之法。为现代气功师刘汉文所传,见载于刘汉文著《中国禅密气功》。凡十法:“筑基功”、“双云功”、“吐纳气法”、“阴阳合气法”、“慧功”、“涤垢法”、“灌顶法”、“神通法”、“明心法”、“三密相应”。其中吐纳气法(五)之“理气法”、“明心法”和“三密相应”皆未载入《中国禅密气功》,而被编入《中国禅密气功全书》。本功有调和气血、强健筋骨、开慧激能、祛病强身之效,久习抗衰延年。

[双云功] 即中国禅密气功“双云功”。见该条。

[禅密功] 即中国禅密气功。见该条。

[中国禅密气功“筑基功”] 亦称筑基功。传统气功功法。中国禅密气功功法之一。功法:①预备。站、坐、卧均可,以舒适自然为原则,微闭双眼(阖目),自然呼吸,调息,忘却呼吸(忘息)。②展慧中。即微笑将眉头展开,使慧中(亦称缘中、慧目,位于两眉头上凹陷处)舒展。③松密处。用意不用力,放松密处(亦称海底、地户,男子位于阴囊与肛门之间,女子位于大阴唇后联合与肛门之间),以两大腿里侧有温热感、外阴部有轻微电麻感和稍微性感为适度。④三七分力。接上势,展慧中、松密处之后,取分足八字平肩站势,将体重之7/10平均分别落于两脚跟上,3/10体重落于两脚掌(脚趾松散、平铺,微微松动);两膝既不弯曲又不僵直,膝关节保持滑利状态且微微松动;收臀,或胯部微微前挺,使髋关节放松;两肘尖略向外撑,使腋肋空虚,松肩,两臂下垂,手指自然分开,微微松动;颈椎竖立,头部略有上提感觉。⑤三点一线。接上势,两脚仍分开站立,使头顶(亦称“天顶”)、密处及两踵联线之中点三点垂直一线,全身放松。⑥蠕动。使三点处同一垂直线上、全身放松后,阖目、内视(一种意觉,即假设眼球分为前后两个半球,各半球都有瞳孔,开目练功时用前半球瞳孔,阖目练功时用后半球瞳孔,通过瞳孔能“看清”体内某个部位)脊柱;自尾骨开始,做极为轻、柔、缓、圆(即要求“动”无楞角,“力”不间断,可大可小,变化万千,乃一种高级功夫)的波浪式(蛇形)的前后蠕动,一节(一个椎体)一节连续上行,经过腰椎、胸椎和颈椎,依次向上蠕动;然后一节一节连续向下蠕动,如此上、下行一个来回为1遍,共行3或6或9遍(女是或2或4或6遍),以自己感觉的最佳适度而定遍数(以下皆同)。⑦摆动。接上势,从尾骨开始,做极为轻、柔、缓、圆的波浪式的左右横向摆动,一节一节连续上行,经过腰椎、胸椎和颈椎依次向上摆动,再一节一节连续向下摆动,如此共行3或6或9遍(女2或4或6遍)。⑧扭动。接上势,由尾骨开始,做极为轻、柔、缓、圆的或左或右平面旋转式的扭动,一节一节连续上行,经腰椎、胸椎和颈椎,依次向上扭动;再一节一节连续向下扭动;扭动遍数与“蠕动”同。⑨蠕动。即将脊柱的蠕动、摆动、扭动揉合一起,既互相交叉(不是交替)又相互推动,进行综合性整体运动的导引动作。操练时,蠕中有摆有扭,摆中有扭有蠕,扭中有蠕有摆,即所谓“三合一”,此种三合一之运动形态,因人而异,变化万千,难以描绘。⑩由里及表、内外相合。接上势,阖目内视整个脊柱。同时,两臂微曲,由身侧向前

平举略高于头,两掌相距与肩同宽,身体随两手上举而进行蠕动;两臂分别向左、右分开,呈“一”字形,同时进行扭动,随着身体扭动,两手掌逐渐指向一侧,再分开呈“一”字形;继之两臂由头侧向大腿两侧下落,下落时进行摆动;两臂向前、向横或向下划弧,此绕环划弧导引动作要轻、柔、缓、圆,且留意手指、脚趾亦在微微松动,两臂划弧1圈为1遍,反复习练3或6或9遍(女2或4或6遍)。

⑪洗髓观想、摄本归周。接上势,停止两臂回环运动,两掌由体侧平举至头顶,双手合十(实心合掌),继而下落至胸前(虚心合掌);意想、内视自己周身骨髓,由上到下、自下而上往返观想全身骨髓,此谓之“洗髓”;两掌分开,下插至脐下,松肩、坠腕,掌心斜向上对脐,结“解脱印(一)”(两手拇指相抵,食、中、无名及小指相互交插;男子左食指在上,女子右食指居上);内视小腹腔中心;缓缓睁开双眼,收功。练功须知:应在空气新鲜、环境幽静、日照良好、不饥不饱、不累不困、情志舒畅之条件下习练;练功中,既不刻意追求(即“执着”),又不掉以轻心(即“散心”),应“勿忘勿助”,“顺其自然”;练功时数、强度等应根据习练者具体情况而定,以“自觉适度”为准;急性疾病及妇女月经期间,可暂停练功;神经病患者忌练。本功乃禅密功之筑基功夫,练好此功后再习练禅密功之其它功法,可达一劳永逸、事半功倍、防止“出偏”、祛病强身之目的;同时,本功自成体系、层次分明,乃是一整套得气之法,单独习练,对肝炎、脾肿大、关节炎、颈腰椎骨质增生等慢性病及疑难杂症有一定疗效。

〔**筑基功**〕 即中国禅密气功“筑基功”。见该条。

〔**中国禅密气功“慧功”**〕 亦称慧功。传统气功功法。中国禅密气功功法之一。其功法之核心在“放”。功法:①松、展、放、收。此乃慧功之第一步——起步功法,是筑基功夫。松在密处:取站、坐、卧势均可,轻闭双眼,由手指和脚趾开始,微微蠕动,上下配合齐动;协调熟练后,将指和趾之蠕动逐渐蔓延、节节波及到腕、肘、肩、踝、膝、胯和颈椎、胸椎、腰椎和骶椎;最后练至一动(指脊柱。此乃原动力,是主要的),无有不动(指全身关节、肌肉。此是附带的,亦是必需的),内动(指内脏器官。此是目的,应刻意追求),外不动(肢体活动是次要的,可任其自然),以至内外相合、运用自如之境界(但动作要缓慢柔和,用意不用力,不间断,无棱角)。意念始终由上到下,再自下而上,依次反复内视身躯各个关节和肌肉放松运动之形态,同时意念用耳去听全身或某一部位之松动声响,使“耳目并用”(要“慧于中,秀于外”,内视要飘渺,外示要安逸,切忌装腔作势)。其吐纳方法是先行自然呼吸,自觉舒适自然,尔后逐渐过渡到存念于导引动作,无意于呼吸之“忘息”(是在松、展、轻、柔、慢的身躯内外齐动中形成的另一种特殊而且很自然的呼吸运动和呼吸方法,忌故意造作、勉强拉长、缩短和停顿呼吸)。展在慧中:即使慧中(亦称缘中、慧目,位于两眉头上凹陷处)舒展,松密处与展慧中可上下配合,如此阴阳交泰,久之,牝牡(阴阳二气)自然通透。放在全身:阖目;透过慧中远视和遥想自然界日月、山川等宏伟壮丽景象,通过松密处和展慧中将体壳、肤毛松散到宇宙之无边无际,把内在的

单一心境展放到空灵的外境。此即是从练功初级阶段意守中之“物”(景象)过渡到高级阶段意念活动中之“无”(空灵),通过意念活动把气放大到宇宙的无边无际,直至自觉把身躯放到“似有似无”和“不空而空”,即“真无”,方是“真空真定”,才能够“定空久定,神通慧”。收归小腹:接上势,改阖目远视外界为阖目内视小腹腔中心,同时耳闻于内(小腹腔中心),耳目并用。至此第一步功法毕。此步功之气感一般较为明显(亦因人而异),练习一段时间后,先手足、后全身产生“气感”,如温、热、凉、麻、痒、酸、胀、痛、轻、重、大、小、空、无或吸缩、肌肉跳动,或肢体微动等感觉,偶见流星、闪电、旭日、钩月、五彩缤纷之光亮,此属气之产生和流窜过程中之正常现象。②冲上贯下。此为慧功之第二步功法——单向(上和下)摄取外气之法。冲上,意念在天之最高处,接天根;贯下,存念于地之最深处,接地根。操练方法:阖目;两脚开立与肩同宽,脚尖稍外撇,膝关节滑利不僵,腿不屈不直;收臀,以消失腰椎生理性前弯为度;两臂微屈,置于头之两侧(初练时,可置于胸前或腹前),掌与头(或胸、腹)之距离不少于1市尺,掌心向里;指、趾松散,腋胁空;头颈虚顶,展慧中;松密处,体重落于踵;意念气贯通脊柱,上下往来,由头顶和双肩冲上,经密处和双脚心贯下,如此上、下直达天地根,且缓慢、舒适、自然进行。习练此功法时,会时有气通透全身,由头顶、双肩通天,经密处、脚心入地之觉;此外,身躯周围尚有顶天立地的气柱和光柱等直觉,还偶有“雷鸣”、“鸟语”、“花香”之感觉。③周通空灵。此属慧功之第三步功法,是在“冲上贯下”之基础上,进一步使身(动作、形态)、心(意念)、息(呼吸)、气(人体场)、天(宇宙能或谓天地间浩然之气等)联一起、同呼吸、互为用、“共命运”的功法。操练方法:阖目;意念通向寰宇之灵空,无止境,直至人天合一(躯壳宇宙化或谓人天气场同步化),此乃调心之延伸和深化阶段;通时吐(呼),吐自小腹,通时纳(吸),纳归小腹,吐和纳,两者各自要上下、前后、左右、里外浑圆一体,要一齐放,放至无边无际,一起收,收至圆满成功,应大有“气吞山河”之势,“地动山摇”之力;通时吐,吐自小腹,似被宇宙所引,通时纳,纳归小腹,出自腹腔所吸,吐和纳,都似被动,出于自然;继之两臂上举,渐渐合十,下落,结“解脱印(一)”(两手拇指相抵,食、中、无名和小指相互交插,男子左食指在上,女子右食指在上);返观内视(沿脊柱透视小腹腔中心,耳目并用);直至全身停动和周身气感隐没(务求圆满顺利,勿漏勿泄),缓缓睁眼,收功。此步功法气感多样,诸如周身各穴窍或部位有冲击、跳动、吸缩、放大、清凉、温热、电麻、气息出入或流窜之感,甚至局部疼痛等。练功须知:本功之第一步功法在室内、户外,站、坐、卧均可习练,不拘形式,不限姿势,以舒展大方,自然舒适为度;但坐势要双掌相对,十指交叉后两拇指尖相抵,置于小腹下,掌心对脐,即结“解脱印(一)”,以求“交经”,以助气感,以利沟通;卧势宜仰卧,双膝向外微屈(两膝下可放小垫),两踵相抵,双掌分别覆盖于左右腹股沟(两肘下可垫小枕);呼吸要绵绵密密,以至若有若无,即“似有者尚有有,似无者未真无”;在展、放之阖目远视和遥想中,不可执着(勉强、固执)

和想入非非(入魔);在松、收之内视中,勿忘勿助。在第二步功法中,以先学练贯下,后学练冲上为宜,平时操练亦应按此先后顺序进行;操练中,贯和冲之次数不限,但两者要相等;每次贯与冲之时间可多可少(辨证确立);习练中,身躯出现不自觉的摇晃、转动或舞动,要任其自然,不加控制,忌突然中断练功或强制收功。在习练第三步功中,若自觉身躯某一部位(皮肤、肌肉、关节、内脏器官等)或某一侧面有异常感觉时,要开目巡视,找出造成影响的因素并设法避开。本功能调身、调心、养神、补气、益肾水、养血分,适用于慢性肝炎、糖尿病、高血脂、肺气肿、冠心病等慢性疾病及神经衰弱、气管炎、心悸病、气血两虚等症患者。久习,气可随心所欲,达到“外为我用”、祛病、抗衰、延年益寿之目的。

〔中国禅密气功“双云功”〕 亦称双云功、引动功。传统气功功法。中国禅密气功功法之一。因取意于法界“花香云,光明云”,故名。又因其核心是“动”,故1984年前曾以“引动功”名之。功法:①被动运动。此乃双云功之第一步功法——起步运动,是静中生“动”阶段。站势:两腿开立,两脚距离与肩同宽(脚尖稍外撇),双膝微曲,但屈中求直,关节滑利,收臀;两臂微曲,上举置于头两侧,掌指向上,掌心向里(初练时,可置于腹前或胸前,掌与头、胸、腹之距不少于1市尺),姿势舒展大方,大有气吞山河之势;指、趾松散,腋胁虚空;头颈虚顶,密处松,体重落于踵,使天顶(头顶)、密处(亦称海底、地户,位于男子阴囊与肛门之间,位于女子大阴唇后联合与肛门之间)及两脚跟联线之中点处于同一垂直线上;闭目远视(男面北,女面南;合于采阴补阳或采阳补阴,以期心肾相交、水火相济);遥想山、水、日、月、星、云等宏伟自然美景(初练时系缘于物,“神无思虑,气不嬖姤,必先有归依”;进而似觉非觉——似无心;最终过渡到空、无一似无我);呼吸自然,即“吐惟绵绵,纳惟绵绵”,以至“忘息”之若有若无;当四肢或内脏发功到一定时间和程度,自然欲止之时,两掌交叠抚于脐下,掌心向里(男左手在里,女右手在里),存念于小腹腔中心,意守于此,“神返身中气自回”,直至全身气感隐没止(应耐心等待,忌“草率收兵”),求得“回阳不漏”和“圆满功成”,即可收功。坐势:坐凳、椅或沙发均可(加用蒲草垫,尚可助气通窍),上身竖立,天顶、密处上下垂直一线,松腰;两掌分置于大腿后部,掌心对向脐,十指相对;两脚前伸,全脚铺地,大腿与小腿之夹角大于90度,全身放松;其它要求及动作与站势相同。卧势:取仰卧势(枕勿过高),两膝向外微屈,以两踵相抵为度(膝下可放一小垫);两掌分置于腹股沟(掌心对向脐或覆盖于腹股沟),全身放松;其它要求与站势同。效应:伊始,先指、掌,后全身产生气感,如热、凉、疼、痒、麻、酸、紧、胀、轻、重、大、小、跳、空、无等感觉,或偶见闪电、流星、长虹、旭日、钩月或五彩缤纷之光亮(“光明云”),或嗅到奇异花香,如莲花和檀木等香味(“花香云”),此乃气之产生和流窜过程中的内动景象,是外动的前奏和基础;继而蔓延冲荡,四肢百骸被迫做出颤、抖、摇、晃、转等动作,或快或慢,或刚或柔,千姿百态,且日新月异,甚至有人出现手

舞足蹈、跑、跳、滚、爬等不曾想象之动作,此是出自人体本能(包括潜在功能)和需要;练功后,自觉身躯轻松灵活、心神开朗豁达,症状顿减,久之则“气血流畅,疾病不生,五志舒合,长寿明性”。②主动运动。此属双云功第二步功法——变被动的自发运动为主动的引动阶段,是锻炼和治疗、进一步取得效果的必由之路和上升阶段。站势:其预备姿势及松体、宁神、调息之要求与第一步功法同,但可开目,意念活动在被引动部位;全身得气后,轻握拳,两臂弯曲,缓慢沿身前上举过头,再变拳为掌,两掌覆盖天顶,掌心与天顶相距2~3寸;存念于掌、着气于掌后,用掌心发气,等待气贯全身,此时脚心有温热或跳动感;继而两掌下移,掌心向里,掌与身躯相距2~3寸,对面部发气,至面部气感明显、肌肉颤动,甚至脸跳目转、耳鼻扇动、叩齿有声;再两掌一上一下或一前一后,上下前后移动加强发气,面部有气血一聚一散、掌心有电麻、热胀、跳动感觉,亦可牵动头部扭动和摆动;两掌下移,对胸部发气引动,胸部肌肉可颤动,两肺泡大幅度舒张和收缩,胸椎前后左右呈波浪式有节奏的蠕动或摆动,心区略有温热或电麻感;两掌继续下移,对脐上胃部发气引动,时有打嗝等表现;两掌再下移至脐下,对小腹发气,大小肠蠕动明显,时有矢气,腰椎亦呈波浪式有节奏的前后左右摆动、扭动和蠕动等;继之两掌下移至腹股沟处发气,会出现髋关节摆动、大幅度绕环动作或不自主转动身体及下肢颤抖等;两掌分别置于腹前和腰后,向密处部位发气,则全身颤动,有特殊气感;再指尖向下,对大腿发气,下肢可随手势而起、落、摆动,脚趾亦各个跷动;握拳,经身前上移至头顶,开掌,沿身前两侧和中线上下往来,再发气、再贯气,则全身上下、内外连动或身体上下跳动不已;两掌左右分别向肋下前后左右划半圆,来回划动,髋关节可绕环运动和上身晃动、扭动;两掌心向里分按于后腰之两侧,小腹腔内器官动之明显;再双掌交叠(男左手在里,女右手在里),合按于后腰中间,脊柱动之加剧;然后行收功,收功方法与第一步功法相同。坐势:坐姿及松体、宁神、调息方面之要求与第一步功法“坐势”相同;对双膝发气,小腿可举起蹬踢;单掌对一臂之肘、腕或肩发气,手臂会不断甩打;收功与上势同。卧势:取侧卧势,单掌于身侧肋下反、正划圈发气,则会左右翻身和滚动。③联合运动。此乃双云功第三步功法——发气催动治疗和助功引动阶段,属以此为治疗手段和辅导练功的专业人员所学习和使用的功法。故本步功法已越出“自我身心并修”之范畴,是一种使“气”经过自身调节和强化之后,使用某种意念方法,通过某些渠道,定向布于外,作用于人,为他人服务的气功方法。因其功法内容关联到禅密功中“吐纳气法”、“阴阳合气法”和“涤垢法”,故在习练本步功法后,欲求深造,高度发挥功能,尚需再学练“吐纳气法”、“阴阳合气法(天地部)”和“涤垢法”。联合运动功法:预备动作:受气人(即“对方”)取站或坐或卧势,全身放松,阖目,对发气人所发之“气”不加抵制;发气人两脚开立与肩同宽,松体,宁神,脊柱微动,调息片刻,待全身得气后,提双掌置于双脚之上方,臂微屈,掌心向下,十指微屈分开,双掌指尖稍向里,轻轻上提下按,

待气注两掌后微闭目,渺视对方全身。导引动作:接上势,发气人左转身,双掌向左身侧划弧,同时体重大部落于左腿,仍然目视对方;然后右转身,同时双掌由下向上再向前划弧分别落于体侧,翻掌,十指微跷,掌心朝对方;自感力和气来自地下,经踵至身,脊柱微微蠕动,开目,视线射向对方身躯。上下往来;再左转身,同时抽回双掌,分别经肋下向后划弧,再分别由体侧平举,继之翻掌(掌心向下),指和眼并用,射向对方;收回双臂,经过胸前,分别落于体侧(掌心向上);双掌向后、向前划弧,再收回交叠抚于脐下(男左手在里,女右手在里),进行收功。吐纳方法:转身和抽掌时,吸气;指、掌、眼三者并用射向对方时,呼气。意念活动:吸气时,视野宽,渺视对方,无意且松散;呼气时,聚目光,射向对方,有意又有力。练功须知:高血压病患者应意守地下极深处,低血压症患者须意守天上最高处;若“动”中感觉不适,亦可主动停动(方法是首先缓缓开目,改意守自然界为沿脊柱内视小腹腔部位;再改自然呼吸为顺腹式呼吸,必要时可连续深呼吸,不断轻吐“哈”字音;最后放松密处,存念于地下最深处,两掌自发合拢于脐下,进行收功);收功时忌勉强和不彻底;妇女月经期、妊娠期和精神病、心脏病、高烧、出血、急性疾病未愈、慢性疾患不稳定尚需卧床休息等患者忌练;大饱大饥、酒后、情志不舒等情况下忌练。本功能和气血、强筋骨、壮五脏,对肾虚、腰肌劳损、颈椎病、肩周炎、下肢关节痛、风湿病、气管炎、神经衰弱、失眠、肺气肿、肝炎、胃病等疾患均有一定疗效,久习祛病健身、延年益寿。

〔引动功〕 即中国禅密气功“双云功”。见该条。

〔香功〕 亦称中国香功、中国芳香智悟气功、中国佛法芳香型智悟气功、中国芳香型智悟气功、智悟气功等。传统气功功法。一种佛家修持的上乘法门。相传为二千年前一高僧所创,至唐代,为玄奘法师陈祗所继承;南宋时期,已传“济公”大师李修缘;之后代代相传,但其传功特点为单传,并全凭师传口授心得,故鲜为人知;七百年后由释悟空法师亲自传授于“释迦开”田瑞生。田氏研修本功历经五十余载,终于苦修功成,于1988年将本功公诸于世。见载于田瑞生所撰《香功》。本功之功理特点有三:一是“法于自然”,即不求意守,不重意念,全身无处不丹田,力主功式之循序修习,只需恒常修炼,自然达到“天人感应、天人合一”,而使人体“个体系统”与外界“大自然系统”之通道自然畅通无阻,从而校正紊乱、补偿缺失、维持身体整个系统的平衡,达到人体最优功能状态,即达到整体“调身”之目的;二是“悟于自身”,“悟”乃佛门功法之智慧结晶,其释义有多种,此处指排除认识过程中一切不必要干扰,在身心和谐的条件下,主体意识突发性升华而出现认识上的飞跃,为介于感性认识和理性认识之间的一种直觉状态,本功乃是对此种思维方式的专门训练,它要求修炼者在实践中体察身悟,通过不断修悟而达“顿悟”,以达到开慧激能、祛病强身之目的;三是注重动功姿势修炼,其升降开合、移运转摆、一招一式之动作皆法于自然,只需持之以恒修习,即可自行循经布气、激发体内经气

循常运行、调节身心平衡,不求静而深至地虚静,不意守则渐达定悟。习练此功之“五字真谛”是“信、练、德、悟、传”。“信”是基础,信之则灵;“练”是条件,重在恒修;“德”是根本,重证功德;“悟”是关键,即悉心体察、直觉感受,先觉后知,悟而能得;“传”是天职,即传授功法、功德、功效等。功法:本功有初级功、中级功和高级功三步功法。初级功为基本功,是以活动上肢为主的功法,它能够调整人体生理机能,排除病气,恢复健康,开慧激能(特异功能),延年益寿;中级功以初级功为基础,是活动全身的功法,以采气,充实肌体为中心,并为给他人带功、发功治病打下坚实基础;高级功修习难度较大,含手印与信息码(真言)相应修持,只由田瑞生根据不同修持者之功法、功力及素质特点等情况,因人传授,而未广为传播。兹仅介绍初级功法和中级功法。①初级功法。

预备式:全身自然放松,面带笑容,双脚分开与肩同宽,平行站立;双手手心相对,十指向前,两掌在胸前开、合5~10次。

第一步:八字飘香。

第一节 金龙摆尾:接预备式,双手合十,十指向前,指实掌心虚,置于体前,小臂与地面平行;上身不动,挥两小臂带动上臂,两手先左后右各45度水平自然摆动36次。

第二节 玉凤点头:双手合十,十指向上,指实掌心虚,掌心置于胸前,小臂向下摆动到小腹处36次(手向下时略带点头之意,勿单独摆动手腕)。

第三节 八字飘香:双手心相对,手指向前,两手在胸前开合5次;双手再向上向下划“八字,如抱塔状31次(注意手向上时,高不过肩,手向下时,手臂不可伸直,掌心不可外翻)。

第四节 双手抚琴:双手心向下,手指向前,与胸口同高,水平开合36次(手腕不可摆动,两小臂展开时不可伸直手臂,上臂基本保持不动)。

第五节 钵鱼双分:双手心向上,手指向前,与胸口同高,水平开合36次(手臂张开时不可伸直,合拢时指尖不可相撞)。

第二步:手转乾坤。

第六节 风摆荷叶:双手侧掌,掌心相对,相距20厘米,先左后右各45度水平,自然摆动36次(注意:两手掌心应始终相对且保持20厘米距离,上身不可摆动,不可单摆手腕)。

第七节 左转乾坤:双手侧掌,十指向前,掌心相对,约20厘米宽,自右向左逆时针旋转划立圆(左右长,上下短,呈椭圆形),如此旋转36次;旋转划圆时,两手掌始终为侧掌,高不过肩,低不过小腹,且不偏向一边。

第八节 右转乾坤:其动作与左转乾坤相同,惟旋转方向相反。

第九节 摇橹渡海:双手心向下与胸平,两手同时向前下方抓握空拳,手伸至前端时,手指轻展,回来上提时,收复为空拳,如此划圆似摇橹状,反复进行36次(注意:手前伸时,掌心向下,臂不可伸开,上身不动)。

第十节 法轮常转:双手心向下,左手在下,右手在上,右手心对左手背,双手相距10厘米,距胸口5~10厘米;再双手交替,右手自上向前至下方,左手则自下向里至上方,如此呈椭圆形交替旋转36次(两手始终对转胸口,不可偏向左右)。

第三步:普渡众生。

第十一节 达摩荡舟:双手心向下,右手在上、左手在下,右手指向左、左手指向右,右手内劳宫与左手外劳宫相对,两手相距5~10厘米,置于胸前;上身不动,两手始终相对,两臂带动两手先左后右自然摆动,如荡舟状,如此反复摆动36次。

第十二节 双凤贯

耳:两手心相对,沿体侧曲臂自下而上抬至两耳高,掌心对准两耳(不贴耳)贯气;继之两手自前方落下,下落时手臂微曲,双手不后甩;如此反复向两耳贯气36次。

第十三节 金光耀眼:双手心相对,呈鸭咀形,从下至上抬起与眼同高,两手距双眼部前约5~10厘米向两眼贯气36次(注意:不可戴眼镜,手不可触眼部,两手置眼前呈手持望远镜远眺姿势,两手下落时不超过小腹)。

第十四节 交叉摆掌:左手在里,右手在外,右手掌心对左手背交叉于腹前;两手向左右两边来回摆动36次;摆动时,幅度不可太大,手臂不可伸直,两边各45度即可。

第十五节 双手合十:两眼睁开,或作垂帘状,微露一线之光;双手合十,指实掌虚,指尖向前上方,置于胸前(心脏病、高血压病患者双手稍低一点),约3分钟。收功:双手缓慢放下,再握空拳缓缓上提,提至与肩同高,同时以鼻吸气;然后再缓慢放下,手指缓缓伸展,同时用口徐徐呼气;继之搓手后浴面并搓病处。

②中级功功法。预备式:全身自然放松,面带笑容,双脚分开约20厘米,平行站立。

第一节 韦驮献杵:双手掌心向下,十指相对,位于胸前;先曲右膝,扭动两胯,向左摆动;然后曲左膝,扭胯,向右摆动;如此左右反复摆动36次。

第二节 济公运气:双手掌心向下,十指相对,位于胸前;两小臂先左后右交替各呈三角形,往复开合;同时曲膝扭胯,先左后右摆动36次。

第三节 双手移物:双手心相对,相距约20厘米,指尖向前,位于上腹前,先左后右类似移物动作;同时曲膝扭胯,先左后右摆动36次。

第四节 哆罗画葫:双手在右胸前,掌心向下,右手在前,左手在后,十指向右前侧,两手按顺时针方向前伸后拉如画葫芦状;同时曲膝扭胯,先右后左摆动36次。

第五节 龙女缠丝:双手重叠于腹前,上下交替,呈抹旋状。即左手阴掌先向前下方伸出,右手在里,掌心抹腹,距上腹部约5~10厘米(左手抹腹距相同);再右手阴掌向前方伸出,左手在里,掌心抹腹;如此交替运动;同时曲膝扭胯,左右摆动36次。

第六节 龙女采莲:双手心向下,十指向前,相距约10厘米,置于腹前,双手掌根同时下按(应有一掌位于腹中间),左右交替进行;同时曲膝扭胯,反方向摆动36次。

第七节 罗汉伏虎:双手呈虎爪状,右手在小腹前,右手心对小腹中部,左手置左腹侧,左手心向右;左右手交换位置同时摆动,当左手对小腹中部时,右手即至右腹侧,如此左右交替反复进行;同时曲膝扭胯与左手同向摆动36次。

第八节 棍僧献节:双手握空拳,如握棍状,两手相距约10厘米,位于腹前,左右水平拉动;同时曲膝扭胯,与手反方向摆动36次。

第九节 天王插掌:双手掌心向内,相距约10厘米,四指并拢,拇指向内拉开,位于腹前(应有一掌位于腹中部),双手同时下插;如此左右交替反复进行,同时曲膝扭胯反方向摆动36次。

第十节 老僧摆掌:双手掌重叠,掌心对准肚脐,男左掌在里,女右掌在里,双掌相距约5厘米;以胯带身(双膝勿弯曲),先左后右缓慢摆动36次。

第十一节 罗汉礼佛:双手十指交叉,指贴手背,右手五指分别压左手五指,掌根分开;挥小臂,使两手上至锁骨水平处、下触小腹,自然上下挥动;同时以胯带身,双手上挥时胯向右,下挥时胯向左,共行36次。

第十二节 飞天献花:双手

心相对,相距约15厘米,十指向上位于喉前,先左后右,来回摆动;摆动时两手心始终等距离相对;同时以胯带身,与手反方向来回摆动36次。

第十三节 飞天散花:双手下垂,位于小腹前,两手心相对,相距约15厘米,其余行功动作与“飞天献花”相同。

第十四节 金刚运气:双手呈鸭咀形(与初级功“金光耀眼”之手形相同),先左手后右手轻击腹部,左手击腹时,右手在右胯侧,右手击腹时,左手在左胯侧;同时以胯带身,与手反方向摆动36次。

第十五节 三圣打坐:双手呈抱球状,十指相对,指尖向前,两手指尖相距约10厘米,位于腹前;先左后右摆动,再两手摆至腹中前(摆动时两手始终呈抱球形);同时双膝自然放松,静立约3分钟。收功:双手缓慢放下后,再握空心拳,慢慢上提,同时用鼻吸气,至双拳与肩同高;然后再缓慢放下,手指缓缓伸展;同时用口徐徐呼气,搓手,浴脸,搓病处。

练功须知:每日练功2~3次,初级功每次约18分钟,中级功约20分钟;每节动作需做36次,最多不得超过54次,体力不支者可减少每节动作次数,待病情好转后再增至36次;打雷、闪电、地震、日蚀、月蚀、烦闷、情志不舒时忌练,大风、下雨、大雾时不宜室外练功;醉酒后不宜练习;怀孕6个月以上之孕妇忌练;儿童多动症、晚期癌症、严重心脏病、急性阑尾炎、精神病及其他危重病患者和被狂犬、毒蛇咬伤者不宜习练;习练动作不宜快、猛或动作加大、急于求成,忌意守、意念,应舒适自然;残疾人及偏瘫患者可取坐势习练,若左手或右手不能达到正常协调动作,只需象征性协调动作,或稍加意念(动作意念)即可;肾炎、肾虚及肾脏病患者、肺结核活动期病人,应忌性生活100天以上,一般病患者性生活亦应适度控制;夏日不可在串风处习练,亦不可直接面对电风扇进行,练功结束后,勿立即吃喝冷饮、洗凉水澡;冬日应注意保暖,防止外感风寒;习练初级功时,出现凉、热、沉、麻、胀、蚁行、疼痛等感觉为正常现象,此乃气感效应、功力增长之表现;练功中出现打哈欠、瞌睡、呃气、流泪、放屁、流汗、发抖等现象,亦属正常,此乃真气于体内运行、冲击病灶之反映;习练初级功3~6个月后方可练中级功,习练中级功前应先做初级功,初、中级功均练者,每日以各习2次为宜,中级功须取站势;若出现“惊功”(即习练时,因外界呼喊或惊吓而出现的一种偏差现象),不可惊慌或中途停顿,应继续坚持习练,待恢复正常心态和功态后,做完收功方可停练;练功过程中如因事需要中止,则必须先行收功;本功气路独特,勿与他功同练,以免出现偏差(相互干扰所致);习练本功3个月后仍无明显效果或有其他原因者,可改练他功,但应彻底停练本功;患者发病期间习练本功时,应配合药物治疗。本功对鱼鳞甲症、聋哑、偏瘫症、肩周炎、高血压病、冠心病、心脏病、疑难杂症、腰腿痛、乙肝、胃病等疾患均有疗效,恒久修炼,有病治病,无病强身。

常见病气功疗法

〔高血压患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用：①降高血压功。功法：先取分足八字站势，两目微闭，两臂松垂，两手心向上，两中指相对并接触，置于小腹前，意想此时正下毛毛细雨，雨水由头顶、脸部、前胸、后背慢慢下流，此时自感到全身凉爽舒适，如此站立意念行动10~20分钟，意念至雨停时，两手自然下落于两腿旁即收功；静养片刻后，再取正坐势，两手置于大腿外侧，臂微屈，手心向下，手指朝前，两手距大腿外侧约10厘米，两目轻闭，心神入静，意想两手心劳宫穴与两脚心涌泉穴相合，如此意想20分钟，复两手置于脐下丹田处，十指相对，掌心向上，意守丹田，静坐片刻，收功。本功亦适应于因阴虚阳亢或阴阳两虚所致头痛、眩晕、心悸、失眠、烦躁不安等症。②涌泉观想功。功法：取分足八字站势，头身正直，舌抵上腭，两臂松垂，摒除杂念，全身松静，意念观想足底涌泉穴，自感周身轻松舒适；如此意念20分钟。③松静功。功法：①先松后静法。取分足平肩站势（或正坐势），两目微闭，舌抵上腭，全身放松，自头经颈、肩、两上肢及上身、臀部、两下肢至两足反复放松10次；继之意守下丹田，并将意念与腹部上下起伏之腹式呼吸结合起来，意念随着腹部起伏而自然进行，久之心静息调，意气相依。②吸静呼松法。将一松一静与一呼一吸结合起来，吸气时，默想“静”字；呼气时，默念“松”字；吸气一静，呼气一松，如此默念呼吸结合，久久习之，以至心静意净。④部位脏腑放松功。其功法详见〔支气管哮喘患者的气功疗法〕条中“部位脏腑放松功”。⑤三线放松功。其功法详见〔支气管哮喘患者的气功疗法〕条中“三线放松功”。⑥高血压降压功。功法：①预备。取分足平肩站势，两目微闭，舌抵上腭，全身放松，心神入静，静养3分钟。②作丹田开合。双掌从体侧向中合拢按于丹田（脐下一寸三分），行3次深匀细长嘘吸；双手背相对向外分开两尺许，再反转掌心相对，合回至丹田处；如此反复3次。③作第一段蹲降。双手指尖向下，手心向里，顺胸前外方提至印堂穴处，变为中指相接，再贴于头部并用力按摩至百会穴；右手内劳宫穴对准左手外劳宫穴，重叠按于百会穴上（女左手在上），轻微缓慢按摩，正9转、反9转，再3按、3嘘吸；两掌经前额移至印堂穴，两手中指相接，掌心向下，手掌平放，徐徐降至膻中穴时，边嘘气边下蹲，手下降至丹田穴时，变为手背相对，指尖指地下两脚间处（一个点），并意想此点；手降至膝盖时，将气呼出，暂不起立，吸气后稍快站起，手仍为下垂式；如此反复作3次蹲降动作。④再作3次丹田开合。⑤作第二段蹲降。与第一段蹲降之不同处为双手上提至人中穴时，手掌、手心向下，徐徐蹲降嘘气，当手降至膝部阴陵泉穴处，呼气毕，再吸气，起立；反复行3次。⑥再作3次丹田开合。⑦作第三段蹲降。

与第一、二段蹲降之不同处为双手提至臌中穴时,平掌蹲降嘘气,双手指地,当手降至膝部时,呼气毕,稍停,再吸气,起立;反复作3次。⑧收功。再行3次丹田开合,双手置于丹田穴处稳放片刻,先收手后收脚。习练本功时间长时,可能造成血压过低而致头晕、恶心、无力,此时可将掌心翻转向上作升势,血压即可回升。⑨简易降压功。功法:①意念导引。取分足平肩站势,全身放松,吸气时意想百会穴有一白色雾状气团,呼气时意想内气由百会经印堂、人中、承浆、臌中、丹田、会阴沿两大腿内侧直达涌泉,在涌泉穴换气后意想气从涌泉呼出,入地3尺;继之吸气由涌泉沿两大腿外侧至丹田,呼气由丹田至会阴;吸气再由会阴经命门到大椎,呼气由大椎沿两肩、两肘、两腕、两掌心劳宫处,经十指出气。以上意念活动重复3次,注意呼气下降,吸气上升,当呼吸量不足时可在穴位上换气,切忌憋气。再两掌心相对,慢慢举起至臌中穴时,掌心向内,劳宫穴对准臌中穴,做3次呼吸,然后掌心向下导引至丹田穴时翻掌,掌心向上由内向外回旋1次;两手掌相叠按置于丹田穴上(男左手在下,女右手在下),做3次嘘吸,嘘时两下肢微蹬,吸时不动,然后起立。②降压功。接上势,行深呼吸,两臂自体侧缓缓上提至肩平,掌心向下,同时吸气,并意想气由劳宫穴入体,思想安静,默念“静”字;再松肩坠肘,两手掌心相对,两臂由侧向前至与肩同宽,同时呼气,并意念气由劳宫沿两臂内侧至臌中,默念“松”字;行自然呼吸,两手掌心向下,松肩坠肘缓缓下沉,同时两膝半蹲,中指指尖对准涌泉穴,意念气由臌中下经丹田、会阴至涌泉;缓缓起立,静站片刻。以上动作重复15~20次,每次约1分钟。③无极式气功。功法:自然站立,身体中正不偏,头正、目正,两眼平视前方,两手下垂,手指松开,中指轻轻贴住风市穴,身体自然稍前倾,两膝微屈,含胸拔背,腹部放松,胯松开,裆虚圆,微闭两目,自然呼吸,意守腹中,身心达到松、静、自然。行功中要求做到:两脚分开平行、与肩同宽,两足内外侧受力均匀,足趾、足跟自然站立于地面,涌泉穴涵空,先将足趾稍向内缩,然后向外伸,使足底达到前后左右平衡;百会穴、会阴穴及两涌泉穴联线之中点对正成一直线;腰部在轻轻放松之后,逐渐伸直,使之处于即松又直之状态;胯部微向内收,使之处放松状态,再将裆自然提起,使肚、脐部不向外凸;轻轻呼一口气,放松胸部,背亦自然拔起;微微闭口,舌尖自然舐上腭,勿用舌头有意顶上腭;头稍抬起,使百会朝天,头部摆正。本功尤适宜于肝火亢旺型高血压病患者。练功须知:每日练功3~6次,每次30~60分钟;练功期间要精神愉快,乐观豁达,劳逸结合,适当节制饮食,调整饮食结构,并根据病情服用相应的药物,实行综合治疗;取得初步疗效后,仍应坚持气功锻炼和贯彻综合治疗、整体保健方案。

〔冠心病患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①松静功。其功法详见[高血压病患者的气功疗法]条中“松静功”。但姿势以正坐势为主,意守丹田,呼吸要力求平稳、柔和、自然、协调,不宜过于深长,切忌憋气用力。②真气运行新法。功法:①预备。取正坐势或自然站势,睡眠前采用卧势,以舒

适自然为准,舌舐上腭,双目微闭,全身放松,排除杂念,心神入静。②调息。分三个阶段进行,即由自然呼吸逐步过渡到腹式呼吸,再发展到丹田呼吸(胎息),以启动和聚积体内真气;在有内气窜动感时,开始意念运气,即吸气时意念丹田真气直输病灶(心脏),呼气时意念冠状动脉自行扩张,真气源源不断输入心脏,如此周而复始行功运气20~30分钟。调息、运气时,应顺其自然,循序渐进,切忌强行练功和运气。③收功。运气完毕,意念心脏中真气和散布于机体其他部位之真气,从四面八方汇集到丹田且不外泄,此谓“引气归田”;然后意守丹田,静养片刻收功。④拍打放松功。功法:两脚平行站立,与肩同宽,两手自然下垂,舌抵上腭,摒除杂念,自然呼吸,心神入静;按人体最易紧张、不易放松之部位,依次拍打,先拍打前额头下两眉间印堂(此乃重点拍打之处),放松后,自上而下依次拍打后颈部、上下嘴唇、下颌二侧、两肩、两肘、十指、胸背、腰骶、脚趾;同时配合鼻呼吸,吸气时默念“静”字,呼气时意守涌泉穴;然后两手缓缓抬起,食、中、无名指微屈,以中指为主,余二指为辅,叩击头部之角孙、听宫、太阳、攒竹等穴,再移至头顶部,叩击玉枕、风池;最后双手搓热,浴面,缓缓睁眼,舌离上腭,散步收功。⑤吐纳导引术。功法:①吐纳法。首先,活动四肢(或做八段锦,或做广播操),全身放松活动10分钟左右。其次,行坐纳气,取正坐势,两手平放于膝上,手心朝上,先吐气,用喷气协作呼气,呼出快而量大,至呼尽为止,呼气时小腹肌缓缓内陷,自然形成提肛、提睾、提膀胱感觉,以起升阳益气、填补下焦元阳元阴之强壮作用,此谓“鼻腔喷气法”;然后深匀细长吸气,吸气时眉毛及山根(此处指两目内眦间之位置)轻轻上提,并意想将所吸之气送入小腹,胸部不动,小腹徐徐朝外扩张,此谓“山根纳气法”。再次,坐纳阴阳气,接坐纳气,掌心翻向下覆置于膝上,上身缓缓前倾,与大腿成30度,再抬身恢复原状,同时配合吐纳21次;练毕起立,并在大腿委中穴(膝后弯曲处)按摩片刻,再牵扯中指数次。②纳小气法。接吐纳法,两足分开,距离比肩宽三分之一,左手按丹田,右手按于左手背上,气沉丹田,吐纳21次。此后双手动作配合呼吸,手动鼻腔喷气,手停山根纳气,左右动作对称;两手从丹田提起,经胸前提至额上,两臂向两侧缓缓摊开,两手分别置于两腿侧旁,掌心向外,掌背朝腿;两手再从大腿两侧移开,提至额上经胸前,五指相对并微微分开,压置于腹部脐下丹田;双手向前平推,向两侧分开,两手逐渐变掌为拳,提至腰两侧,拳心向上,拳背朝大腿;两臂下沉,变拳为掌,两手上举至额上,掌心朝下,五指微分、相对,再两手经胸前向下压置脐下丹田处,如此反复2次,继之两手自丹田提起,经胸前提至额上,两臂向两侧缓缓摊开,两手分别置于两腿侧旁,掌背朝腿,如此反复2次;两手伸直,掌心向上,两手自两侧上举划半圆至头顶心上方,两手合掌,掌心贴紧,指尖朝上;收下两臂,肘与肩平,含胸沉肩,大指端与鼻尖相平;再合掌缓缓下沉至中指对鼻尖;两掌分开,掌心向前,五指微微分开,大指端相对,食指端连接,两手向前推出,成推窗望月势;两手向左右分开,两臂平伸,手掌竖直成坐腕式,掌心朝外;两手掌

下沉,两掌平伸,使肩、肘、臂、腕、掌成一直线;两手均反掌,掌心向上;两掌上举至额上,然后向下,掌背朝上,两掌缓缓放下,经胸前压置腰部,五指微微分开,指端相对;双手向前平推,向两侧分开,两手逐渐变掌为拳,提至腰两侧,拳心向上,拳背朝大腿;两手向前伸直,拳心向上,翻手向后收拳,拳心朝下,提至腰两侧;提拳至胸前与肩平,两拳相对,再向两侧拉开,拳心朝下,与肩成一直线,气沉丹田,然后两足跟同时提起,放下,共蹬3次;双拳拉回腰部,拳心朝下;复两手向前伸直,拳心向上,再翻手向后收拳,拳心朝下,提至腰两侧;继而双拳向前推出,上身微后倾,眼视拳心,同时鼻腔喷气,散步,四肢及周身放松,收势。③纳人气法。此为强壮功法之一,适宜病症已除、体质较好之人习练。喷气,用鼻腔喷气法;纳气,用喉头纳气法,即口半开,以喉头柔细均匀吸气,同时舌尖轻抵上腭,气沉丹田,松腹,腹肌向外扩张。其余功法动作均与纳小气法相同。④自我胸部按摩功。功法:取正坐势或分足平肩站势,两手相搓热极,以手掌心在胸部旋运按摩,顺、逆时针方向各49次(或按摩膻中穴顺、逆49次);一手握空心拳,拳掌面拍打上身局部或阿是穴(指以病痛局部或压痛点作为穴位。此类穴位一般随病而定,没有固定部位和名称)49次,动作轻重缓急可依自身感觉反应而定;或用拇指点揉阿是穴49次;若病势转剧,即以空拳掌面拍击阿是穴疼痛点,拍击轻重依患者自身情况而定,并迅速配合其他治疗。练功须知:每日练功3~6次,每次30~60分钟,以不疲倦为宜;除气功锻炼外,极需注意情志平和、摄生养心、戒烟、调节饮食及其他医疗方法的综合治疗,以取得最佳效果;练功中,应心平气和,顺其自然,树立信心,循序渐进,切忌操之过急。

〔风湿性心脏病患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①内养功。其功法详见[胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法]条中“内养功”。取正坐势或半卧势,用第二种呼吸法,意守下丹田。②复心功法。功法:取正坐势,两腿分开与肩同宽,两手放于大腿上,身体放松,自感舒适;微微闭口,舌前部上触上牙龈,下触下牙龈,此谓“搭鹊桥”;以意引气从头至脚逐渐下降,肢体亦随气之下降而逐渐放松;待气降至脚底涌泉穴时,两眼睛眯视成一条线,随即轻闭,将意念集中于两眼间之中点,与闭眼后之意视线合一,同行下达肚脐;当意达肚脐时,轻轻收腹,将肚脐缓缓“吸”至在意念上与后腰相贴时,再徐徐放松腹部,从肚脐绵绵呼出,此谓“肚脐呼吸”;继之以意引气,绕肚脐由内向外,从左向上转36圈;再由外向内,按相反方向转24圈;意念与气皆至肚脐中心,随即收回腹内,略停片刻,使肚脐放松,收功。③养血宁心功。功法:取正坐势,将两手掌相搓64下,以搓热之左手放于小腹前,手心对正小腹,相距10厘米左右;右手抬起,手心对正胸正中偏左之心脏部位,手心距离胸部约10厘米;意想心脏为红色。如此行功10分钟。本功亦适应于冠心病、心动过速心律不齐等症。④强壮功。功法:①姿势。分坐势、站势和自由势。坐势采取自然盘坐,单盘坐,双盘坐三种;站势采用自然站立,两足平行分开与肩同宽,足尖向前,膝

关节微曲。坐、站势均要求脊柱正直,头微前倾,两眼轻闭,松肩垂肘,小臂微曲,两手拇指与四指自然分开如捏物状,置于小腹前,亦可将小臂抬起,两手置于胸前如抱球状。坐势练习以室内为宜,站势在室内、外均可,应选择环境清静、空气新鲜且无噪音之处。自由势不要求采取某种固定姿势以进行调整呼吸和意守丹田。②呼吸。以鼻呼吸,舌尖轻抵上腭。其呼吸法有三种。一是静呼吸法(即自然呼吸法),即不要求练功者改变原呼吸形式,不用意识注意呼吸,应任其自然。此种呼吸法对初学气功和年老体弱及肺结核等患者较为适宜。二是深呼吸法(深长、混合呼吸法),即吸气时胸腹均隆起,呼气时腹部凹陷,并使之逐渐达到深长、静细、均匀之程度。此种呼吸法于精神不集中、神经衰弱、便秘之人较为适宜。三是逆呼吸法,即吸气时胸部扩张,同时腹部往里回缩,呼气时胸部回缩,腹部往外凸。此种呼吸应由浅入深,逐步锻炼,忌勉强行气和急于求成。静呼吸法饭前饭后均可进行,但深呼吸和逆呼吸法在饭后不宜。③意守。强壮功之意守部位有三:气海、膻中、印堂,但以意守气海为主。若遇有患者血压低,月经量过多时,可守膻中或印堂;有血压高或闭经等时,可意守下丹田。练功须知:每日练功2~4次,每次20~60分钟;过饥过饱、烦躁不安、雷雨交加时忌练;练功期间,需禁止房事,应调配饮食,少食多餐,保持乐观情绪;病症处急性期应以药物治疗为主,以气功治疗为辅;平时注意气候变化,防止感冒,对气功治疗应树立信念,循序渐进,不可急于求成;每次练功结束后,应散步10~20分钟,不可立即睡觉或干他事;病愈后仍应坚持练功,防止复发。

〔肺结核患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①真气运行法。其功法详见[糖尿病患者的气功疗法]条中“真气运行法”。②内养功。其功法详见[胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法]条中“内养功”。③三线放松功。其功法详见[支气管哮喘患者的气功疗法]条中“三线放松功”。④三吸三呼运气功。功法:①起功。自然站立10~20秒钟,继而以鼻行深呼吸3~6次,舌舔上腭,微微闭口。②正功。走式:先迈的两步连续三吸,如先迈左脚,第一、二吸落于左脚,第三吸落于右脚;后迈的两步连续三呼,第一、二呼落在左脚,第三呼落在右脚。迈步时脚尖跷起,脚跟先着地,身体上下起伏;呼吸用鼻,采取胸式呼吸,并要求能听到呼吸之声,同时切忌憋气;迈左脚时,左腕旋划一个斜8字,右手放至中丹田,掌心向上;迈右脚时,右腕旋划一个斜8字,左手放至中丹田,掌心向上;每分钟行走80~100步,一般病重体弱者稍慢,步行距离约1,000~3,000米。慢跑:跑时半握拳,肘关节呈直角前后摆动,每分钟慢跑100~120步为宜,一般要求心率达到每分钟100次以上;进行快呼吸,两步三吸,两步三呼;迈脚之对侧手应同时向前摆动。坐式:坐于椅上,踝、膝、髋三个关节各呈直角,挺胸收腹,眼似闭未闭,留一线之光向前平视,双手放于大腿上,意守膻中穴;亦可坐于床上,下肢伸直或盘坐,每分钟行20~25个三吸三呼。卧式:仰卧、侧卧均可,以自然舒适为度,呼吸方法与坐式同。③收功。松静站立,

两脚分开与肩同宽,两上肢下垂,自然呼吸,静默1~2分钟。练功须知:每日练2~6次,每次30~50分钟,以不疲劳为度;注意环境和个人卫生,宜在空气新鲜处习练;练功期间,宜情志平静,少言养气,适当增加营养,忌食刺激性食物,最好禁止房事;每次练静功前,可叩齿24次,漱咽24次,以加强功效;病重体弱者或在肺结核活动期者宜多练静功,并配合一定的药物进行综合治疗;病轻体力较好或肺结核属静止期者,可逐步增加动功;应持之以恒,循序渐进。

〔慢性肝炎患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①“嘘”气治肝法。功法:取仰卧势,全身自然放松,四肢舒展,自然呼吸,排除杂念,心神入静;两手重叠,左(女右)手在里,右(女左)手在外,内外劳宫穴相对,以鱼际穴压住肚脐,劳宫穴对丹田;呼气时读“嘘”字(令耳不闻其声),两眼尽力睁大并内视肝区,同时以意领肝经之脉气由足大趾外侧大敦穴上行,环绕阴器,经少腹、络胆入肺,上喉咙、眼、前额,到百会穴,沿肺经下行到拇指内侧少商穴;呼气尽后吸气,反复行6次呼吸。②内养功。其功法详见〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕条中“内养功”。③强肝法。功法:①起式。站立闭眼,两手在丹田处聚拢,掌心劳宫穴相对,鼻吸口呼,先以鼻吸气,再以口缓缓呼气,呼气时口吐“嘘”字(令耳不闻其声),如此行3次呼吸;再两手轻缓离开丹田,两手背相对,与丹田处于同一水平线上,然后两手分开至胯部后翻掌,成两手心相对合拢回原处,如此做3次;将右脚向前迈出半步,脚尖着地,以鼻做一短促吸气,两手自然摆动,收回右脚,迈出左脚,如此反复9次。②行式。接上式,缓缓睁开双眼,双手摆动,右手摆至胯处,左手至胸前,右腿放松并前跨半步,落步时以鼻做一短吸;继之双手反方向摆动,左手摆至胯处,右手在胸前,左脚前迈半步,用鼻做一短呼气;手、头、脚、腰、呼吸等各种动作互相配合,很有节奏,以每分钟50步左右为宜。如此行功10~30分钟,以不疲倦为度。③收式。停步后,闭目,先做起式3次,然后两手由丹田上抬至膻中穴,两指尖相对,大拇指朝气户穴,行3次嘘息后,两手重叠下垂,放回两胯旁,睁眼,恢复平时体形。④舒肝动静功。功法:两脚平行,与肩同宽,下肢微曲,松劲站立,双臂下垂,两掌心相对丹田;以鼻均匀深长吸气,以口缓缓呼气,呼气时口吐“嘘”字;意守丹田;微闭两目留一线之缝,宁神调息,放松入静,守丹田片刻;两手呈抱球状从丹田部升起至头顶,双手抱气压于百会穴,意想一团清气进入百会;然后双手从额前通过两目徐徐下降,经两颊过缺盆穴,再经大包穴内侧下移至期门穴;两手掌轻按双侧期门穴片刻,然后两掌轻按期门穴向内侧旋转6圈,再向外旋转6圈;继而两掌停按在期门穴上,左右侧身各4次;双手重新由内向外再按上述动作做1遍;继之双手下滑至腰部裤带上侧,身体前后曲身各4次;双手合拢至丹田,再分开经双侧腹股沟下移(沿足厥阴肝经),同时弯腰呼气;双手经曲泉穴下滑经小腿内侧过太冲、行间、大敦穴,手中指尖对准大敦穴(但不接触);然后身体起立,双手收回至开始预备时部位。重复上述动作10遍以上。最后双手按背后肝俞穴,按揉片刻后,双手从后向前滑向丹田处,即气息归元;两手似抱

球状停留在丹田处,意守丹田片刻;搓热两手按摩面部,叩齿24次,漱咽数次;睁开眼睛,静养片刻,散步,活动四肢,收功。⑥鹤翔桩初级功。功法:①五节动功。第一节六方和合:预备式:两脚成小后八字,略宽于肩,膝微曲,松静站立,舌抵上腭,似笑非笑,双目平视,心澄目洁,全身自上而下依次放松,气沉丹田,开始意守;引丹田气经会阴穴沿督脉上升,至大椎穴,经两肩、两臂,至两手劳宫穴。提翅:两手转掌心向后,两臂以肩为轴,以与肩等宽之距离,从体前缓慢扬起,待与肩平后,掌指上翘,与臂成90度,突出掌心,用柔力收推3次;收时,以肩带臂,肩、肘、腕依次放松,肘部下垂;推时,腕、肘、肩依次柔力前推,同时掌指逐渐上翘,待两臂与肩平后,掌指与臂成90度,突出掌心;提翅时,意念在劳宫,收时意念在双肩,推时意念在劳宫。展翅:松腕,掌指与水平线成45度,两臂向左右分开,成“一”字形,掌指上翘与臂成90度,突出掌心,柔力推收3次;展翅时,意念在两手劳宫穴,收时意念在双肩,推时意念在两手劳宫穴。合翅:两手放平,成“一”字形,掌心向下;以肩为轴,两臂放松,两手从体侧缓慢下落,与躯体成约20度夹角时,转掌心向后,手臂伸直,后推至与身体成45度角;同时将脚跟缓缓提起,躯体微向前倾;合翅及后推时,意念皆在两手劳宫穴。折翅:两手从体后向腋下画弧,与此同时,以小臂带动手腕,以手腕带动五指,从小指开始,依次向内旋转,逐渐成爪形,再由腋下掏出,将手甩向前方;同时,两手臂在体侧相夹,两脚跟稍用力拄地,两膝微曲;转腕折翅时,意念在十指;夹臂甩出时,意念将病气、浊气从十指尖甩出、抖去。捧气贯顶:十指放松,双手与肩齐宽,掌心朝上,向前平伸,捧气似球,从体前缓慢托起,将气贯入百会穴;张开双臂,两手在头顶上,掌心向下,十指相对,手腕放松,手、臂、肩成六边形,略停片刻;捧气时,意念两手劳宫穴;贯顶时,意入百会穴。通天合阳:两手在头顶十指交叉;翻掌心向上;以颈椎为轴,左右松动双肩(先松左肩,左肘依前、下、后方向转动之后复原,松肩时,右手仍保持于头顶上方;然后再松右肩,动作要领同左),上拔颈椎(下颌内收,百会朝天,渐用力将颈椎关节拉动放松);继之以胸椎为轴,左右松动双肩,上拔胸椎(松肩动作同前;拔胸椎时,由肩带动胸椎向上,渐用力将胸椎关节拉动放松);再以腰椎为轴,同前法左右松肩,上下伸腰椎(用两肩带动腰椎向上,同时臀部向下,渐用力将腰椎关节上抻下拽,拉动放松)。以颈椎为轴松肩时,意念颈椎,上拔颈椎时,意念同时贯穿颈椎、百会、劳宫;以胸椎为轴松肩时,意念胸椎,上拔胸椎时,意念同时贯穿胸椎、百会、劳宫;以腰椎为轴松肩时,意念腰椎,上下抻腰椎时,意念同时贯穿腰椎、百会、劳宫。通地合阴:掌心向上,两臂伸直,同时两腿直立;以腰为轴,两臂夹头缓缓向下俯落,在两脚前正中部位作第一次通地合阴(掌心尽力触地),松腰;在左脚前作第二次通地合阴,松腰;在右脚前作第三次通地合阴,松腰。两臂夹头向下俯落时,意念两手劳宫穴;第一次通地合阴时,意念由两手劳宫入地;第二次通地合阴时,意念由两手劳宫、左脚涌泉入地;第三次通地合阴时,意念由两手劳宫、右脚涌泉入地。绕手抱球:身体重心移至右

脚,同时两手分开,掌指自然舒展,左手置体前居中位置;右手以左手为圆心,30公分为半径向左画弧;待右手绕至身左前方时,右手纵向,左手横向,右手内劳宫对准左手外劳宫后,左手翻掌向上,右手上绕至两掌心上下相对,如抱一直径约30公分之球于丹田前,同时腰部渐渐直起;绕手抱球时,意念一直在两手劳宫穴。左回气:左脚略向内画弧,然后向左前45度方向迈出,成弓箭步,迈步时,脚尖先着地,前弓小腿与地面垂直,后绷腿成一直线,同时两手抽气,意念两手劳宫穴;右手向下画圆弧至右腹股沟,掌指放松,微曲,掌心向内斜成45度,护于下丹田,然后意念集中于左手内劳宫;左手向上画弧至左前上方,手臂呈弧形,腕、肩之连线与水平线成45度角;左手向上画弧时,目光注视左手劳宫穴并随左手之上行而移动;稍停片刻,待左手劳宫发热、发胀后,将头转正;左手向百会方向内收,将气贯入百会穴,同时,意念将左手之气贯入百会;然后,左手掌伸平,左手虎口张开沿左耳经体之左前侧下行(拇指不下折,手尽量靠近躯体),引导内气自百会入中脉(体之中轴)下行,入丹田,同时意念将气自百会沿中脉下行至下丹田,意守之。右回气:左手放松,微曲,掌心向左前约45度方向外推约15公分,再转掌心内收至左腹股沟,掌心斜向内成45度,护下丹田;外推时,意念左手内劳宫;内收时,意入下丹田;与外推之同时,重心移至左脚,右脚略向内画弧,然后向右前方45度方向迈出,成右弓步;同时,右手画弧上行至右前上方,双目注视右手内劳宫穴,稍停片刻,将头转正;右手向百会内收,并向百会贯气后,右手虎口沿右耳经身体右侧引导气自百会经中脉,入于下丹田。收功:右手下行至平脐后,先将右脚跟外转约45度,再将重心移向右脚,左手翻掌与右手平,双手掌指放松,微曲,分别向左、右各约45度方向外推;翻掌外推时,突出尾闾,似坐非坐一般,上身保持正直,鼻准对脐中,左脚缓慢画弧,收至与右脚相距比肩稍宽,两脚平行站立;翻掌内收,指尖斜相对,于下丹田前拢气抱球;松肩,提肛(用意不用力),两手向小腹收拢,距小腹约两公分时,经两胯沿体侧自然放下,同时两腿立直。外推、内收、拢气抱球时,意念均在两手劳宫;松肩时,意念将上身之气收入丹田;提肛时,意念将下身气收入下丹田;两手向小腹收拢时,意念将所抱之球缓缓收入下丹田,小腹加强后收意念,将气收紧,稳固。第二节柱地通天:预备式:与第一节“预备式”同。提翅:两手掌、指放松,微曲,掌心相对;两臂以肩为轴,以与肩等宽之距,从体前缓慢扬起,至与肩平;提翅时,意念两手劳宫穴,两手间似夹一球,并使两手之气交流。展翅:两手转掌心向下,变“剑指”,两臂分开向左右成“一”字形;转掌向下时,意念气含于劳宫穴;变“剑指”及展翅时,意念剑指。通臂:以颈椎为轴,先以左肩带左肘,左肘带左腕,左腕带左剑指向颈椎方向内收;然后换右肩、肘、腕、剑指行功,其动作与左臂内收相同;右臂内收时,左肩以内力推动左肘,左肘推左腕,左腕推左剑指向外点出;如此右收左推,左收右推,反复通臂3次,同时意念随着动作从一手指尖经大椎走向另一手指尖,其气行状似穿梭一般,往返3次,继之两手臂成“一”字形,两手“剑指”变“丹顶

指”(即在剑指基础上,将中指收回,指尖点在食指指甲指部,因形似丹顶鹤之顶,故名),稍停片刻;最后一次右臂向外点出时,左臂不动;变“丹顶指”时,意在丹顶指。观天:丹顶指变阴掌,意念两手劳宫穴,身体略前倾,脚跟提起,上身后仰,成弓形;同时,翻掌心向上,成环抱球状,尽量扩胸,两臂向上成弧形,双目观天;观天时,意念犹如抱一大气球。合翅:稍停后,身体逐渐恢复后仰前之姿势,脚跟仍上提,两臂从体侧缓慢下落,至与身体约成20度夹角止;合翅时,意念两手劳宫穴。折翅:两手转掌心向后,从体侧上提,向腋下画弧,其余转腕折翅、夹臂甩出之动作和意念皆与第一节“折翅”相同。双回气:十指放松,双手与肩同宽,向前平伸,捧气似球,从体前缓慢托起,贯入天目穴并意念之;张臂开胸,掌心向下,指尖相对,两掌放开,意念导气由天目穴入中脉并随手沿中脉下行,导入下丹田,意守之。拢气入胸:两手在下丹田前左右分开,身体重心移至右脚,左脚向左前45度方向迈出,成弓箭步,同时两臂与肩平,意在两手劳宫穴;再转掌心向前,五指自然并拢成凹掌;上体右转90度,同时左手拢气入右胸,意念在左手劳宫穴,左手将气拢入右锁骨下方之右气户穴,手与身似接非接,右臂只随身体转动,以不超过右脚跟为限,气入气户穴时,意念亦入右气户穴;继之上体左转90度,右手拢气入左胸,其动作、意念与左手拢气入右胸相同,惟位置方向相反;然后两小臂交叉于胸前,沉肩坠肘,稍停。左势柱地通天:向下抽左手,向上托右肘,左手与右肘相距约10公分;左手沿右小臂斜向分手抻气,意念在两手劳宫穴;左手提至百会穴上方15公分处,翻掌心向上,同时右手撤尾骨下方,翻掌心向下;两手外劳宫穴相对,两臂成正太极线,上身保持正直,意念“通天无限远,柱地无限深”,稍停。拢气入胸:身体右转,成右弓步,同时左手向下,右手向上,两臂成“一”字形后,转掌心向前,凹掌不变,意念将“通天无限远,柱地无限深”之气逐渐收入两手劳宫穴,沿两臂回至体内;再上体左转约90度,右手拢气入左胸,其动作和意念与上“拢气入胸”相同,惟位置方向相反;然后两小臂交叉于胸前,沉肩坠肘,稍停。右势柱地通天:向下抽右手,向上托左肘,行右势柱地通天,其动作要领与“左势柱地通天”相同,惟方向相反。收功:重心移至右脚,左脚跟内转,恢复预备式方向后,重心移向左脚,右脚缓慢收回与左脚平行位置,突出尾骨,上身保持正直,鼻对准脐中,意念终始在两手劳宫穴;其余拢气抱球、松肩、提肛、两手向小腹收拢及意念等动作与第一节“收功”同。第三节鹤首通关:预备式:站立姿势动作与第一节“预备式”同;意念引丹田之气经会阴沿督脉上升,经大椎、哑门、百会、印堂、人中至承浆穴止。引颈:上体保持正直,以颈椎为轴,将下颏向斜前下方点出,画弧、后收,意念在承浆穴,后收时意念在大椎穴;继之意念百会穴向上与天阳相接,同时,两腿微下蹲,如此反复3遍,每次下蹲曲膝较前次渐深,但膝盖垂线不超过脚尖。摆头:以颈椎为轴,头向左摆,意念在左承灵穴和尾骨;再头向右摆,动作与左摆同,惟方向相反;如此连续左右摆动6次,摆动幅度逐渐变小速度逐渐增大,身躯亦随之匀速上升;恢复预备姿势,意念转向百

会承接天阳。双回气:与第二节“双回气”同。分手理气:两手平行下降至脐下后,指尖逐渐转向下,掌心向外,沿带脉左右分开,意念在双手劳宫穴,绕至体侧,变掌心向后,绕至体后,手指放松、微曲,双手外劳宫穴紧靠两肾俞穴,意念转至肾俞穴。松腰转胯:放松腰关节,将胯部顺时针方向转3周,再逆时针转3周;转胯时,以左胯为起点,上身及膝以下部位基本保持固定姿势;同时,意念命门穴。四转膝:拇指扣紧劳宫穴,手臂上抬,小臂略平,身体缓慢下蹲,意念由命门转向劳宫;双手压向双膝后,拇指松开;两膝靠拢,大腿约与地面平行,脚掌不离地,双膝依顺时针方向转3周,再按逆时针转3周,同时意念双膝;然后,两膝同时分别由前向后转3周,再由后向前转3周,两膝每次各转一个半圆,合并乃一个整圆。气通关:意念转回两手劳宫穴,以劳宫为轴心,掌指内转,掌心不离膈骨上沿;手指扶双膝内侧,拇指扣住血海穴,上身保持正直,蹲、起3次;蹲时意念双膝,直起时意念由膝直下涌泉;尔后缓缓立起,恢复预备姿势。双回气:与第二节“双回气”同。收功:收功法与第一节“收功”同。第四节仙鹤点水:预备式:与第一节“预备式”同。双回气:与第二节“双回气”同。提翅点水:意念由下丹田转入两手劳宫穴,两手自然分开,掌心向下,两臂以肩为轴,以与肩同宽之距,从体前缓慢扬起至与肩平,同时抬起左腿至与水平面成45度后,使小腿与地面垂直,左脚离地约10公分,踝关节放松;上身保持正直,以腰带动全身,缓慢下落,左腿姿势不变,脚尖轻轻点地(点水);两肩放松,掌心向下,以肩带动两臂,随之在体前缓慢下落,意念转至左脚涌泉穴;力发于右足,左腿姿势不变,以腰带动全身,缓慢起立;意念由左脚涌泉回至两手劳宫穴,以肩带动双臂,掌心向下,随身体起立而从体前缓慢扬起;两手之起落点,高不过眉,低不过脐。鹤步通臂:意念在两手劳宫穴,将两臂微收,再向前伸,向左右展开成“一”字形,掌心向外,向后,如翔泳,挺胸收腹;转阴掌,意念由两手劳宫转向两食、中指并变为剑指;左脚缓缓提起,意念转向左涌泉,左脚向前画弧迈步,腿伸直后,将左脚跟落于距右脚大趾约15公分处;重心移向左脚,意念由左涌泉转向右涌泉,抬起右脚,脚心向后,脚尖向下,与左脚跟相距约5公分,离地约10公分;以颈椎为轴,左右通臂3次,意念随动作从一剑指经大椎穴走向另一手剑指,状似穿梭,往返3遍;再将剑指变为丹顶指,意在丹顶指。展翅点水:丹顶指变掌;上身保持正直,以腰带动全身,缓慢下落,右腿姿势不变,右脚尖轻微点地;两肩放松,掌心向下,以肩带动两臂,随身体起落在体侧缓慢下落;力发于左足,右腿姿势不变,以腰带动全身,缓慢起立;同时以肩带动两臂,掌心向下,从体侧缓慢扬起;意念一直在两手劳宫和右涌泉。提翅点水:意念仍在两手劳宫穴和右涌泉穴;两臂从体侧缓慢下落至与身体夹角约20度时,转掌心向右,右腿一直保持通臂时姿势;以肩带动双臂,掌心向下,以与肩等宽之距,从体前缓慢扬起至与肩平,同时抬起右腿,点水3次,其具体动作与前面“提翅点水”同,唯方向相反。鹤步通臂:动作要领与前“鹤步通臂”同,唯脚之左右相反。展翅点水:其动作要领与前“展翅点

水”同,唯脚之左右相反。双回气:动作要领与第二节“双回气”同。收功:动作要领与第一节“收功”同。第五节混元归一:预备式:与第一节“预备式”同。双回气:与第二节“双回气”同。左右调正:两脚原地不动,腰椎、胸椎、颈椎依次连贯向左转约90度,头部左转约180度,双目自左肩平视左方;转体时,左手绕至身后,左手外劳宫拍打命门穴,同时,右手经胸前向上抬起,掌心向上,指尖向后,掌指微曲,拇指根上托,平放于右肩上,意念亦随之转向命门和右手劳宫穴;两脚站立不动,作向右转体动作,其要领与左转体相同,唯上体转动约180度、头转动约360度、目视相反、意念在左劳宫;如此左右各转3次后,恢复至预备式。足运阴阳:两手叉腰,拇指向后,提左腿,大腿与水平面成45度夹角,小腿与地面垂直,踝关节放松,踢左脚,脚尖绷直踢起,与腿成一直线;提腿时,意念在左脚涌泉穴,踢脚时意念左脚面;再左脚尖上翘,小腿微收,意念转向左脚跟,用力将左脚沿前下方约45度方向蹬出(用力勿过猛),使腿蹬直;意念由左脚跟转向左踝关节,以踝关节为轴,用左脚尖画圆,先向外转3周,再向内转3周,尽力画圆;恢复起时姿势,意念转向左涌泉,两脚与肩同宽站立。继之提右腿、踢右脚,动作要领与提左腿踢左脚同,唯方向相反。混元归一:意念转向十指尖,将双臂向左侧缓慢扬起,左手略低于肩,右手与肩平,掌心向前斜成45度,以腰为轴,按顺时针方向转3周;再以腰为轴,按逆时针方向转3周,最后一周意念收回两手劳宫穴。双回气:动作要领和意念与第二节“双回气”同。收功:与第一节“收功”同。②站桩功。预备式:与动功中各节“预备式”同。双回气:与五节动功中“双回气”同。抱球:两手平脐后,向左右各45度方向推出,然后翻掌内收,在下丹田前拢气抱球;姿势站好后,意念自头顶开始逐渐向下引导,头顶如悬线连于百会穴,坠脊、松肩、含胸、坠肘、松腕、舒指、松腰、松胯、垂尾闾、松膝、调足;再气沉下丹田,闭目,意守。收功:意念转为“气归丹田,准备收功”上,默念数次,待练功中出现的各种自发动作完全停止后,稍停片刻,使心神平复;先行双回气,再做收功动作,双回气及收功动作与前几节动功中“双回气”、“收功”相同。本功亦适应于慢性胃炎、溃疡、高血压、心脏病、关节炎、腰腿病等症。练功须知:每日练功3~5次,每次30~50分钟,以不疲倦为度;遵照医嘱,注意饮食调节,加强营养,必要时配合药物治疗;平时注意劳逸结合,禁酒,节制房事;练功期间,应情志舒畅,忌烦躁、不安、忧郁;练功时应心平气和、顺其自然,忌用力过大、过猛;心脏病发作期、疾病传染期,精神分裂症、严重神经官能症等患者忌练鹤翔桩功。

〔肝硬化患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①内养功。其功法详见〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕条中“内养功”。②真气运行法。其功法详见〔糖尿病患者的气功疗法〕条中“真气运行法”。③内运命门功。功法:①姿势。两脚开立,与肩同宽,上身正直,微向前倾,两手自然下垂,置于体前侧,稍离大腿,头颈稍向前低,含胸拔背;闭目静默3~4分钟,然后从头开始放松前身(包括目、耳、口、鼻等各个器官),逐渐放松到两肩、两手、胸部、腹

部、两腿、两足;如此从上至下连续放松3~4遍后,再从后脑开始,逐步放松后身,到背、腰、臀部、大腿后侧,以及足底,反复行3~4遍,使全身肌肉放松,达到无紧张感觉为止。②呼吸。在全身放松之同时,先行缓慢、自然胸式呼吸,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部凹陷(腹部鼓瘪应任其自然,忌勉强行功;每一吸一呼均使腹部有明显涨缩感);然后逐渐过渡到腹式呼吸,最后完全行腹式呼吸(需细水长流,缓慢而行)。③意念。意念所守部位为丹田(即气海穴)。守丹田不仅只守一小点,而是要以气海穴为中心,逐步扩大延展,缓缓形成一个球形,包括命门在内,久而久之,命门之气得到充实,从而达到健身治病之目的。

④大雁功。功法:①起式。身体直立,两脚开立与肩同宽,头微上顶,双肩放松,两臂自然下垂于体侧;掌心向内,五指自然分开、微曲;自然呼吸,口微闭,舌轻舔上腭,眼平视前方;全身自然放松,宁心静立片刻;排除杂念,气往下沉。②展翅。两臂由体侧缓缓前举,手心相对,举至与肩同高;继之,边上举边向两侧分展,同时两臂外旋成扩胸;松肩,微曲臂;同时,身体向后弯曲,仰视上空,手心向上;两膝微屈,脚跟稍提起。③合翅。两臂内旋成弧形向前合抱;两手落下至丹田两侧,手心向内,指尖相对,两手指端相距约1~2寸;手成虚掌,手掌心与腹间留有适当空隙;两臂向前合抱时,身体恢复直立姿势;自然收腹,脚跟落地,眼视前下方。④折窝。两手从下丹田部位逐渐提起,手心由向里随之转为两手相对;两手至胸前部位时,两臂向前伸直,同时两脚跟提起;继而两臂内旋,使手背相对,手心向外;两臂外展,向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧,手心向后;眼平视,松肩虚腋,脚跟仍提起。⑤抖膀。两臂屈肘上提至两肾俞穴外侧,手心向上,手指向后并拢成爪形;松肩、虚腋,脚跟仍上提,两目平视;继而两臂外旋,两手从两肋旁迅速甩于两肋前,两臂屈肘成90度,手指向前,手心向上微向里;同时两上臂向内迅速夹击两肋,两脚跟迅速落地,眼平视。⑥折窝。两臂内旋前伸,手心相对,其余动作与“④”同。⑦抖膀。动作与“⑤”同。⑧上举。两手臂缓缓上举,手心向里对前额,手指朝上,两手上举过头顶,两臂弯曲成90度;松肩,肘向前,眼平视,足势不变。⑨合掌。两臂内旋,两肘分向肩外侧,两手向头顶上方合拢,十指交叉合掌,掌心向下对百会穴;两臂成弧形,眼平视,足势不变。⑩翻掌。两手仍十指交叉,两臂同时内旋,使两手翻转,手心向上;然后两臂向上伸直,眼视前上方;两腿伸直,足势不变。⑪下腰(中、左、右)。两腿伸直,弯腰前屈,两手保持十指交叉状合掌下按,掌心向下;先下按在两腿中间片刻,然后上体稍抬起,两臂随之稍上提;同时向左偏转,两手仍成十指交叉状合掌在左脚前下按,手心向下;停留片刻后,上体稍抬并向右偏转,双手仍十指交叉在右脚前合掌下按。下腰时,掌心触地为佳;但初学者不必勉强,年老体弱者亦应量力而行。整个过程中,两眼视双手,头顶朝前,足势不变。⑫缠手。接上势,合掌下按于右脚前停留片刻后,两掌从右脚前略提起,身体归正;两手向左、右分开,手指相对,手心向下;左脚向左转90度,同时,上身略抬起,膝微曲,以腰为轴,向左转身90度,并带动手臂旋转甩

动;同时右臂内旋,随腰左转,由右经前甩向左方,手心向外;然后两手臂外旋,使两手心转向上,两小臂交叉于腹前,右手臂在左手臂上方;两臂甩动旋转时,涮动腰胯,右胯及右腿迅速向右扭动,带动右手臂甩向右胯方向;右腿弯曲,左腿伸直,眼视右手。⑬回气。接上势,左手向左上提至左缺盆穴(锁骨上缘中点凹陷处),手指边上提边拢成爪形;松肩,虚腋;右手继续甩向右下方,待手臂伸直时,内旋向上,从体右侧向体左侧直臂划大弧,右手落至左脚趾;同时上身随着右臂甩动由右向左转动,向左前俯身;脚呈丁字步,重心落于右脚,右腿弯曲,左腿伸直,左脚跟着地,脚尖上翘,眼视右手。⑭左弹足。右手捏住左脚趾(大趾、二趾),大拇指在脚趾上,其余四指在脚趾下,向左搬动3次;每次搬动脚趾时,右臂微弯,肘向外撑,带动肩、腰、胯向左扭动;眼视右手,脚呈丁字步。整个过程中,应做到肩、腰、胯放松,弯曲适度,以舒适自然为度。年老体弱病重者开始弹足有困难,可改为右手指向左脚趾,同样做3次弯腰、撑肘动作,经一段时间练习后,再慢慢恢复成正常姿势,捏、搬脚趾。⑮推气。左手保持原状;右手松开,放开五指使之自然并拢状,并将手心转向右后方;右臂微屈,右手由左前方向右手后方慢慢推动,身体亦随右手逐渐向右偏转约45度;腰胯放松,眼视右手,重心在右脚,左脚跟着地。⑯捞气。左手仍保持原状;右手推气至右胯后侧后,外旋,使手心向左前,手指向下;右臂微曲,意念用力使右手由右后方向左前方捞气;右手边捞气边曲腕,使手心向上,手指向前,身体亦随右手边偏转边向左捞气;眼视右手,足势不变。⑰转身回气。右手捞气至胸前,五指边并拢成爪形边向上置于右缺盆穴处;同时左脚内扣,以右脚跟为轴向右转身180度,重心后移到左脚;屈左膝,同时左手从左缺盆穴放下,待手臂伸直时,内旋向上,从体左侧向体右侧直臂划大弧,左手落于右脚趾;同时,上身随左臂旋转而向右前俯身;右脚跟着地,脚尖上翘,眼视左手。⑱右弹足。其动作与“⑭”同,唯方向相反。⑲推气。其动作与“⑮”同,唯方向相反。⑳捞气。动作与“⑯”同,唯方向相反。㉑缠手。左手捞气至腹前时,边捞边向上抬;同时右手从右缺盆移开,经左手内侧落向前下方,五指自然松开;左手上抬和右手下落时,上身抬起,微微前屈,向左转体,朝向正前方;右脚左转90度,使双脚平行;然后右手臂从下经左手外侧向上,向里转至左手里侧后,再向下、向前,围绕左手,左手亦同时环绕右手,互相环绕一周半。环绕时,左右手内、外关相对,约距5寸;腰、胯、肩亦相应自然晃动,眼视双手。㉒云手(右、左、右)。右云手:缠手后,左手收置于腰部左侧,手臂弯曲,掌心向上微向里;右手向体前伸出,掌心向上,与腰同高;同时右脚上前半步,前脚掌外侧着地,重心放于左脚,眼视右手心;继而右手臂由前向右后方划弧,头及上身亦随右手向右扭转,双眼仍注视右手心;待右手行至右后方时,右臂内旋,屈肘,使右手合谷穴贴于右肾俞穴,手心向上,五指自然分开;同时身体向左转正,重心前移右脚,左脚跟提起,眼平视前方。左云手:左脚上前半步,前脚掌外侧着地,重心放于右脚。其动作与“右云手”同,唯左右位置更换方向相反。右云手:动作

与前“右云手”同。②③涮腰。右云手后,左脚上前半步,前脚掌外侧着地,同时左手向体前伸出,掌心向上,与腰同高,由前向左后方划弧,上身随左手向左扭转,带动右臂摆向左前方,上臂略高于肩;屈肘,手指自然下垂,手心向里斜对小腹,眼视左手,两脚跟提起;当左手行至左后方时,身体及右肩、右臂迅速外旋向右扭转,带动两臂顺势摆动;右臂向右摆回到右腰侧,屈肘约90度,手心向上,手指向前;左臂顺势由左后下方向前上方捞起,直至左手心与前额相对,相距约8寸~1尺,左臂屈肘成弧形;同时身体及腰胯转正,右脚跟迅速着地;左脚跟提起,前脚掌着地;膝微曲,眼视左手心。②④落膀回气。左臂内旋,手心向下,自上而下落至两臀部后侧,手心向后,手指向下,手臂自然微屈;右脚跟稍提起,重心偏移左脚,眼平视前方。②⑤单展翅。重心前移至左脚,右脚上前半步,前脚掌外侧着地;右手向前平伸,手心向上微向里,五指自然分开,手与肩同高;然后右手向前向后侧划弧,臂微屈,上身随右手向右扭转,眼视右手心。当右手臂移至右后方时,手臂内旋,屈肘,向右下方划弧,使右手合谷穴贴于右肾俞穴处,手心向上,同时身体转正,眼平视前方。②⑥上步伸膀。重心移至右脚,左脚上前半步,前脚掌外侧着地;同时左臂边外旋边向前伸出,放于左腰侧,屈肘约90度,手心向上微向里,五指自然分开、向前;目视左手心。②⑦缠头过耳。足势不变;上身以腰为轴向左扭转,同时右手从肾俞穴下落,右臂外旋,手心向里,由右侧经腹前,随身体左转,向左侧上提;右手经左肩、左耳、后颈时,手心向里对左耳及颈部;当右手绕至后颈时,上身及头随之转正;右手继续绕到右耳,手心对右耳;松肩,曲肘(肘向右前),眼平视。②⑧下压。右手绕至右耳时,右臂下落,意念用力,向下按压至右胯侧,手心向下,撑腕,手指向前,五指分开,虎口圆;同时,左手上提与肩同宽;臂微曲,手心向上微向里;眼视左手,足势不变,重心仍在右脚。②⑨上托。右臂外旋,使右手心翻转向上,并弧形向前、向上托举至与肩同高,手心向上、微向里,臂微曲;左手同时向下、移回身体左侧,手心向前;目视右手心;重心移至左脚,右脚跟提起。③⑩回气。右手上托至肩高后,右臂内旋,迅速曲肘,肘尖向右前;右手五指边并拢呈爪形边置于右缺盆穴,同时左手从左侧后自下而上迅速向前捞起,左手心向里与前额相对;眼视左手心,手与前额相距约8寸~1尺;同时重心迅速后移至右脚,右腿跟落地,腿微屈,左腿跟提起。③⑪捞月。右腿弯曲,重心在右脚,左腿自然伸直,左脚掌外侧着地;左手臂不动;右手离开右缺盆穴,五指自然松开;虎口圆,右臂向右后方舒展开,手心向外,上身亦随之右转,眼视右手;然后右臂外旋下落,由右向左前方划弧,手心随之向上,手指朝前;同时身体向左扭转,上身前曲;右手臂划弧,经下腹向左至左臂前,两臂交叉,右臂在外,左臂在里,手心向里,目视右手心。③⑫转身。以两脚跟为轴,向右后缓缓转身180度;左腿弯曲,重心移至左脚,右腿微曲,右脚跟虚;收臀,上身伸直;左手经胸、腹下落至左外侧,手心向后上,指尖向后下方,合谷穴向里;右手臂随身体转动缓缓向右上举,屈肘,手心向里,与前额相对,眼视右手心。③⑬上步望掌。重心移至右脚,左

脚上前一步,左膝微屈,前脚掌着地;同时左臂外旋,成弧形向前上举,屈肘,指尖朝上,手心向里,劳宫穴对印堂穴,目视左手心;右手同时稍向右移,手心对右太阳穴。③④望月。左脚掌外侧着地,脚内虚;左手不动,右臂向右侧舒展开,上身亦随之向右扭转;右手臂外旋向下、向左划弧,上身亦随之向左扭转,右腿渐深屈,上身亦向左前方深弯曲;右手划弧至左臂下,迅速向左上方甩动小臂,手心向里微向上,手指向左上方;头向左旋转,目视左上方天空。③⑤压气。两臂同时向里旋,使手心向下,手指分开,虎口圆,两手指尖相对,同时身体转正,上身伸直;两腿曲膝,左膝在前,右脚、右膝微向里扣,两脚跟提起,重心落于右脚上;两手指相对,置于左膝头两侧,撑腕身体下蹲,同时意念用力使两手心向下按压;然后略起身,手随身体同时上提,手腕、手指自然放松;再下蹲,手向下按;如此起伏下按3次,目视两手。③⑥转身压气。两手臂姿势不变,以两脚掌为轴,向右转身90度;右腿在前,左脚、左膝内扣,两脚跟提起,重心偏于左脚;两手置于右膝两侧,下按;其余动作与上势相同,亦起伏下按压气3次。③⑦泳动。两手腕放松,两手及两臂上下颤动(振幅要小,频率要高),边颤动边向前举伸臂;同时上身缓缓抬起,两腿伸,重心在右脚,左脚跟提起;两臂继续颤动并由前向上呈侧上举,手心向前,目平视前方;重心后移至左脚,左脚跟落下,右脚跟提起。③⑧瞰水。重心前移右脚,左脚跟提起,两臂内旋,边颤动边下落并向左、右分展,呈弧形落至臂后两侧;手心相对,身体稍前倾,两脚跟提起,目视前下方;稍停片刻后,两臂缓缓边颤动边内旋,由后向前上方举起,约与肩同高,手心向下,手指向前;同时,重心后移至左脚,右脚跟稍提起;身体微向后仰,目视前方。③⑨拍水飞翔(左、右、左)。左拍水:重心在左脚;两臂边振动边缓缓呈弧形摆向左方,同时上身向左扭转;左臂摆至左侧上方,左手高过头,手心向外,拇指向下;右臂摆至头左侧,右手心向下微向左,臂同胸高;两臂微弯曲,目视左手。右拍水:重心前移右脚,左脚跟提起,同时两臂边振动边向前摆,身体转正,目视前方;然后两臂缓缓呈弧形摆向右方,其余动作与“左拍水”相同,唯左右手交换位置、动作方向相反。左拍水:动作与上述“左拍水”相同。以上动作应连贯,两手臂不停颤动。④⑩饮水。接上势,重心前移至右脚,左脚跟提起,两臂边颤动边从左侧摆回到正前方平举;同时身体转正,目视前方,拍水归正。继之左脚上前一步,前脚掌着地,同时两臂边颤动,边向左、右两侧后方分展,手心向下;继而右膝深曲,左腿自然伸直,上身前曲,同时两手从两侧后屈肘收至腰两侧;继之两手向前沿左腿两侧前伸至左脚前上方,手心仍向下,手指向前,抬头前探,眼视前下方,做一次大雁饮水动作;然后上身抬起,带动两手上提,曲肘,回至腰部两侧;两手再沿左腿两侧前伸,上身再次向下前曲,再用相同动作做第二、三次饮水状。④⑪望天。第三次“饮水”毕,当两前臂沿左腿两侧前伸至左脚前上方时,上身缓缓抬起;重心前移左脚,身体起立,右脚跟提起;同时两臂自下而上边颤动边随身体由前向上举;手心向前,手指向上,眼随两臂上举,仰视前上方。④⑫归气。两臂边颤动边向左、右两侧分展

下落,同时右脚上前半步,与左脚平行,同肩宽;两手下落至下丹田两侧,左右手指相对,指尖相距寸许;然后两手指贴左右腹侧一齐振颤3次,每次之间静置3~5秒,目平视前方。④抓气。右手由腹边提起边向前平伸,与肩同高,手心向下,虎口圆,然后用力抓握成空拳,曲肘拉至右胸前,沉肩、虚腋,肘向外平抬,使上拳眼对右气户穴,目视前方,至此为抓气1次;继之左手从腹部提起向前平伸至与肩同高,然后抓握成空拳,屈肘提至胸前,使上拳眼对左气户穴,亦行抓气1次;如此两手交替抓气各5次,足势不变。④翻掌搂气。右臂外旋向前平伸,手心向上,然后用力抓握成空拳,曲肘拉回至右胸前,使下拳眼对右气户穴,沉肩、虚腋,目视前方;然后左手搂气,动作与右手同,唯下拳眼对左气户穴;如此两手交替搂气各5次;足势不变。④抱球。接上式,两肘向下,两臂上举,继之两臂内旋,向左右两侧分展弧形下落,同时上身向前弯曲约90度,两腿伸直,百会朝下或朝前;两手臂下垂于腿前,微曲腕,手心向上,两手相对,相距约6寸,呈抱球状;目视两手,足势不变。④揉球。上身稍抬起并向左扭转,同时带动两手臂抱球至小腹左侧;继而右臂内旋,手心向下,使右手在左手上方,两手心相对,相距约6寸,成抱球状;目视两手,意念两手似抱一球,然后两手腕、臂、手指按顺时针方向揉动,拔转手中之“球”;同时,上身带动两手臂从左经腹前向右转动,边转腰、边揉球;揉球10圈,移至腹部右侧;眼视手,足势不变,膝微曲。④转身揉球。揉球至右侧时,两手臂同时旋转,使“球”翻转180度;左手在上,右手在下,手心相对;然后两手腕、臂、手指按逆时针方向拔转手中之“球”,从右侧经腹前向左扭转;边转腰,边揉球到腹部左侧,揉球8圈;再从左侧向右揉2圈,停于腹部前方;同时,身体亦随之转正,足势不变,目视双手。④抱气。上身抬起直立,同时两臂上举;然后两臂内旋,两手向左、右两侧分展弧形下落;上身向前弯曲,两腿伸直,百会穴朝前;两手臂下垂于两腿侧前,曲腕,两手心向上,五指分开,虎口圆,两手指相对,相距约1尺,似抱一大重物状;然后膝微曲,意念用力缓缓向上捧抱到胸前,两臂内旋,手心向里,同时身体亦随之起立;目视前方,足势不变。④贯气。两手继续抱气至额前,手心向里,弯臂呈弧形,手约与额同高,两手指相对,相距约3寸;然后两手沿头、胸、腹部缓缓下落至小腹前,略停几秒钟后,两手臂分别下垂于身体两侧;目平视,足势不变。⑤抬膀。两臂向前平举,手腕放松,手心向下;然后两肘缓缓弯曲下沉,两手放松,曲腕,手高于肩,肘尖略比肩宽,目平视;两手随时下沉再向上抬起,手心向前,迅速向前推掌、撑腕;虎口相对,手指斜向上向里,两手与额同高;双手拇指相对,相距约3寸;眼视双手,足势不变。⑤翻翅。两手屈腕,手指合拢变成爪形,手心斜向里,手指向下;眼平视,足势不变。⑤背翅。两臂弧形向两侧分开,经胯外侧,两肘弯曲,两手上提,使两手合谷穴分别贴于左、右肾俞穴处;手心向上,手指向后;眼平视,足势不变。⑤起翅上飞。两手从肾俞穴下落,经体侧弧形上举,约同肩高;手心向下,手指向前,两臂微屈,眼平视。左上飞:曲右膝,重心移至右脚;左脚上前一步,左膝微曲,左脚掌外侧

着地;同时右手向下按压,停于小腹前,相距约3寸;右臂弯曲,手成虚掌,手心对下丹田;右手自然伸开,手指向左;同时左臂向左上方提起,臂微屈,左手高于头,手心向下斜向里,松腕,五指自然放松下垂成爪形;上身微向左扭转,眼视左手心。右上飞:屈左膝,重心移至左脚,右脚向前一步,膝微屈,右脚掌外侧着地,右脚跟虚;再左右手行功,其动作与“左上飞”同,唯方向相反。如此左、右交替,“上飞”7次。⑤④转身。接最后一次“左上飞”动作,左臂向下,右臂向上,手腕放松,两臂前举于腹前方,同时两腿伸直,身体转正;继而两手开始颤动,同时以两脚跟为轴,向右后转体180度,眼平视。⑤⑤飞上。接上势,边向右后转身,两臂边不停颤动,并由腹前缓缓上举,手心向前,手指向上;右脚在前,脚跟提起,重心放于左脚,眼视前方,然后两臂边颤动边向左、右两侧分开下落于体侧。⑤⑥过水飞翔。左过水:重心移至右脚,左脚向前一步,前脚掌着地,左膝微曲,同时两手臂边颤动边由体侧向前平举;然后屈右膝,上身前俯,向左扭转约45度,同时两手臂随之一起弧形向左摆动;左手上摆至左前上方,手心向左,拇指斜向下,左手高于头;右手伸向左前方,约与胸同高,手心向下,两臂自然弯曲,眼视左手。右过水:其动作与“左过水”相同,唯左、右手脚位置交换,动作方向相反。如此左、右过水,交替行功7次。⑤⑦转身。与“⑤④”同。⑤⑧飞上。与“⑤⑤”同。⑤⑨寻食。左寻食:重心移至右脚,左脚向前一步,左腿自然伸直,前脚掌着地;右膝深屈,上身前俯;两臂分别由两侧同时经前向另一侧摆动,左手指向右,右手指向左,两臂在左膝前交叉,左臂在右臂之上,目视前下方。右寻食:上身稍抬起,同时两臂自然回摆到体外侧,重心前移至左脚;右脚上前一步,屈左膝、上身前屈,两臂分别由体侧同时经前向另一侧摆动;两臂在右膝前交叉,左臂仍在右臂之上,目视前下方。如此左、右交替寻食7次。⑥⑩转身。当第七次寻食两臂在左膝前交叉后,继而上身抬起,右腿伸直,同时两臂从左腿前分开,屈肘上提,手腕放松,自然下垂于腹前,手心向下;两臂弯曲,两肘略宽于肩,眼平视;然后以两脚跟为轴向右后转身180度,手势不变,重心在左脚。⑥⑪寻窝(手按方向为左、中、右、右、中、左、中)。左寻窝:重心移至右脚,左脚上前一步,前脚掌着地,上身稍向左扭转,同时两手臂摆向左腰侧,手指分开,虎口圆;两手指尖相对,相距寸许,手心向下;继之两手意念用力,撑腕,向下压至左胯侧,右腿微屈;目视两手。中寻窝:右腿伸直,脚跟提起,重心前移至左脚;两手腕放松,曲肘,两手上提至上腹前,同时上身转正;然后右脚上前一步,前脚掌着地;两手从上腹前下压至小腹前,左腿微曲;目视两手。右寻窝:左腿伸直,脚跟提起,重心前移至右脚;两手腕放松,屈肘,两手上提至右腰侧,同时上身微向右扭转;然后左脚上前一步,前脚掌着地;右腿微曲;两手意念用力下压至右胯侧,目视两手。右寻窝:重心移至左脚,右脚上前一步,两手仍下压按至右胯侧。中寻窝:重心移至右脚,左脚上前一步;上身转正;两手下压按至小腹前(同上“中寻窝”)。左寻窝:重心移至左脚,右脚上前一步,两手下压按至左胯侧(同上“左寻窝”)。中寻窝:动作与上“中寻窝”同。⑥⑫转身泳动。当第七次

寻窝后,重心移至右脚,以左脚跟为轴,向左转90度(与起式方向相同),右脚向左旋转,上前半步,与左脚并行,约与肩同宽,两脚跟稍提起;同时两臂边颤动、边由体前经两侧弧形向前上举,高于前额,两肘尖相距比肩宽,手心向下微向里(边转身、边颤动);眼平视前方。⑥③安睡归气。两臂从上向下边颤动,边经脸、胸、腹下落至腹前;同时两腿曲膝前蹲,收臀,脚跟提起;五指自然分开,虎口圆,两手置于肚脐左、右两侧,指尖相对,约距肚脐左右各1寸;然后上身稍前俯,低头,闭目,意守下丹田,入静约半分钟。⑥④收式。睁眼,缓缓抬头起立,两腿伸直,两脚跟着地,两手分别撤至左右两侧;继而两臂缓缓呈弧形向前上举至额前,手心向里;两手再缓缓向下经胸、腹自然下垂于体侧;气沉丹田;然后右脚向左脚靠拢,成立正姿势,眼平视前方。本功有疏通经脉、和顺气血、留清排浊、补虚泻实、协调脏腑、培养元气之效,亦适应于高血压、低血压、心脏病、神经衰弱、失眠、植物神经功能紊乱、肠胃病、类风湿关节炎及皮肤病等症患者习练。练功须知:每日练功2~3次,每次以身体不疲倦为度;练功期间,注意饮食调养,保持乐观情绪,配合适当的药物治疗,适度控制性生活;练习时,动作应顺其自然,不可勉强行功;树立信心,持之以恒。

〔慢性胃炎患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①健脾养胃功。功法:取分足八字站势,全身放松,左手抬至胸前,手心向里,指尖向右,合谷张开放平;右手无名指、小指、大指屈曲,食指、中指伸直成剑指,指尖朝下,并距离左手合谷3~5厘米,然后沿左手大指尖、合谷、食指划圆圈108个;再交换左右手位置,右手置于胸前,左手食、中指成剑指,在右手合谷之上划108圈。每日行功2~6次。②内气贯运功。功法:取正坐势,身体靠于椅上,头身自然端正,口眼微闭,松肩坠肘,含胸拔背,双手掌放于大腿上,下颌内收,头顶百会穴与天垂直,舌抵上腭;以鼻行自然、柔和呼吸,吸气时顺其自然;呼气时配合意念,首先依次放松身体各部位,意想从头至颈、肩、臂、躯干、两腿、两足依次反复放松3次;其次意念贯气,分三条线依次进行,第一条线从百会经两耳、天突、两侧气户、两乳、丹田、会阴、两大腿内侧至涌泉止,第二条线从百会经身体内部、会阴、两腿内侧至涌泉止,第三条线从百会经枕部、大椎、脊柱、命门、两侧肾俞、环跳、大腿外侧至涌泉止;最后意念集中于丹田,想、听、内视丹田部位,约10~15分钟,以自我感觉舒适为度;然后行深腹式呼吸3次,意念放松,缓缓睁开双眼,按摩面部数次,收功。③长寿功。功法:①预备功。取分足八字站势,百会朝天,舌抵上腭,两眼微闭,沉肩坠肘,虚腋含胸,松胯屈膝,收腹提肛,自然呼吸,心神入静。一般以1~5分钟为宜。起功、收功皆用此势。②船头望月。接上势,两手叉腰,先向右上方扭头望月,并吸足气;再将头下转,缓缓呼气;再转向左上方扭头望月,吸气,转头、呼气;如此左右反复进行10~15次。③拦腰截击。两手放于背后,左手手背中心对准同侧肾俞穴轻压,右手手掌中心对准同侧肾俞穴并上下按摩30~60次;再交换两手掌心、掌背位置,转左侧按摩;如此反复各行2~4次。④顺水推舟。两足尖偏向前外方,

比肩稍宽;左手背于腰间,右手向侧上方推掌,至上肢伸直;同时头向左旋,眼看左前方,吸气;然后呼气,头、手、眼亦随之还原;交换左右手位置,动作与上相同,惟方向相反;如此左右互换,反复10~20次。⑤前后推浪。弓步,右下肢在前,右上肢向前推,掌心向前,左上肢向后推,左手掌心向后,吸气;两上肢交互时呼气,如此行10~15次;再交换下肢前后位置,亦如前做10~15次。如此下肢互换2~4次。⑥独臂将军。两脚分开站立,两脚尖偏向前外方,比肩宽;左手背于腰间,右上肢向外侧展平,以肩关节为轴心划圆圈(直径约12厘米),每旋一圈,呼吸1次,顺、逆时针方向各转10圈;再交换左右手位置,左上肢亦按顺、逆时针方向各转10圈;如此上肢交互做4~6次。⑦波浪滚滚。接上势,两脚位置不变,两上肢向两侧展平,同时吸气;再使两上肢向前下方下降至两膝部,以小指各触到同侧腘窝为准,同时呼气;呼完,再将胸部挺起,两上肢再展平,同时吸气;复抬头,眼观天空,呼气;至此即为1次,如此反复10~20次。⑧上下翻水。两脚位置仍不变,两手半握拳上举不超过耳壳水平;继之两手同时向前下,往后再向上转圈,直径为15厘米;每转一圈,呼吸1次;向上时吸气,向下时呼气,共呼吸15~25次。⑨湖底探险。骑马式站立,右手握拳举至耳旁,臂与肩平,同时右膝弓起,屈曲,左拳向前右下方下击,吸足气;复交换左右手足位置(在交换过程中呼气),动作与上相同,方向相反,同时呼气;如此交换架势,共行10~15次。一般每分钟不多于10次。⑩湖心摇荡。两脚分开站立,两脚尖偏向前外方,比肩宽;两上肢展平,两掌心向下,再交互上下摇荡,似小船在水上颠簸;上肢向上时掌心翻向上,向下时掌心恢复向下,上肢翘至最高处时吸气,摇荡过程中呼气;如此摇荡15~25次。⑪力提千钧。两脚位置不变,右肘尽力提起与耳同高,掌心向后,同时挺胸、收腹并吸气2次,以有声为宜;继之右肘下降至右侧与左肘平衡,同时呼气;两手交替动作;如此反复15~25次。⑫破浪前进。接上式,两脚位置不变,两手握拳,手心向下,置于腰旁;上身稍后倾;右腿向前迈出大半步,两拳向前平伸,上身前倾,挺胸、吸气,前腿稍弯,后腿伸直;然后回复原位,但前腿伸直,后腿稍弯,呼气。如此前推后破10~20次。再交换左右腿位置,动作与上相同,亦行功10~20次。⑬虎背熊腰。两脚位置不变,两手交互摸背和腰,摸背时摸到第一胸椎;右手摸背时挺胸吸气,两手交换时呼气。共行15~20次,一般每分钟不多于10次。⑭屈腿活膝。两脚位置仍不变,屈曲髋、膝、踝关节,两手掌心捂在膝盖上,顺、逆时针方向各旋摩15次;旋毕,恢复原位。⑮左右排浪。两手掌相对,手指向上,置于胸前;右手向右排浪,掌心向右方排至臂展平,目视排出之手指,同时吸气;右手复原,同时呼气;再用左手向左侧排浪;如此反复15~25次。⑯海豚跃水。两上肢自然下垂,然后两上肢同时向后外旋转向上,同时吸气,在手达到最高点时,双脚上跳或脚跟提起一下;再两上肢同时向前旋转向下,同时呼气;如此旋臂10~15次。⑰突击一面。接上式,两脚位置不动,左手撑腰,右手伸掌向上举至最高,腰向左侧弯,右手振动2下,同时吸气2下;然后放下还原,同时呼气。再换手做。如此

交换做10~15次。⑮龙腾虎跃。接上势，两上肢左右展平，呈轮状交互摸对侧膝部，一般每转动1轮，呼吸1次。如此交互摸10~15次。⑯海底捞珠。接上式，右脚提起，距地10厘米，由外向里转，绕一圆圈(直径约5厘米)，继而放下；每圈呼吸1次，行6~8次；再换脚做。如此左右脚交换进行，共4~10遍。⑰运转乾坤。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽；左手背于腰间；屈膝；右手于中丹田开始，顺时针方向运转，上至下颌，下至膝上，呈圆形运转，每转呼吸1次，转动10~15圈后再交换左右手位置，以左手逆时针方向转动10~15圈；如此反复交换做4~6次。⑱背后互助。两脚位置与上势同；挺胸，收腹；两手于背后腰椎部握紧，自然呼吸，尽力向左右拖拉15~20次；手交换握，再拖拉15~20次；如此交换4~6遍。⑲排浪踏水。两脚位置不变，两手向左后排推，如排水浪状，同时扭腰，踢右腿，吸气；复还原，同时呼气。两手再向右手排水，同时扭腰，踢左腿，吸气；呼气时还原；如此两侧交替排踢10~15次。⑳引龙出水。两脚位置不变，右上肢以肩关节为轴，上下轮甩，呈圆形，转至最高处吸气，落下时呼气，如此轮甩10~15次；再换左手，动作相同，亦轮甩10~15次。如此左右手交换，各做4~6遍。㉑刚柔相济。接上势，两手叉腰，以臀部为主旋转，扭腰、提气，收肛，先顺时针旋10~15圈，再逆时针旋10~15圈，每旋一圈呼吸1次；如此反复交互做2~4遍。㉒夺得桂冠。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩狭；两手半握拳向上举起，同时吸气，至最高处向后振动2下，并吸气2下，两手放下时呼气；如此反复做10~20次。㉓霸王亮相。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽；右手半握拳，由前向上举，至与眼同高，将掌心朝前亮相，提左腿，同时吸气，还原时呼气；再交换左右手脚位置，动作与上相同；如此反复进行15~25次。㉔鹤翔长空。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽；两上肢左右平展，上身上下起伏，两上肢如鹤翔状扇动，主要靠膝关节上下松动起伏，每扇动一次，同时呼吸1次，如此动作10~20次。㉕推波助澜。接上势，两手缩于肩前，掌心向前，自上向外、向下作圆形旋转，每转呼吸1次，如此推波10~20次。㉖手腾天空。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽；左手半握拳，置于腰背部；右手半握拳向上举略高于头顶，掌心向前，挺胸收腹，同时吸气；然后右拳放下置于腰背部，同时呼气。再换左手做。如此反复10~20次，一般以每分钟行10次左右为宜。㉗湖中捞月。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽，吸气；两手叉腰半蹲，右手呈匙状，作向外捞月状，即由外上向下内通过膝平面下转一大圈，同时呼气，复立起时吸气，再蹲下行如上动作时呼气，反复10~15次；再两手交换做。如此交互做4~6遍。㉘内静外动。两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽；左手按于髋旁；右手半握拳上举，略高于头顶，掌心向前，继之向后振动2下，同时吸气2下，以有声为宜；右手放下时呼气；再交换左右位置，动作与上相同；如此反复10~15次，以每分钟不超过10次为宜。㉙内养功。其功法详见[胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法]条中“内养功”。应用本功时，多采用第一种呼吸法，坐、卧势交替进行；慢性萎缩性胃

炎多由浅表性胃炎转化而致,有食欲不振、腹胀、暖气等症状,可采用第二种呼吸法,并以卧势为主,辅以坐势;肥厚性胃炎者以坐势为主,卧势为辅,多采用第一种呼吸法。练功须知:每日练功3~6次,每次练功时间不拘,以不疲倦为度;情志不舒、忧思郁结时忌练;练功期间,忌食生冷、辛辣及不易消化之食物,禁酒;每次练功完毕,行叩齿、咽津、摩腹数次并静养片刻,以加强功效。

〔胃下垂患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①内养功。其功法详见〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕条中“内养功”。一般以卧势(仰卧、侧卧)为主。为加速取得疗效,可采用尾高势即臀部垫高或将床脚垫高5~10公分(有助于升高胃的位置);病症减轻或消失后,可适当辅以坐势。本功以每次饭后10分钟左右卧床练习为佳。②保健功。功法:①静坐。自然盘坐于床上,两眼微闭,舌抵上腭,头微前倾,颈肌放松,含胸直腰,松肩垂肘,两手四指轻握大拇指置于两侧大腿上,意守丹田,心情平静;初练者采取自然呼吸,以后逐渐加深;有练功基础者可行深呼吸、腹呼吸或逆呼吸;静坐以鼻呼吸50次后,全身松静。②耳功。先用两手按摩耳轮各18次,然后用两手鱼际处压迫耳屏,堵塞耳道,手指置于脑后部,用第二指压中指并滑下轻弹后脑部24次,可闻咚咚之声,此谓“鸣天鼓”。③叩齿。思想集中,上下齿相叩36次,其力由小渐大,以轻轻作响为度。④舌功。以舌于口腔内上下牙齿外运转,左右各18次,此谓“搅海”;所生唾液存于口中暂不咽下。⑤漱津。闭口,将舌功所生之津液鼓漱36次,分3口咽下,咽津时意念导引津液缓缓达至下丹田。⑥擦鼻。以两手大拇指指背同时轻擦鼻翼两侧,以迎香穴为中心,擦摩18次。⑦目功。轻闭双目;拇指微曲,用两拇指关节处侧面,轻擦两眼皮各18次;继之轻擦眼眉各18次;然后眼珠左右旋转各18次。⑧擦面。两手掌互相摩擦至热后,按于前额,经鼻两侧下擦,直至下颌;再由下颌反向上至前额;如此反复进行36次。⑨项功。两手指相互交叉抱后颈部,两手与颈争力6~9次。⑩揉肩。以左手掌揉按右肩18次,再以右手掌揉按左肩18次,揉时以肩关节为中心作旋转运动。⑪夹脊功。两手轻握拳,两上肢弯曲,肘关节呈90度,前后交替摆动各18次。⑫搓腰。将两手相互搓热,以搓热之手搓摩腰部各18次,旧称“搓内肾”。⑬搓尾闾。用两手之食指和中指,搓尾骨部两侧各36次。⑭擦丹田。即擦小腹。以两手搓热,先用左手手掌,沿大肠蠕动方向绕脐作圆圈旋摩运动,即由右下腹至右上腹、左上腹、左下腹而返右下腹,如此周而复始100次,再以右手搓丹田100次。⑮揉膝。用两手掌揉两膝关节,同时进行各100次。⑯擦涌泉。以左手中、食指擦右足心100次;再以右手中、食指擦左足心100次。⑰织布式。取伸脚坐势,两腿伸直并拢,足尖向上,手掌向外,两手向足部做推之姿式,同时躯干前俯,并配以呼气;推尽即返回,此时手掌向里,配以吸气;如此往返36次。⑱和带脉。自然盘坐,两手胸前相握,上身旋转,自左而右转16次,再自右而左转16次;探胸时吸气,缩胸时呼气。⑲导引站桩功。功法:两脚分开站立,与肩同宽,两膝稍屈,头顶如悬,腰部直伸,全身放松,心神入静;两手掌心朝上,指尖相对,置于

脐处;以鼻深匀细长呼吸(忌故意闭气),吸气时,两手随之缓缓上抬至胸口,同时意想双手托胃徐徐上升;呼气时两手慢慢下落至脐下丹田处,意念全身放松,气沉丹田;如此反复进行36次,静养片刻收功。练功须知:每日练功4~6次,每次30~60分钟;愤怒、忧虑等情志失调时忌练;练功期间,忌食生冷刺激性食物,应禁烟酒,避免身体过份劳累;上三种功法宜相互配合练习。

〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用内养功。功法:①姿势。取侧卧势、或仰卧势、或坐势、或壮势(其具体要求和仰卧势基本相同,唯需将枕垫高八寸许,肩背呈坡形垫实,两脚并拢,两手掌心向内,紧贴于大腿两侧)。具体姿势选择,可根据个人具体情况而定:胃张力低下、蠕动力较弱及排空迟缓者,宜选用右侧卧势;胃粘膜脱垂症患者,忌选择右侧卧势;开始习练者,宜用卧势;练功后期,作为增强体力锻炼之用,宜择壮势和坐势;对体质较好或卧势不适者,亦可在初练时即采用坐势。②呼吸法。本功呼吸法要求呼吸、停顿、舌动、默念相结合。常用呼吸法有三:第一种呼吸法:轻合口唇,以鼻呼吸。先行吸气,同时用意引达小腹,稍停片刻,然后将气缓缓呼出。呼吸时配合默念字句,所默念之字数,一般由3个字开始,逐渐增加至9个字止;默念字句应和呼吸、舌动密切结合,以默念“自己静”三字为例,吸气时默念“自”字,舌尖抵上腭;停顿时默念“己”字,舌尖仍抵上腭不动;呼气时默念“静”字,舌尖随之落下;如此吸、停、呼周而复始。第二种呼吸法:以鼻呼吸或口鼻兼用。先吸气,随之徐徐呼气,呼毕即停顿片刻。所默念字句之数字和内容同第一种呼吸法。默念字句、呼吸和舌动密切配合,吸气时默念第一个字,舌抵上腭;呼气时默念第二个字,舌尖落下;停顿时默念剩余字,舌不动;如此吸、呼、停周而复始。第三种呼吸法:以鼻呼吸,仅默念3个字。先吸气少许,即停顿,继之吸气舌尖抵上腭,默念第一个字;停顿时,舌抵上腭不动,默念第二个字;再行较多量吸气,用意引入小腹,默念第三个字;吸气毕,即徐徐呼气,随之舌尖落下。如此吸、停、吸、呼周而复始。本功呼吸法之选择,多采用第一、二种,第三种采用较少。凡精神紧张、胃肠功能差者,宜采用第一种呼吸法;凡练功出现昏沉、头胸腹等不适及胃肠功能亢进者,可采用第二种呼吸法。选用字句时,应根据病情和情绪而异,词意以静松、美好、健康等内容为宜。③意守法。行呼吸法毕,回复自然呼吸,全身放松,行意守法。本功常用意守部位有下丹田、膻中、脚趾三者,一般多采用下丹田。如遇有患者血压低,或月经量过多时,可意守中丹田膻中或两眉间之上丹田;有血压高头痛,或闭经时,可意守下丹田或足趾。功毕,宜依次进行搓面、揉腹、转腰、蹬足等活动。空腹时忌练此功。本功法亦适用于肝炎、习惯性便秘等内脏疾患者练习。辅助功法:⊙寒邪犯胃者,宜加练服日精温阳功。功法:取分足平肩站势,面向太阳,松静站立,调匀呼吸;早晨太阳刚刚升起时,微闭双目,以鼻吸气,收温热光华之气令满一口,随呼气徐徐下咽,以意送至下丹田为1次,如此9咽;最后意想温热发光之太阳在丹田煦煦发热,并透发全身,痰饮之邪气尽被蒸化,自周身毛孔驱

出体外,并自感周身舒畅。㊟胃热阴虚者,宜加练理脾胃导引功。功法:①推腹。两手擦热相叠(男左手在下,女右手在下),放于右侧乳下;呼气时,两手用力下推至小腹右侧,吸气时还原;再用同样方法自上而下推腹中线及左侧乳下,至此即为1次;反复行功10次。②摩腹。接推腹势,两手擦热相叠,放于脐部,内劳宫对准肚脐,以脐为中心旋转摩擦,左、右旋转各36次;同时,以意领气,随掌转动。摩腹毕,全身放松,静养3~5分钟,收功。㊟脾胃虚寒者,宜加练服黄气功。功法:静坐,呼吸自然,全身放松,排除杂念,心神入静;叩齿36次后,以舌搅津液,待满口后,分3次咽下,送入脐上中脘处;再意想黄气,以鼻吸之满口;复行呼气,呼气时用意念将黄气缓缓送入中脘,继之使其布散于四肢,自感四肢血、气畅通;如此呼吸、意想导引10次。练功须知:每日练功2~3次,住院患者每日可练功4~6次,每次30~60分钟;溃疡病治愈后两年内仍应坚持每日练功1小时,以预防复发;饥饿、劳累、忧虑、烦躁时忌练;练功期间,应保持情绪乐观,精神愉快,饮食有节,定时定量,忌生冷、硬食及有刺激食物(如葱、蒜、辣椒、酒等);应遵医嘱。

〔腹痛患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:㊟腹部功。功法:①预备。取仰卧势,舌抵上腭,全身放松,自然呼吸,心神入静。②揉腹壮气。以右手掌放于中脘穴处,自右向左旋揉36次;再在脐部左右旋揉36次。③分腹理气。行缓慢呼吸,吸气时,两手掌按置于下腹不动;呼气时,以两手四指或全掌在腹部中线,自剑突处向耻骨联合处推摩36次,同时意注手下推摩之感觉。④揉丹壮气。左手在下,右手叠压于左手上,旋揉小腹中点36次;继之以五指捏拢,轻轻叩击小腹中点50~100次。⑤按揉痛点。以左手食、中、无名指并拢,以指面轻轻按压于腹部疼痛处,用右手食、中、无名指并拢叠压左手三指上,向顺时针方向(实证)或向逆时针方向(虚证)旋揉5~10分钟;用力按揉时,其力度应由轻至重、由浅入深。㊟周天自转功。其功法详见〔腹泻患者的气功疗法〕条中“周天自转功”。实热痛者,向顺时针方向旋转,由脐转至腹侧,共81息;虚寒痛者,向逆时针方向旋转,由腹侧起旋转至脐,共81息。㊟治糖尿病功。其功法详见〔糖尿病患者的气功疗法〕条。辅助功法:㊟实热痛者,宜加练摩脘呼气功。其功法详见〔腹泻患者的气功疗法〕条中“摩脘呼气功”。㊟虚寒痛者,宜加练服黄气功。其功法详见〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕条中“服黄气功”。练功须知:每日练功2~4次;饥饿、劳累、烦躁时不宜练功;练功前应解除大、小便,以饭后1小时后习练为宜;应在心平气和、全身放松的状态下练功,手法不宜快,应与呼吸、意念相配合;由胃炎、胃及十二指肠溃疡等引起的慢性腹痛,应参照〔胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法〕条中功法进行练习;腹痛急剧,恶心呕吐,或吐血、便血者,宜遵医嘱练功,并结合中、西医药物治疗;急性腹痛,宜按西医外科处理,忌盲目自行练功,贻误病情。

〔腹泻患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:㊟延年九转功。功法:①预备。取两脚平肩站势,头如顶物,脊直松肩,微收臀松膝,舌抵上腭,

自然呼吸,两目平视,排除杂念,心神入静;叩齿36次,以舌搅口,待津液满口后,分3次咽下,以意送至下丹田。②转摩心窝。以两手食、中、无名指叠按心窝部(左手在下,右手在上),由下向左旋转、摩揉21次。意存掌下,用力轻柔缓和。③旋推分摩。以两手食、中、无名指叠放于心窝部,一边向左旋摩,一边下推至耻骨联合部;然后,两手自耻骨联合处向左右腹两侧分摩,再同时向上旋摩,回至心窝部位,如此上下旋推分摩21次。④直推任脉。以两手食、中、无名指叠放于心窝部,顺任脉向下直推21次。⑤叉腰推胃经。以左手叉腰,拇指在前,以右手掌自右乳下(乳根穴)直推至腹股沟处21次;再以右手叉腰,拇指在前,以左手掌自左乳下直推至腹股沟21次。⑥跌坐摇转。推摩完毕,取自然盘坐势,两手拇指掐子纹握拳,扶于膝上,以腰为轴将胸自左转前、右、后,复由后转至左、前,如此顺时针方向摇转21次;再照前法向反方向摇转21次。静坐放松片刻,收功。本功孕妇忌练。㊟章门观想功。功法:取分足八字站势,全身放松,意念观想侧腹部,第十一浮肋游离端下方,足厥阴肝经之章门穴;每次练功观想20分钟以上,每日早晚各练功1次;练毕,以两手自左右乳下向下推摩两肋数遍,复上下摩腹数次。辅助功法:㊟寒湿泻者,宜加练周天自转功。功法:取正坐势或侧卧势,全身放松,舌抵上腭,以肚脐为中心,吸气时运动腹肌,以意领气,从右腹下侧向上、向左旋转,同时默念“白虎隐于东方”;呼气时运动腹肌,以意引气,自左腹上侧,从上向下、向右旋转,同时默念“青龙潜于酉位”,如此按顺时针方向旋转循环,从小圈到大圈,经36圈至腹之侧;再向反方向旋转,吸气时从左下腹引气向上、向右旋转,默念“青龙潜于酉位”;呼气时从右向左旋转,默念“白虎隐于东方”,如此从大圈到小圈逆时针方向旋转,经81圈再回至脐部。待腹泻基本控制后,做顺、逆转各36次即可。初练时可以呼吸及腹肌之力量引动气机旋转,熟练后,只需用意念即可引动内气绕脐旋转;功毕,以手掌在腹部向顺时针方向转摩36次,再向逆时针方向转摩36次。㊟湿热泻者,宜加练摩脘呼气功。功法:取正坐势或分足平肩站势,以右手掌轻轻平放于上腹中脘部,缓缓吸气;呼气时右手掌作顺时针方向轻轻旋摩,同时念“呼”字,但令耳不闻其声;反复10~20息。㊟脾胃虚弱者,宜加练服黄气功,参见[胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法]条中“服黄气功”。④泄泻不止,反复发作,宜加练收涩止泻功。功法:取正坐势或仰卧势,两手掌叠置于脐上(左手在下),两手内劳宫穴正对脐中;两眼内视脐中,意念存于脐下丹田处;意守3~5分钟后,运用逆腹式呼吸,吸气时收腹、紧缩肛门上提、耸肩,以意念从肛门引气顺督脉上升至百会;呼气时引气顺任脉归于脐;如此反复行5~10息。练功须知:每日练功3~6次,每次30~60分钟;练功前应排除大、小便,松解腰带;忌过饱、饥饿时练功;练功期间宜少食多餐,忌食生、冷、酸、辣及油腻之品,应保持良好生活卫生习惯;急性病者,应配合中西医药物治疗。

〔糖尿病患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:㊟治糖尿病功。功法:两脚并拢站立,两臂自然下垂,两掌心贴近股骨外侧,头身正直,舌

抵上腭,摒除杂念,身心达到虚静、松空;松肩垂肘,两臂左右展开,向前上方划弧,合掌当胸;两掌向前下伸直,指尖向前,略高于脐;左掌翻转在上,左掌心向下左肘后撤,转腰,目视两掌,两手向左肋划平圆,右小臂紧贴左肋;划完后大拇指翻转朝上,转腰,两掌回至体前,合掌之掌指尖朝前;再右掌翻转在上,右肘后撤,合掌向右划平圆,至左小臂紧贴右肋为度;复两大拇指转向上,转腰,两掌回归体前;如此左、右划平圆弧,各做24次;合掌当胸,两小指、无名指、中指、食指、大指依次分开,两臂自然下垂,继之以左手食指用力点按承浆穴36下,静养片刻收功。本功亦适应于腹痛症。①内养功。其功法详见[胃及十二指肠溃疡患者的气功疗法]条中“内养功”。可采取坐卧兼用之势,呼吸用“吸、停、呼”呼吸法,意念守丹田。②部位脏腑放松功。其功法详见[支气管哮喘患者的气功疗法]条中“部位脏腑放松功”。辅助功法:③保健功。其功法详见[胃下垂患者的气功疗法]条中“保健功”。④真气运行法。五步功法:⑤姿势。以垂腿正坐势为主。坐于高低适宜之椅凳上,小腿垂直,两脚平行着地,两膝间距两拳宽,两掌自然置于大腿上,两肩松垂,腰部自然伸直,头顶如悬,下颌微收,闭口,舌抵上腭,闭目内视。亦可采取自然盘坐势。另有行、站、卧势做为辅助姿势。⑥五步功成。第一步:呼气注意心窝部。方法:缩小视野,心不外驰,注意鼻尖少时,闭目内视心窝部;鼻呼鼻吸,耳听呼声,勿使闻声,意念随呼气趋向心窝部,吸气时顺其自然,勿加任何意识行为;再呼仍如前法;久久行之,真气即在心窝部集中;若习练时杂念纷扰,可用数息法,即呼气时默数一,再呼气时默数二,依样数到十;复从一数到十,反复进行,直至杂念不起,方可放弃数息法。时间:每日早、中、晚3次,每次20分钟,10天左右即可完成第一步功候。反应:练功3~5日,觉心窝部有沉重感,10天左右心窝部有热感,此乃真气集中之表现,亦为第二步打好基础;初习时,姿势不够准确,时有头昏、腰背酸困、呼吸不自然之感,坚持数日即可好转。效果:心火下降,振奋脾阳,凡脾胃虚寒、食欲不振者,可收增强食欲之效。第二步:意息相随丹田趋。方法:第一步功成(呼气时即感心窝发热)时,即可意息相随,呼气向下延伸,一步一步自然向少腹(丹田)推进,不可操之过急。时间:依法每日3次,每次20~30分钟,10天左右即可气沉丹田。反应:每次呼气都感一股热流送入丹田,小腹汩汩作响,肠蠕动增强,矢气增多,此乃真气运至小腹,驱逐邪气的一种表现。效果:脾胃功能增强,对慢性消化系统疾病均有改善,食欲增进,大小便异常现象有所好转,对慢性结肠炎有良好疗效。第三步:调息凝神守丹田。方法:丹田发热后,即可将呼吸有意无意止于丹田,即意守丹田,勿再过分注意呼气,以免热感过强,耗伤阴液,犯“壮火食气”之弊;宜用“文火”温养,此即“少火生气”之义。时间:日3次,每次30~40分钟,40天左右方感小腹充实有力。反应:基于第二步气沉丹田,再十数日小腹内形成“气丘”,并随功夫之增长而愈来愈大,且感到小腹充实有力;待有足够力量,即向下游动,有时阴部作痒,会阴跳动,四肢、腰部亦感发热等,以上感觉因人而异,并非雷同。效果:任脉通畅,

心肾相交,心神安泰,睡眠安静,内脏功能得以协调,对患有阳痿,月经不调,大小便异常等症,有良好疗效。第四步:通督勿忘复勿助。方法:丹田真气充实到一定程度,有足够力量时,即沿脊柱上行;意识随着上行的力量,勿为他事分散注意力(勿忘);若行至某处停下,亦不要用力往上导引(勿助),应任其自然;若上行至玉枕关通不过,内视头顶便可通行。时间:每日可酌情增加功次,每次50~60分钟;因每个人的情况不同,有的一刹那通过,且力量较猛;有的须经数小时,或数天,多数在1周左右,个别通不过则另有原因。反应:丹田充实饱满,肾区发热,命门气动,沿脊柱上行,有的直冲而上,有的行行住住,项背强急,环头拘紧,此皆通督前之必有反应,不可疑虑放松;通过督脉后,自然感觉轻松愉快。效果:督脉通畅后,一呼真气入丹田,一吸真气入脑海,一呼一吸形成任督循环,古称“小周天”;至此阶段,凡因肾精亏损所致头晕耳鸣,失眠健忘,月经不调等症均可得到改善;无病者则精力充沛、身体轻捷。第五步:元神蓄力育生机。方法:原则上仍意守下丹田;通督之后,各条经络相继通开,如头顶出现活动力量,亦可意守上丹田,意守部位,可以灵活掌握。时间:日3次,每次1小时左右;约经一个月,各种触动现象才逐渐消失,仅下、上丹田之力量更加集中旺盛。反应:通督后10天内,会出现头皮奇痒、舌尖颤麻、浑身常有似电流窜动、体肤痒麻如蚁爬行、眉心鼻骨紧张、环头拘紧、身体时有温热、时有凉爽等现象,此时既不要追求,也不要惊慌,应安心静坐,如此自然平复;坐至极静之时,以上各种现象自会消失,鼻息微微,若存若无,内行真气越加旺盛,乃觉明朗愉悦,非常爽快。效果:大脑皮层本能力量增强,内分泌系统协调旺盛,免疫功能增强,减少或避免致病因素的危害,沉痾痼疾亦可得到改善或痊愈。⑤养肾止消功。功法:取分足平肩站势,足趾扒地,微屈膝髋,两目微闭,舌抵上腭;两手自体侧缓缓放于脐下丹田处,两手重叠,左手在上,右手在下;开始时自然呼吸,神意内敛;自觉手下微热时,改为腹式呼吸,吸气时小腹外凸,呼气时收腹提肛,同时意守掌下;如此行功15~20分钟;两目缓缓睁开,两手徐徐从丹田部位放于体侧,抖动四肢,放松全身关节,静养片刻收功。练功须知:选择安静、空气新鲜、光线及室温适宜之处习练;大饥、大饱、大惊、大怒、风雨雷电交加之时勿练;练功期间,应戒房事,忌食辛燥、腥膻、刺激性食物;遵医嘱,饮食合理搭配,且配合适量药物,实行综合治疗;练功至一定程度,可逐渐减少药物,直至停药。

〔便秘患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①搓胁导引功。功法:取仰卧势,全身放松,排除杂念,以两手自上而下搓、推、按两肋,前边从乳下直推按至下腹,后面可推按到腋窝后缘,反复按摩5~10分钟;以口深长细匀吸气,咽下后用鼻缓缓呼出,一吸一呼为1息,共行36息。②仰卧龟息功。功法:取仰卧势,将被条盖到颈处,全身置于被中,仅留头于被条外,两手抓住被条头,全身放松,意想脐下小腹内有气,顺时针转动36圈,逆时针转36圈,然后深吸一口气送入腹部,闭气,将头往被条里龟缩,缩到最大限度时,

轻轻将头伸出被外,徐徐呼气,一吸一呼为1次,共行24次。㊶通便按摩功。功法:取仰卧势,全身放松后,意感腹肌放松舒畅,左手掌按于脐部,右手叠压左手上,先向顺时针方向旋转揉摩腹部81次;再向逆时针方向旋转揉腹81次;意注掌下,呼吸自然。再以同法,两手叠掌自剑突部位向耻骨联合处推摩81次;呼气下推时,意注掌下感觉。继之取正坐势或分足平肩站势,呼吸自然,用两手掌按于腰骶关节部,吸气时两掌按之不动,呼气时下推5~10次;一吸一呼为1息,反复行功5~10息。㊷调气自转功。功法:取正坐势或仰卧势,全身放松,调匀呼吸,舌抵上腭,心神入静;叩齿36次;以舌搅口内津液,待满口后分3口咽下,以意送至下丹田;以鼻行缓慢细匀呼吸,吸气时,运动腹肌,以意领气自右腹下侧向上、向左转动半圈;呼气时,运动腹肌,以意领气从左腹上侧向下、向右旋转半圈,如此一吸一呼转动(配合意念和腹肌运动导引内气,以肚脐为中心向顺时针方向旋转)1圈,随着圈数增多,圆圈范围亦自脐向外逐渐扩大,转至腹侧共81圈。初练时用意念、呼吸、腹肌导引气机,熟练后仅用意念导引即可。㊸润肠通便功。功法:取分足八字或分足平肩站势,全身放松,舌抵上腭,心神入静,意守悬壅垂,待津液满口,以舌上下左右搅动,频漱频咽,直下丹田;再守静,咽津数次后,复以手覆脐,按压脏腑向背后,反复多次,同时存想脏腑积滞凝结,随推压而落入大肠并从肛门排出;以两掌自心窝部向下推摩腹部9次,静养片刻收功。本功尤适宜于因气机阻滞而便秘者习练。㊹便秘疏导功。功法:取分足平肩站势,两目平远视,两臂伸直自侧面抬起45度;意想大指与食指分开,以中指为轴,大拇指和食指向后转至最大限度,然后放松,两掌自然返回;如此连续翻转20分钟。年老体弱不能站者,可取坐势,以两手食指肚由两内眼角睛明穴沿鼻两侧向下抚按至迎香穴;抚按时,意念小腹及肛门;每次行功抚按108次,每日早晚各行功1次。本功适应于老年性、习惯性便秘症。练功须知:每日练功3~6次,每次30~60分钟;练功时手法动作和呼吸、意念要密切配合;练功期间,每天清晨可饮1杯淡盐开水,多食蔬菜、水果,少食刺激性温热食物;便秘症消失后,仍应坚持练调气自转功。

〔胁痛患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:㊶疏肝利胆功。功法:①预备。取分足平肩站势,松静站立,头如顶物,腰脊伸直,收胯松膝,两上肢自然置于体侧,手掌自然伸展,两目微闭,内视丹田,舌抵上腭;叩齿36次,以舌搅口内津液,分3次咽下,以意随之送入丹田。②按腹嘻气。两手掌相叠(左手在下),按于小腹,两内劳宫穴正对丹田;鼻吸鼻呼或鼻吸口呼,行逆腹式呼吸,吸气时腹部以丹田为中心微微内收、提肛、缩肾囊;呼气时,腹部仍以丹田为中心微鼓、松肛、口念嘻字音(令耳不闻其声);一吸一呼为1息,共行9息。③摩胸嘘气。接上势,一手自然轻按病侧胁肋部,一手自然放于体侧,按上法呼吸,呼气时左手轻轻旋摩右胁肋,口发嘘字音,吸气时暂停,反复行11息;再以同法,用右手旋摩患部胁肋处11息。④导引肝胆经气。接上势,左足向左前方迈出半步,拇趾内侧触地,足跟上提,膝关节微屈,身体重心落于右

脚,右膝微屈下蹲,头如顶物,两目微闭;两手随步出,伸向左前方,手掌自然伸展,两手内劳宫相对与胆经日月穴相平,同时呼气,两手掌顺胆经向下推,同时以意导气顺足少阳胆经至足窍阴穴;然后吸气,身体上提至直立,同时两手内劳宫转向足厥阴肝经大敦穴,再顺肝经上拉,以意导气顺肝经至期门穴入肝络胆,行11息。复以同法出右足导引右侧肝胆经之气,亦行11息。回复预备势,收功。⑤疏肝导气功。功法:①下按导气。取分足平肩站势,全身放松,两臂自然下垂,掌心向下,五指微翘,微用力下按,并意想气达手心,直至五指指尖,下按5~10次。②推掌导气。接上势,两手提至胸前两侧,掌心向前,意存两掌,向前推出,再收至胸前,反复推5~10次。③分推导气。接上势,两手左右平伸,如鸟舒翼,十指上跷,掌心向左右平推,行气至掌心,直至指尖,反复推5~10次。④二田导气。接上势,两掌顺势收至胸前,掌心向上,指尖相对,意存两掌,复翻掌向下,推至耻骨联合处,气行至下丹田,再仰掌托气至中丹田(膻中处),反复5~10次;然后两手自然下垂于体侧,静立片刻,收功。⑤肝脏修养法。功法:面向东,取正坐势,或分足平肩站势,全身放松,心神入静,叩齿36次;以鼻缓缓吸气,气吸满后行闭气不息,至感气闷时,闭鼻徐徐呼气,如此行闭气不息9次;复以鼻徐徐吸气,分9口咽之,同时意想青气随鼻吸气而入,呼气吞咽时,将青气缓缓送至肝,再引归入丹田,如此行9次呼吸;以双手上下按摩两胁、胸、腹各9次,静养片刻收功。练功须知:每日练功2~4次,时间长短不拘,以不感觉劳累为宜;练功时间以早晨为佳,地点应择空气新鲜、空旷之处;练功期间,应安神定志,避免情志刺激,戒躁戒怒,禁烟忌酒,饮食有节,忌食刺激性及粗糙食物;胆囊炎患者忌食油腻之品。

〔神经衰弱患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①养神动静功。功法:取分足平肩站势,膝微屈,腹微收,头平含胸,直腰沉肩,垂肘弯掌,十指微张,舌舐上腭,两眼睑轻垂,全身重心移至足跟,摒除杂念,心神入静,自然呼吸调息2分钟;然后两膝微弯抖动,使全身上下震动,足跟时时受压;左右两手轮流前后甩动,幅度由小渐大,顺势轻击腹部、骶部,随着甩动幅度增大,依次轻扣腹、骶、腰背、肩背,而后缓慢停止震动,恢复原势;再意念依次放松头、颈、肩、臂、胸、背、腰、腹、腿、膝、胫、足底;以鼻吸气,吸气时默念“静”字,呼气时意守涌泉穴;继之两手缓慢抬起,食、中、无名指微微弯曲,以中指为主,余二指为辅,叩击头部之角孙、听宫、太阳、攒竹、睛明等穴,再移至头顶部,叩玉枕、风池穴;最后两手搓热,浴面,缓慢睁睛,舌离上腭,散步收功。②益智动静功。功法:①预备势。两脚平行与肩同宽,两膝稍屈,小腹微收,头部平直,含胸直腰,松胯,沉肩,垂肘弯掌,十指微张,眼睑轻垂,舌尖轻舐上腭,重心移至足跟,全身放松使之轻松舒适,呼吸自然使之深匀细长,心神入静。②震桩。两膝微曲震动,带动全身沿上下方向震动,使全身进一步放松,足跟频频受压。震动频率每分钟120次。③甩袖。接震桩势,左右手轮流前后甩动,其幅度由小渐大;当手甩至体前时,顺势轻击腹部;甩至身后时,顺势轻击骶

部;随着甩动幅度增大,依次击扣腹骶部、腰背部。④松肌。接上势,渐渐停止震动和甩袖,恢复原预备势,全神贯注,以意松肌,内松脏腑,外松肌骨,形神俱松。其意念放松部位依次为头、颈、肩、臂、胸背、腰、腹、腿、膝、胫、足底足跟。⑤养丹。意守丹田,精神集中,吸气时意想“静”字,呼气时意想内、外之气注入丹田。⑥守穴。接上势,意守穴位。意守之穴位一般处于下身,以使无阳气上扰之虞。若肝火上炎、肝气郁结,可守大敦、太冲;肝肾阴虚,可守太溪、三阴交;脾虚守足三里;痰湿守丰隆;湿热守地机;心肾不交守涌泉等。⑦漱津。意守舌下金津、玉液二穴,舌根略动,待津液满口后,鼓漱数下,分3口徐徐咽下直至丹田。⑧击鼓。双手徐徐抬起,食、中、无名指轻松弯曲,以中指为主,余二指为辅,以腕部活动带动三指,对准头部穴位,依次轻击(每分钟120~140次)耳上角孙、耳前听宫、额角太阳、前额攒竹(同击印堂、睛明穴),然后边叩击边后移至顶部四神聪(位于百会穴左、右、前、后各开1寸处,共4穴)、枕部玉枕、颈部风池。⑨浴面。接上势,两手掌搓热,浴面10次。⑩收功。缓缓睁睛,舌离上腭,散步5~10分钟。

㊟郭林新气功“中度风呼吸法自然行功”。功法:①预备功。取两脚平肩站势,双目微闭,舌舐上腭,百会朝天,垂肩坠肘,虚腋松腕,腕、肘、肩自然放松,双手自然置于小腹前或两胯旁,含胸拔背,收腹松腰,心安神静,全身肢体放松,此谓“松静站立”;继之两手自小腹或胯之两侧轻匀缓慢向腹前聚拢,开始时两手心相对,移至腹前时,两掌心转向腹部,先将左手(女右手)虎口放于肚脐处,使掌心(内劳宫穴)按在中丹田(此处指气海穴,即脐下丹田),再将右手(女左手)掌心重叠于左手背上,使右手内劳宫穴对准左手外劳宫穴,然后行“气呼吸”(即口呼鼻吸),先呼后吸为补,呼气时注意松腰、胯、膝,并使身体随之慢慢下降(高血压等高指数病人,一般下降较深、较慢;低血压等低指数病人,一般下降较少、较快;指数过低者,可不下降,仅放松一下腰胯和膝部即可),待呼到一定程度,便开始吸气,吸气至一定程度后再使身体缓缓上升(一般高血压等高指标病人,上升较快;低血压等低指标病人,上升较慢),上升时行平时自然呼吸,如此“一呼、一吸、一平”反复3次,即行完“中丹田三个气呼吸”;最后一个气呼吸毕,恢复自然呼吸,双手向两侧缓缓分开,分开时两手背相对,手指并拢,其宽度以略大于体宽为度,分开后翻手使手心相对,双手缓慢向腹前中丹田(气海)处聚拢,当聚到两手将触而尚未接触时,再翻手使手背相对,做第二个开合,如此共行3次,此谓“中丹田三开合”。②迈步与手摆动。接预备功,缓缓睁睛,开始散步前行(一般高血压、心脏病、脾病及其杂病者先出左脚,肝病、眼病者先出右脚),脚迈出时应使脚跟先着地、脚掌竖起;如先出左脚,左脚跟先着地、脚掌竖起,继之左脚随着身体重心左移而放平,再开始迈右脚,右脚迈出时其动作与左脚相同,如此一步一步前行,并注意松动腰、胯;同时,使手之摆动与迈步相配合,当左脚放平过程中,身体重心逐渐移至左脚,左手开始向中丹田摆动,右手从中丹田前开始向右胯边移动,当右脚迈出且脚跟着地时,左手已摆至中丹田前,右手已摆至右

胯边,右脚放平时,左手正在中丹田前,右手正在胯右边;如此左右手脚位置交换反复进行。③风呼吸法。自然行功用的调息功法属于风呼吸法,即鼻吸气和呼气时略带气息声,但声音不宜太大,以自己刚刚能够听见为度;自然行功之风呼吸法乃两吸一呼,即连续做两次短促吸气,再行1次较长呼气;当迈左脚时,行“吸—吸—”动作;迈右脚时,行“呼—”之动作;如此“吸—吸—呼—”、“吸—吸—呼—”,一步一步前行。④行进时其他功法。舌尖轻舐上腭之牙龈与牙的交界处;迈左脚时,随着左脚放平,身体重心移至左脚,身体略向右转,随着双臂右转,头部亦随之自然右转,转时注意微摆放松天柱(颈部);行走时,双目自然随着头部转动而变动视野,但始终平视前方;口中津液始终不吐,待收功时咽下,收功时先松静站立,然后咽津;行进速度快慢及呼吸之长短皆根据习练者体质状况而定,重在自然适体。⑤简式收功法。按功法行走15分钟后,恢复到开始时松静站立姿势,站立静养时间以不疲倦为度(一般2~10分钟),缓缓睁开眼睛,收功。④站桩养生功。功法:①预备式。两脚分开与肩同宽,两膝微曲,臀部似坐,松腰松胯,含胸拔背,松肩垂肘,两眼轻闭,全身放松,自然呼吸调息入静3分钟;然后选做下式。②抱球式。接上式,两脚分开,与肩同宽,两膝微曲,膝盖不超过脚尖,臀部微向下坐,两臂缓慢抬起环抱呈半圆形,两手十指相对,手指分开,呈抱球状;两手指距离约25公分,两手与身体距离约30公分,高不过乳房、低不过脐部;含胸拔背,松腰松胯,头正直,两眼微闭,口齿轻合。③下按式。两脚分开,略比肩宽,两膝微曲,其屈曲程度按练功者耐受程度而定,但以膝盖不超过脚尖为度,臀部向下坐,脚趾抓地,两手缓缓上提,两臂前伸,前臂与地面平行,沉肩、两肘稍屈,掌心向下,十指伸直向前,两手上不过胸、下不过脐,含胸拔背,头正直,两眼微闭,口齿轻合。本功每日可练2次,开始时每次站10分钟,以后可渐增至20~40分钟;其呼吸始终采用鼻吸鼻呼之自然呼吸法;开始习练时会出现头昏、腰腿酸痛,此属正常现象,若出现头晕、心慌、胸闷、出冷汗、恶心时,可停止练习,休息一会即可恢复正常;站桩中一般不强调意守,应任其自然,但可采用一些设想活动,如设想双手抱一氢气球,不用力球会飞离,用力过大球会破损,用力适中才获最佳效果,可进一步设想双手所抱之球其重量越来越大;站桩结束后,可自由活动数分钟,如感全身酸麻,可进行自我四肢按摩或拍打。⑤三线放松功。其功法详见[支气管哮喘患者的气功疗法]条中“三线放松功”。练功须知:每日练功3~6次,每次30~60分钟;每次练功应“轻装上阵”,即习练前松开风领扣、腰带,摘去手表、眼镜,排除大小便,不过饱过饥进行;练功期间,调匀饮食,忌油腻、辛辣食物,注意劳逸结合,保持乐观情绪;选用功法时,应注意动静结合,松、静结合;要从心理上树立治愈疾患的信心。

〔失眠患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:○振桩放松功。功法:①预备。两脚平行站立,与肩同宽,头平含胸,直腰沉肩,两手自然放于体侧,两膝微屈,收腹提肛,两眼睑轻垂,舌抵上腭,自然呼吸,排除杂念。②振

桩。全身重心移至足跟,然后两膝微屈,以足跟柱地,使全身上下振动,足跟时时受压,左右手同时自然前后甩动,幅度由小到大,两手轻击腰、腹、骶及小腹部;再依次轻轻叩击腹骶、腰腹、胸背,而后缓缓停止振动,恢复原势。③部位放松。先以意自上而下依次放松头、颈、肩、臂、胸背、腰腹、腿、膝、胫、足底;再以鼻吸气,吸气时默念“静”字,以鼻缓缓呼气时意守涌泉穴。④叩击点穴。男者左(女右)手缓慢抬起,食、中、无名指捏拢,以指尖叩击左侧头部攒竹、太阳、颌厌、角孙、风池7~9遍;再用右手(女左手)以同法叩击右侧以上穴位7~9遍;最后两手搓热浴面,缓缓睁眼,散步收功。㊟扳指通经功。功法:①取坐式或卧式,具体姿势以自然舒适为准,全身放松,排除杂念,自然呼吸;两手掌向外平伸,然后两手握拳,小指一伸一屈为1次,反复做81次。②取坐姿,右手仰掌放于右腿上,以左手掌从右肩内侧顺手三阴经向下推摩至手掌;边推边缓缓呼气,意念随手掌下行;然后右手变附掌,左手掌转摩至右手背,顺手三阳经推摩至肩部,向上推摩时吸气,意念随掌运行,共7次;再以右手按摩合谷穴36次;同时,注意勿憋气,两上肢力求放松;复按揉曲池36次,按揉合谷36次。③取伸脚坐势,再以左手放于右腿根上,右手在右腿根外、后侧,顺足三阳经向下推摩至足部,向下推时呼气,意随掌行;然后两手反转向足内侧顺足三阴经推摩至大腿根部,向上推摩时吸气,意随掌行,共7~9遍。㊟失眠诱导功。功法:①取正坐势,全身放松,两目轻闭,静坐2~3分钟后,意想头顶百会穴,大约1分钟后想肩井穴、膻中穴、中丹田(肚脐内)、会阴穴、大腿内侧血海穴、阴陵泉、三阴交、内踝下照海穴、涌泉穴、大脚趾、二脚趾、三脚趾、四脚趾、小脚趾、涌泉穴,想两涌泉穴泡于水中,然后想外踝之申脉穴、悬钟穴、阳陵泉、风市穴、环跳穴、会阴穴、命门、中丹田、血海穴、阴陵穴、三阴交、照海穴、涌泉穴,想两涌泉泡在水中,至此为1遍;严重失眠者可行3遍。②取仰卧或侧卧势,以舒适为度,意念穴位与正坐势同,每个穴位想半分钟或1分钟,勿太快;病情严重者,可由家属坐于床边帮助导引,小声念上述各穴位,患者亦随之意想其所念穴位;家属所念之声应逐渐放低,且音调平稳,不可忽高忽低,忽快忽慢。④气功九式。功法:①临睡静坐法。取平坐或盘坐(以习惯舒适为度),闭目养神,呼吸自然,意守脐下丹田,培养睡意。②闭目呵欠法。取平坐或侧卧体位,双目轻闭,下颌部后缩(后缩至不用力为度),张大口,用鼻深吸气,呼气自然(呼出不必用意);数分钟后极易产生呵欠,在打3~4个呵欠后即有睡意。③睡前静卧法。各种卧式均可,闭目养神,肌肉放松,意守丹田,排除杂念,培养睡意。④丹田随息法。各种姿势皆可,取右侧卧势更佳,双目微闭,有意识气贯丹田,进行腹式呼吸法,思想集中于丹田,思维随呼吸而起伏;亦可一手放于腹部,以体察呼吸法之上下运动,待思想集中无杂念时,即可对上述操作若存若无,直至入睡。⑤静力紧松法。双目轻闭,取仰卧位,两膝屈曲约145度(以稍不介意下肢就会立即自然伸直为度),此法极易把思维集中于下肢,当原有杂念消失并稍感疲乏时,可一肢伸直,一肢练功,交替进行数分钟后,两下肢伸

直放松时有一定的舒适感,以助人睡;亦可保持两膝弯曲状态直至似睡眠状态中不知不觉伸直,在接近睡眠时,常先有下肢难竖和摇摆感,此属正常反应。⑥清理反问自勉法。睡前杂念纷起,或某个念头纠缠,无法入睡,可采用集中法,即对纷起之思维,采用集中于一点事物(去想轻松又不致深思之事物)中;分散法,在某个思念纠缠时可去想多个事物,以达到分散转移之目的;想透反问法,当失眠由于心切思念不能摆脱时,可用彻底想个够之办法,若对失眠忧虑时,一直想至“此种顾虑无济于事,且只会更加损害身体,故切忌多虑”为止,并不再多思;若存若无空观法,即采用不介意,若存若无和空观一切(包括对体位等不去感知)之法。⑦原地云手法。于床前两脚分开,比肩距离稍宽,脚不行走,反两膝关节与躯干配合,两手做云手动作(即太极拳中之云手动作),待行5~15分钟稍感疲倦时,即可上床睡眠。⑧野马分鬃法(太极拳单式之一)。于卧室内或邻近卧室之处,临睡前反复单调做此功,用意不用力,缓慢连绵运行片刻后(其时间和运动量均根据各个体不同情况选定)即上床睡觉。⑨听息数息法。于静卧中静听自己的呼吸声且数自己呼吸之次数,一般采用反复单调之循环数法,即反复数1~3,第四次呼吸亦称第1次;待听不清或数不清时,若存若无,不再介意(此对杂念少者有效)。⑩安眠功。功法:自然甩手、踢脚,活动四肢5分钟左右;再上床坐定,两手稍用力按头顶正中百会穴及两鬓之太阳穴,意想此二穴之大体部位;然后睡下,侧卧仰卧均可,以舒适为度;两手勿压胸部,应自然放置;全身放松,自然呼吸,呼气时意念引气上升至太阳、百会穴,吸气时意念随气沉降至丹田;同时心中默念“全身已放松,我就要入睡”;缓缓摒去一切杂念,使心旷神怡,悠悠然进入梦乡。⑪小周天安眠法。功法:仰卧床上,头、躯体、腿自然放平,两手互搭,手心向下,放于丹田上;以鼻深吸一口气,似乎用气充满全身,尔后用口缓缓呼出;呼气时,意念从头至脚渐渐松静,如浮于云雾之中,身体似有若无;再吸气,同时意念气由丹田绕会阴,沿督脉,直至头顶,呼气时意念从头顶沿任脉归入丹田。如此反复进行,直至入睡。⑫三层安眠法。功法:仰卧床上,头身及四肢自然舒展,呼吸自然,全身放松后,意念先从头顶沿躯体前缓缓下降,至脚尖为止;继之意念从头顶沿身躯中间缓缓下降,到脚心为止。如此反复,直至入睡。⑬按摩穴位安眠法。功法:姿势与“三层安眠法”同;双手心相合,十指交叉,握置于丹田上,先用左手大拇指压迫按摩右手“睡眠穴”,默数1~120;再交换左右手位置,以右手大拇指压迫按摩左手“睡眠穴”(位于手背上手阳明大肠经合谷穴与三间穴相连直线的中点上),默数1~120。如此反复2~3遍。练功须知:每日练功2~4次,每次睡前练一“引睡安眠”功;练功中务必安定情绪,避免七情过度刺激;练功期间,养成良好生活卫生习惯,生活、睡眠要有规律,要节制房事;与人处事宽宏大量,勿斤斤计较、情志不舒。

〔感冒患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①乾坤运转功。功法:①预备势。取分足平肩站势(或正坐势),全身放松,自然呼吸,排除

杂念,两目轻闭,舌抵上腭,两手合十当胸待势。②上下抱球运转。两手在胸前自然展开成抱球状,左手在上(女右手在上),拇指与膻中穴同高;右手在下(女左手在下),小鱼际平脐,两手内劳宫相对;呼吸自然;意想两手抱一气球,阴阳之气在两手间循环;用意吸气一口沉入丹田,呼气时将气从丹田送入两掌间,随之两掌用劲推拉数次,有气牵引撑胀感后,左手顺时针方向转动,右手逆时针方向转动,似搓球状,反复搓转25次;然后,两手向反方向旋转搓球30次。③左右抱球运转。两手置腹两侧,呈抱球状,内劳宫相对,两拇指与膻中穴同高;意想两手抱球,左手顺时针方向、右手逆时针方向旋转搓球25次;然后两手反方向转搓30次。④日月轮转。左手在上平天突穴,右手在下平神阙穴,如怀中抱球状;先吸气一口沉入丹田,然后呼气运气于两手之间,用内力将两手与胸、腹推拉数次,待有气感后,左手内转,右手外转,两手前臂内外轮转25次;然后反方向轮转30次。⑤收势。两手于胸前合十,两目微闭,静养片刻;两手掌反复搓摩30~50遍;再以两手掌搓摩面部30~50次,收功。⑥调息发汗功。功法:取正坐势,全身放松,眼睛微闭,排除杂念,心神入静,以鼻深匀细长吸气,气吸满后闭气不息,至感气闷时再缓缓呼气;呼吸次数以出汗为度,如此调息发汗后,回复自然呼吸,静养片刻收功。本法适宜风寒感冒者习练。⑦托天跺地发汗功。功法:取分足八字站势,举左手仰掌用力上托过顶,手臂伸直如单手托天状,同时以右脚跺地;以鼻吸气,口吐气,持续行40次;复左手自然下垂于体侧,右手单手托天,左脚用力跺地,鼻吸口呼、呼吸40次;如此左右手交换,以汗出为度。本法适宜风寒感冒者习练。⑧祛风解表导引功。功法:①推前额。以两手食、中、无名指并拢,用指面从两眉中点向前发际直推25~50次;然后再自前额中点向两侧分推25~50次。意注掌下,自然呼吸,吸气时用力推摩。②揉运太阳。以两手中指按太阳穴向耳后方向揉运25~50次。③扫散胆经。两手四指微屈并拢,以指尖从额角顺胆经向脑后摩按扫散5~10次。④洗鼻。用两大拇指背,相互摩擦,然后轻轻上下摩擦鼻之两侧。吸、呼气时各搓摩5次,如此共行5遍。本法适宜风热感冒者习练。⑤疏风解表功。功法:先取伸脚坐势,以两手掌平按于床上,缩身屈背向上举9次;以两拳捶击腰背,自上而下反复15次。然后取自然盘坐势,两手十指交叉,攀脑后风府、风池穴处,两手掌用力向左右来回搓摩哑门、风府、风池、脑户、玉枕穴等部位,共行9次;再两手压头、屈颈、弯腰,使头部触及床面,继而直起,反复9次;复如前,两手交叉攀脑后,搓摩9次,收功。本功宜风热感冒者习练。练功须知:每日练功2~4次,每次30~60分钟,以面东、南或东南习练为宜;练习地点应选择空气新鲜、环境优美之处;习练时手法动作须柔和,力求自然舒适,不可过度疲劳;急性严重患者,应用药物治疗,气功可作辅助治疗之用。

〔咳嗽患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①理肺壮气功。功法:取正坐势或分足平肩站势,全身放松,舌抵上腭,两目微闭,自然呼吸,排除杂念,心神入静;两手置于脐下丹田处呈抱球状,行逆腹式呼吸,吸气

时两手用内劲外撑,收肛提气;呼气时,两手向丹田处抱合,同时松肛,收气于丹田;如此一吸一呼为1息,共行36息;两手呈抱球状不动,以意静守丹田5~10分钟;两手翻掌向上提至中丹田(膻中穴)处,再手掌外转,掌心向外,自胸部向左右分推至体两侧;两掌内翻,掌心相对向膻中收拢,至膻中处后,复翻掌向下推至丹田,导引气机向下,归于丹田,反复做36~81息;行功时自然呼吸,意随掌行,两手动作自然,用力柔和;最后两手回至丹田,静养片刻,收功。

④理肺导气功。功法:取自然盘坐势,两手掌按于床上,挺胸仰头,同时吸气满胸,略停片刻;然后呼气,同时屈颈弓背、缩胸;如此反复进行,共行9~18息;再两手掌扶于膝上,以腰为轴,先向左转8息,然后向右转8息;向左或向右旋转时,在向后方转之半圈时吸气,向前转之半圈时呼气,每转一周为1息。

⑤闭气导引功。功法:取分足八字站势,全身放松,以鼻深匀、细长吸气,吸气时,头缓缓向左转动,两眼向左凝视,闭气稍停,然后徐徐呼气;再以鼻均匀细长吸气,头亦随之继续缓缓向后方转动,闭气稍停,两眼凝视后方,复徐徐呼气;将头转回前方,回复原势,继之头向右侧及后侧转动,亦行同样吸气、闭气、目视、呼气动作,惟向右转时目视方向与左转时相反;如此左、右反向转动各12次。本功亦适用于气上逆者习练。

⑥咳呼导引功。功法:取正坐势,全身放松,心神入静,以鼻深匀、细长吸气,气吸满后,闭气稍停,咳嗽一声使气从胸中向上冲喉而出。咳后再呼气;如此反复行吸、咳、呼24次;早晚各行功1次。本功亦适用于逆气者习练。

⑦疏风清热导引功。功法:取伸脚坐势,双手拇指掐于四指根上,两手四指拄地,用力撑起臀部,并低首躬身向前;继之以两手向前扳脚尖3次;复以两手拇指掐于四指根上,以四指着力撑起身体,头后仰,叩齿,搅海咽津,咽津时须汨汨有声;如此一躬一仰咽津反复进行,共行24次;静养片刻,收功。练功须知:每日练功2~4次,每次30~60分钟,以面东、东南方向为宜;练习地点应选择空气新鲜、空旷之处;防止感冒,避免情志刺激;急性支气管炎患者,应及时配合药物治疗,控制感染;慢性病患者,习练时应树立信心,持之以恒。

〔支气管哮喘患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①部位脏腑放松功。功法:取正坐势、或自然盘坐势、或站势,病甚时,倚靠而坐;气喘平定时,可取分足平肩站势;两手自然相叠(男左手在下,女右手在下),置于小腹丹田处,全身放松,两目轻闭,舌抵上腭,呼吸自然,排除杂念,心神入静;按部位自上而下,先注意一个部位,再默念“松”字,从头到肩、上肢、背、腰、髋、两下肢逐次放松,上下循环放松10次;再以同法放松胸部和腹部3~5次;然后意想肺之形象和部位,默念“松”字,意念使其放松,以同法依次放松心、肝、肾、大肠至小肠,此即为一个循环,反复行5~10个循环;默念松字时,亦可配合呼吸,当呼气时念松字,同时意想放松之部位;再意想周身轻松舒适、气机畅通,哮喘、胸闷一扫而光;以双手摩擦手掌、脸部数十次,收功。

②胸肋导引功。功法:①预备。取正坐势或分足平肩站势,调匀呼吸,两目微睁、视而

不见,舌抵上腭,全身放松,心神入静。②推理膈中。先用右手食、中、无名、小指指面从胸骨切迹下推至剑突36次;再用此四指指面揉两乳之间膈中穴36次;同时呼吸自然,意注指下。③推导理气。自然呼吸,手随意动,呼气时以右手掌自胸部中线向左侧推5~10次;吸气时暂停,共行10息;再以同法用左手掌自胸部中线向右推10息;同时意念引气向胸部左右散开。④摩胁降气。呼气时,以两手平掌,从两腋下搓摩至腹侧5~10次;吸气时暂停,共行10息。⑤倒行放松功。功法:取分足平肩站势或正坐势,将身体分成前后两条线,第一条线从脚底开始,依次为脚背、小腿、两膝、大腿、腹部、胸部、颈部、面部至头顶;第二条线从脚底开始,依次为脚跟、小腿后面、两腿弯、大腿后面、尾闾、腰部、背部、后颈、后脑至头顶;先注意脚底,默念“松”字,并意念使脚底放松,再注意脚背,如法依次循第一条线逐个向上放松,至头顶止,此即为一个循环,反复行9个循环;然后如上法,循第二条线逐个向上放松,自脚底、脚跟依次倒行至头顶止,注意每一部位、默念松字时,亦随之意念放松,如此共行9个循环;继之意想周身轻松舒适、气机畅通,哮喘、胸闷皆除,再以双手相摩后浴面和上肢多次,收功。⑥三线放松功。功法:取正坐势或分足平肩站势,先注意每一个部位,然后默念“松”字,并意念该部位放松,再注意下一个部位,再默念“松”字、意念放松,如此依次进行。首先,从第一条线开始循序而下,即从头部两侧→颈部两侧→两肩→两上臂→两肘→两前臂→两腕→两手至两手指止;其次,循第二条线行功,即从面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→两膝→两小腿→两脚至十个脚趾止;再次,循第三条线行功,即从后脑部→后颈→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿→两脚至两脚底止;每放松完一条线,在一定部位即止息点轻轻意守一下,第一条线止息点为中指,第二条线止息点是大脚趾,第三条线止息点乃前脚心,每处约止息1~2分钟;当三条线一个循环放松完毕,再将注意力集中于脐中,意守该处,保持安静状态,约3~5分钟;如此共行3个循环,静养片刻收功。本法亦可适用于各种慢性病患者。练功须知:每日练功2~4次,每次30~60分钟;针对不同病症做好练功准备,如有咳嗽者,习练前应喝适量开水或含甘草片润喉;有鼻塞者事先用麻黄碱点鼻;哮喘发作时病势较剧,须用药物治疗,气功可作为辅助疗法,当急性发作缓解后要加强气功锻炼,以培元固本、益气理肺预防复发;应树立信心,持之以恒,循序渐进;练功期间,要适寒温,劳逸适度,少食或不食辛辣食物,禁烟,忌酒。

〔耳鸣耳聋患者的气功疗法〕 常见病气功疗法之一。患者可用:①聪耳功。功法:①预备。坐住或站住,全身放松,两耳反听,闭口垂帘,自然呼吸,排除杂念。②鸣天鼓。两手掌按住双耳,使两手内劳宫穴对准两耳孔,手指置于脑后部,以食指压中指,再用力滑下,轻轻弹击脑后部24次。③按耳导气。两手掌用力紧按两耳孔,迅速放开,继而再按,再放开,如此向耳内鼓气10~20次;按压、放开时不可用力过大、过猛,既要紧按速放,又要轻柔适中。④按摩耳

轮。用拇指轻捏耳轮之上部,顺耳轮自上而下反复用力按摩24次。①耳导引功。功法:取正坐势或分足站势,腰背正直,以两手按两耳孔,呼气后闭气不息,向前、后点头3~6次;再吸气、呼气、闭息,再点头,共行24次;然后再以同法向左右侧点头12次;左手从脑后伸过,用力提捏右耳,右上肢伸直握拳;吸气时左手向上向左拉右耳,同时右手握拳下压,呼气时两手同时放松,一吸一呼为1息,反复行24息;然后右手从脑后伸过,提捏左耳,左上肢伸直握拳,呼吸动作同上,做24息。②揉按听宫聪耳法。功法:取坐势或站势,两手食指按于听宫穴处,并以中指叠于食指上,以鼻呼吸,吸气时向后向上揉按,呼气时向前向下揉按,连做8次;再随吸气两手剑指按住听会穴和听宫穴,两手向上推按,经耳门穴上达至头维穴;随呼气两手之鱼际压按角孙穴,使耳轮向前,以两手小指根之后溪穴顺颊息、瘦脉、翳风诸穴向下揉按,转至手指经耳轮下部向上推,使两手剑指回按至听会、听宫穴上,呼气完为1次,如此呼吸并上下揉按8~64次。③保耳功。功法:①取坐势或站势,心定,匀息,闭口,上下齿紧咬,吸一口气后屏住呼吸,同时用一只手之拇指和食指紧捏鼻孔,双眼睁大,令内气串通耳目相连之空窍,自感耳内有“哄哄”之声。②双掌掌心相对搓50次,趁热轻捂双耳,两手作轻微震动,令耳内“嗡嗡”有声,至掌心凉为止;如此连做6次。③以两手中指放入耳窍往下轻按,随按随松,连续数次;仍用手之中指插入耳窍,横向轻轻摇动数次;用手掌重按于耳门之上片刻,然后突然松开,亦行数次。④以手按揉摩擦耳朵,不拘次数,以舒适为度。⑤自控疗法。功法:于早起后、晚睡前,站立于空气新鲜之地,闭目凝神,舌抵上腭,意念集中于耳内,腹式呼吸,静默2分钟;搓两手令热,用手掌按住外耳道,顺时针方向旋转100次;再用两手中指各按耳廓贴盖耳道,用食指从中指上滑下敲打耳根乳突部100次,有“咚咚”之声直射耳鼓;将口中唾液徐徐咽下,以意念引至丹田。⑥坐地导引法。功法:自然坐于地上,交叉两脚,以两手从脚弯中伸入,低头将手交叉放于项上,行数分钟后,恢复原坐势,静息片刻;复将双手抬起左脚,同时低头,上身前倾,弯腰,用力使脚放于后项上(若不能达到,则尽力使头触脚),闭气不息12次;再两手抬起右脚,动作与上相同,亦行闭气不息12次;恢复自然坐势,静养片刻。练功须知:每日练功3~6次,每次时间不拘;以上功法对因年老体衰、气血亏损、肝气不舒、痰火内扰等因素渐至耳鸣耳聋者有效,练功中应辨证施治,适当配合中西医药物治疗,以加强功效;练功期间应注意劳逸结合,加强营养;气功治疗耳鸣耳聋时间较长,应树立信心,持之以恒。

针灸益寿



经络穴位

〔手太阴肺经〕 十二经脉之一。本经自中焦中脘穴起始，下行绕络与本经互为表里的大肠，复反回胃之上口，向上穿过膈肌，会属于本经的肺脏；再由气管横行而浅出于腋下的中府、云门，沿臂内侧下行，走在手少阴心经及手厥阴心包络经之桡侧，经天府、侠白而直达肘内侧横纹处的尺泽。从尺泽沿着前掌面的桡侧，经孔最、列缺而到达寸口的经渠、太渊，由太渊上至鱼（鱼际）部，沿其外缘经鱼际穴，而出于大指尖端之少商。其支脉由腕后列缺穴分出，沿着食指内侧前行出其尖端，与手阳明大肠经商阳穴相接。本经发生病变主要表现为：外因侵犯本经经气，即：肺部胀满膨大而气喘咳嗽，锁骨上窝部疼痛，重则两手交叉于胸部而眼睛看不清楚，此即“臂厥病”；内因发生病变涉及经络，即：咳嗽，喘气上逆，口渴，心胸烦满，上臂和前臂内侧前缘疼痛或发冷，或掌中发热。邪气有余的实证，每见肩背疼痛。正气不足的虚症，则每见肩背疼痛怕冷，气短，尿的颜色发生不正常变化等。

〔手阳明大肠经〕 十二经脉之一。本经自手食指末节商阳穴，沿着食指上边，经过二间、三间而至第一掌骨与第二掌骨之间的合谷穴，上行于腕部拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的阳溪穴，经前臂上缘至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上走肩端的肩髃穴，沿肩胛骨肩峰前缘，通过巨骨穴横行而交会于督脉的大椎，复折行向前下方进入锁骨上窝，联络与本经互为表里的肺脏，向下贯穿膈肌，会属于本经的大肠。其支脉，由锁骨上窝上行颈部，通过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇，左右两脉交叉于人中，左脉向右，右脉向左，分布在鼻孔两侧之迎香穴，与足阳明胃经相接。本经发生病变主要表现为：由外因侵犯本经经气而致牙痛、颈部肿大；由内因所致而津液发生的病变，涉及经络时，目发黄，口干，鼻流清涕，鼻出血，咽喉肿痛，肩前部及臂疼痛，食指疼痛而不能运动。邪气有余的实证，则出现本经通过的部位有发热肿痛。正气不足的虚证，则出现怕冷寒战，难能遽复。

〔足阳明胃经〕 十二经脉之一。本经自鼻旁起始，上行相交于鼻根，旁纳太阳经脉，下行鼻外侧，经承泣、四白、巨髃穴，进入上齿龈内，复由口腔出来挟行于口角两侧的地仓，环绕口唇，向下交会于颏唇沟任脉的承浆，再沿下颌下缘向后至大迎，经耳下颊车穴，上行至耳前，经过足少阳上关穴，沿着发际，经头维穴，而至前额上部。其支脉，从大迎穴向前下行，循喉咙外侧，经人迎、水突、气舍，而进入锁骨上窝之缺盆穴，向内部下行穿过膈肌，会属于本经之胃腑，与其表里之脾脏相联络。其直行之脉，由缺盆经乳内侧下行，向下挟脐旁，进入少腹两侧气冲。其胃下口部支脉，自胃下口幽门部位，下行于腹之里

面,至气冲穴和入气冲之脉相会合,再由此下行至髀关,到达膝上的伏兔,下行经阴市、梁丘而进入膝部的犊鼻穴,沿胫骨外侧前缘经足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、解溪,而至足背部的冲阳穴,经陷谷、内庭而至中趾内侧。其胫部支脉,从膝下三寸足三里穴分出,下行至中趾外侧。其足跗部支脉,由足背之冲阳穴别出,至大趾间出其端,与足太阴脾经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气,身上象洒凉水似的而有打寒战之感觉,好伸腰,屡作呵欠,颜面发黑,病发作时怕见人与火光,听见树木声音即惊恐、心悸,关门闭户,独自居于其中,甚至登高而歌,弃衣而走,且有肠鸣腹胀之感,此即“飧(胫骨)厥病”;由内因致使血液发生的病变,涉及经络时,则每见发狂,症疾,温热病出汗,鼻流清涕,鼻出血,口角歪斜,口唇生疮,颈部肿大,咽喉肿痛,腹部膨大,水肿,膝部肿痛,并沿着本经所过之膈、乳、气冲、股、伏兔、胫外侧及足背等处均疼痛,足中趾不能运动。本经邪气有余的实证:身体前面部分发热。若胃热有余,则容易消食常有饥饿感,小便颜色发黄。正气不足的虚证:身体前面部分寒战,胃里寒,并有胀满感。

〔足太阴脾经〕 十二经脉之一。本经自足大趾内侧隐白穴起始,沿着拇趾内侧赤白肉际的大都穴,经过跖趾关节至太白穴,由公孙、商丘上行于内踝之前缘,而至三阴交穴,上行腓肠肌内侧,沿胫骨后之漏谷穴上行二寸,与足厥阴肝经相交,而行于肝经之前,复经地机、阴陵泉上行,沿着膝与大腿内侧前缘,进入腹部,会属于本经的脾脏,与其互为表里的胃腑联络。向上穿过膈肌,挟行于咽喉之两侧与舌根相连,并散于舌下。其胃部支脉,由胃分出,上行穿过膈肌注入心中与手少阴心经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致舌根强硬,食后作呕,胃脘部疼痛,腹部发胀不断噎气,若能得解大便或放屁,就觉得轻快,然有身体沉重感;由内因所致脾发生之病变,涉及至经络时,出现舌根痛,身体不能转动,吃不下东西,心内烦躁和心窝部剧痛,大便稀溏,或痢疾,或水蓄于内而二便不通,面目、皮肤均呈黄色,不能安睡;如勉强站立,则大腿与膝内侧部肿胀而厥冷,足大趾不能运动。

〔手少阴心经〕 十二经脉之一。本经自心脏起始,出来连接心系,向下穿过膈肌,与其互为表里的小肠相联络。其“心系”向上之脉,挟咽喉上行与目系相联。其“心系”直行之脉,再从心系上行至肺脏,向下横出于腋窝部之极泉穴,沿臂内侧后缘,行于手太阴肺经和手厥阴心包经之后,经青灵穴而下入肘内后方的少海,沿前臂掌面的尺侧向下,经灵道、通里、阴郄,而至腕部豌豆骨之后的神门,复前行于手掌的尺侧,经少府沿小指桡侧到达指末节少冲与手太阳小肠经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经之经气,即咽喉干燥,心痛,口渴欲饮,此即“臂厥病”;由内因所致心发生之病变,涉及经络时则两眼发黄,胁部作痛,臂及前臂内侧后份痛冷,手掌热痛。

〔手太阳小肠经〕 十二经脉之一。自小指末节外侧的少泽穴起始,沿手指外侧,经前谷、后溪上至腕部的腕骨、阳谷、养老穴而出尺骨之茎突,一直上

行于尺骨后缘,经支正穴循肘内侧尺骨鹰嘴和肱骨内上髁之间的小海穴,沿臂外侧后缘上行,至肩关节后的肩贞、臑俞而绕行肩胛部,经天宗而交于肩髃秉风穴,由曲垣、肩外俞、肩中俞进入锁骨上窝,而后深入内脏,与其互为表里的心相联络;复沿食道穿过膈肌至胃,会属于本经的小肠。其缺盆部支脉从缺盆沿着颈部的天窗、天容穴上行面颊到达目外眦而入耳部的听宫穴。其颊部支脉,由面颊别行于目眶下,到鼻至目内眦部,而又斜络于颧髎穴,与足太阳膀胱经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致咽喉部疼痛,下颌肿胀而不能回头,肩痛好象被人拉拔,臂疼痛似折断;因内因致使津液发生病变,涉及经络时,则每见耳聋,目黄,颊部肿胀,颈、颌、肩、臂、肘、前臂外侧后缘感觉疼痛。

〔足太阳膀胱经〕 十二经脉之一。自目内眦睛明穴起始,上行至前额部,经攒竹、曲差等穴相交于巅顶。其巅顶部支脉,由巅顶横行于耳上角。其巅顶部直行之脉,由头顶督脉的百会穴深入,联络于脑部,复出浅表的络却、玉枕、天柱等穴而通过项部,沿肩胛骨内侧,挟行于脊柱两旁,通过大抒、风门、肺俞等,而达到腰部的肾俞,沿着脊柱两侧肌内深入腹内,与其互为表里的肾脏联络,并会属于本经的膀胱。其腰部支脉,由腰部之肾俞穴沿脊柱外侧下行,经过气海俞、大肠俞……,而至白环俞,折向内上方的上髎穴而下,经次髎、中髎、下髎、会阳等穴,穿过臀部而至承扶,经殷门、浮郛、委阳至腘窝之委中。其后项支脉,从颈部天柱穴左右分出,经附分、魄户等穴,通过肩胛骨,沿脊侧下行至秩边,通过髋关节部分,沿着该部外侧后缘下行与上述至腘窝委中穴之脉相合,向下经合阳、承筋、承山等穴而穿过腓肠肌,再由承山斜外下行,沿飞扬、附阳,而至外踝后之昆仑,经仆参、申脉、金门沿足外侧之京骨、束骨、通谷而至小趾外侧的至阴穴,与足少阴肾经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气,导致经气上冲而感觉头痛,眼球似要掉出来,项部疼痛象被人拉着一样,腰脊部疼痛好似折断,髋关节不能弯曲,腘窝部筋脉拘急象被捆绑似的,腓肠肌部的痛感如同裂开,此即“足踝厥病”;由内因所致筋发生的病变,涉及到经络时,则发生痔疮,疟疾,狂症,癲疾,头项部疼痛,眼睛发黄,流泪,鼻流清涕及鼻出血,项、背、腰、骶、腘窝、腓肠肌及脚部疼痛,小趾不能运动。

〔足少阴肾经〕 十二经脉之一。自足小趾之下起始,斜行于足心部的涌泉,经足内侧的然谷及内踝下的照海穴,至足跟的大钟、水泉,沿内踝后的太溪上行,循复溜、交信至小腿内侧的筑宾,上行至腘窝内侧阴谷,沿股部内侧后缘至横骨,贯穿脊柱会属于本经的肾脏,与其互为表里的膀胱相联络。肾脏部直行之脉,从肾脏上行,通过肝脏及膈肌,进入肺部,沿气管挟于舌根。肺部支脉,从肺部输出,联络心脏,注于胸中,与手厥阴心包经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致饥饿不饮食,面部色黑干枯似漆柴一样,咳吐时带有血液,气喘,视物不清,若经气不足则易恐怖,心跳时像有人要

逮捕他似的,此即“骨厥病”;由内因所致等发生的病变,涉及经络时,则口内发热,舌头干燥,咽部肿胀,肺气上逆,咽喉干痛,心烦心痛,黄疸,痢疾,脊柱及大腿内侧后缘疼痛,痿软发冷,喜睡,足心热痛。

〔**手厥阴心包经**〕 十二经脉之一。自两乳间之胸中起始,会属于本经的心包络,下行穿过膈肌,由胸至腹与其互为表里的上、中、下三焦联络。其胸部支脉,经胸部浅出于胁,下行至腋下三寸的天池穴,复向上行至腋下,沿臂内侧,行于手太阴肺经与手少阴心经之间,经天泉进入肘横纹中的曲泽穴,下沿前臂掌侧的掌长肌腱与桡侧腕曲肌腱之间,经郄门、间使、内关、大陵而进入手掌中的劳宫,至中指端的中冲穴。其掌中支脉,由掌中劳宫穴分出,沿着无名指的尺侧而达指端,与手少阳三焦经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气所致掌心发热,前臂与肘关节部拘挛,腋窝部肿胀,甚则胸胁部发生胀满,心中悸动不宁,面红,目黄,嘻笑不止。由内因所致脉发生之病变,涉及经络时,则心中烦,心区痛,掌心发热。

〔**手少阳三焦经**〕 十二经脉之一。自无名指末节尺侧的关冲穴起始,上行于无名指与小指之间的液门,经中渚而至腕背面的阳池,行于前臂背侧的尺骨与桡骨之间,由外关、支沟、会宗、三阳络、四渎,上行通过肘后天井穴,沿臂背侧经清冷渊、消泺、臑会,上至肩部的肩髃、天髃,由天髃交于足少阳胆经之后,向前进入锁骨上窝,分布于膻中与其互为表里的心包络经相联络;下行穿过膈肌,会属于本经的三焦。其胸中支脉,由两乳之间的膻中上行,由缺盆穴出来,沿着项部经天牖至耳后,通过翳风、瘰脉、颅息,一直至耳上部之角孙,屈折下行至颊部与目眶下部。其耳部支脉,由耳后翳风穴进入耳中,复出走向耳前,历耳门、和髎而过足少阳胆经之客主人前,与上述下颊之脉相交于颊部而至目外眦,会于胆经之瞳子髎,终于本经之丝竹空,与足少阳胆经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致听觉模糊、咽喉肿胀、喉头部疼痛;由内因所致气发生之病变,涉及经络时,则有出汗,目外眦疼痛,颊部痛,耳后、肩、臂、肘、前臂之背侧疼痛,无名指不能运动。

〔**足少阳胆经**〕 十二经脉之一。自目外眦的瞳子髎起始,循行于耳前的听会穴,上行经上关至额角部颌厌,由颌厌折而向下,经悬颅、悬厘而至耳前发际的曲鬓穴,复由曲鬓折向耳上的率谷、天冲,下行于耳后的浮白、窍阴、完骨,复折而上行经前发际的本神,至目上阳白穴,又由阳白折向后行,经头临泣、目窗等而至风池,向下沿着颈部行于手少阳三焦经之天牖穴前面,至肩部肩髃穴与手少阳经交叉,并行于该经后面,而进入锁骨上窝部。其耳部支脉,从耳后进入耳内,复出走向耳前,到达目外眦之后。其外眦部支脉,由目外眦分出,下行至足阳明胃经的大迎穴,与手少阳三焦经会合而到达目眶下部,下行经颊车部、颈部至锁骨上窝,与前入缺盆之脉相合;复下行至胸腔,穿过膈肌,与其互为表里的肝脏相联络,并会属于本经的胆腑,沿着肋肋里,至足阳明胃经之气冲而出于体表,绕过阴毛之边际,横行至髋关节部的环跳。其缺盆

部直行之脉,由锁骨上窝走向腋窝下部的渊液,沿胸部辄筋、日月而过季肋部的京门,下经带脉、五枢、维道、居髎进入环跳穴,并和上述至髋关节环跳穴之脉相会合,下行于股外侧,经风市、中渎至膝关节外侧的阳关,下行于腓骨之前的阳陵泉,经阳交、外丘、光明、阳辅,而至悬钟,行于外踝前下方之丘墟穴,沿足背由足临泣、地五会,进入小趾和第四趾之间的侠溪而至足窍阴。其足背部支脉,由足背之足临泣穴分出,沿大趾和次趾中间到达大趾尖端,回来穿过爪甲部分之丛毛,与足厥阴肝经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致口苦,好叹气,心窝及肋肋部疼痛不能转动,甚则颜面部似蒙灰尘,皮肤失去润泽,足外侧发热,此即“阳厥病”;由内因所致骨发生之病变,涉及经络时,则头与颌部疼痛,外眼角痛,锁骨上窝肿痛,腋下肿块,颈及腋淋巴结核,自汗出,寒战,疟疾,胸、肋、肋、大腿与膝外侧、小腿外侧及外踝前和各个关节都疼痛,足第四趾不能运动。

〔足厥阴肝经〕 十二经脉之一。自足大趾爪甲后丛毛处大敦起始,经行间至足背上的太冲,而到达内踝前一寸的中封穴,上踝经蠡沟、中都至踝上方八寸处和足太阴脾经相交,而行于该经之后,经膝关上至腘窝内侧之曲泉穴,沿股内侧经阴包、足五里、阴廉、急脉,进入阴毛之中,绕过生殖器到小腹,挟行于胃之两侧,会属于本经之肝脏,与其互为表里的胆腑相联络,上行穿过膈肌,散布于肋肋部,沿喉咙的后侧,上行于后鼻道和“目系”(眼球连系于脑之部位)相连,向上至额部,与督脉会于头顶的百会。其“目系”支脉,由目系下行于颊部内侧,环绕口唇里面。其肝部支脉,从肝脏分出,穿过膈肌,输注于肺脏,再与手太阴肺经相接。本经发生病变主要表现为:由外因侵犯本经经气而致腰痛不能前俯后仰,男子阴囊肿大,女子小腹肿胀,甚则咽部发干,面如附灰尘;由内因所致肝发生的病变,涉及经络时,则胸部胀满,恶心,呕吐,气上逆,泻下完谷不化之物,小肠疝气,遗尿或小便闭塞。

〔督脉〕 奇经八脉之一。自会阴部尾闾骨端长强之前起始,沿脊柱上行,至枕部下方的风府进入脑部,上达头顶,下沿前额而至鼻柱。本脉发生病变,由少腹上冲至心而疼痛,发生大小便不通之“冲疝症”,女子不能受孕,尿闭,痔疮,遗尿,咽喉作干,脊柱强直,角弓反张。

〔任脉〕 奇经八脉之一。自中极之下的会阴部分起始,上至毛际而入腹内,经关元沿着前正中中线到达咽喉,上行颏下,循面部而进入于目内。本脉发生病变表现为:男子生七疝(冲、狐、癰、厥、癰、癰及癰疝)之症,女子则赤白带下,以及腹中发生各种肿块。

〔冲脉〕 奇经八脉之一。自下腹部之胞中起始,沿脊柱上行,作为全身经络之海,其浅行于体表的部分,由腹上行会于咽喉,并别行于唇口。故说冲脉起于气冲,沿足少阴之经,挟脐旁两侧上行,到达胸中而散。本脉发生病变表现为:气上逆而腹中有胀急不舒之感。本脉之交会穴为:横骨、大赫、气穴、四满、中注、盲俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门(均属足少阴肾经)。

〔带脉〕 奇经八脉之一。自季肋的下部起始,环绕腰腹部一周。本脉发生病变主要表现为:腹部胀满,腰部有如坐在水中之感。本脉交会穴为带脉、五枢、维道(均属足少阳胆经)。

〔阴跷脉〕 奇经八脉之一。本脉为足少阴肾经支别,自然谷穴的后方照海起始,上行内踝之上,直上沿着大腿内侧进入阴部,复上行于胸腔内侧,至锁骨上窝而到达人迎之前,经过咽喉,和冲脉一起行于唇口,上行鼻部,属于目内眦,与足太阳膀胱经会合。本脉发生病变表现为:使人阳气衰微,阴气偏盛,而出现嗜眠症状。本脉交会穴为:照海、交信(均属于足少阴肾经)、睛明(属于足太阳膀胱经)。

〔阳跷脉〕 奇经八脉之一。本脉属足太阳经脉的别出之脉,自足跟外踝下的申脉起始,绕至仆参穴,由外踝上行,经跗阳沿着大腿外侧上行,与足少阳胆经会于居髎,又与三焦经会于肩髃,与大肠经会于巨骨,由小肠经的臑俞与手足太阳、阳维相会,复向前上行,与手足阳明经会于口角部的地仓,沿鼻外侧与手足阳明会于胃经的巨髎,与任脉和足阳明会于承泣,并进入项上部的风池。由本脉发生的病变表现为使人阴气衰弱,阳气偏盛而致不眠症。本脉之交会穴为:申脉、仆参、跗阳、睛明(均属足太阳膀胱经)、居髎(属足少阳胆经)、臑俞(属手太阳小肠经)、肩髃、巨骨(属手阳明大肠经)、地仓、巨髎、承泣(属足阳明胃经)、风池(属足少阳胆经)。

〔阴维脉〕 奇经八脉之一。本脉维系诸阴经,自诸阴经的交会处起始,沿着内踝上行至足少阴肾经的筑宾,与足太阴脾经会于冲门、府舍、大横、腹哀,又与足厥阴肝经会于期门,上行与任脉会于天突、廉泉。本脉发生之病变表现为:失去意志或精神不宁,甚则心痛。本脉交会穴为:筑宾(属足少阴肾经)、冲门、府舍、大横、腹哀(均属足太阴脾经)、期门(属足厥阴肝经)、天突、廉泉(属任脉)。

〔阳维脉〕 奇经八脉之一。本脉维系诸阳经,自诸阳经交会穴起始,由足背外侧足太阳膀胱经的金门,沿着外踝上行至足少阳胆经的阳交,与手足太阳及阳跷脉会于肩后的臑俞,上行肩部与手足少阳经会于天髎及肩井,在头部则与足少阳会于阳白,上至本神、头临泣、正营,沿着脑空而下至风池,最后与督脉会于风府、哑门。本脉发生病变表现为:肢体乏力,懒于行动,甚则恶寒发热。本脉交会穴为:金门(属足太阳膀胱经)、阳交(属足少阳胆经)、臑俞(属手太阳小肠经)、天髎(属手少阳三焦经)、肩井(属足少阳胆经)、头维(属足阳明胃经)、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池(属足少阳胆经)、风府、哑门(属督脉)。

〔手太阴络脉〕 十五络脉之一。自腕侧上的分肉间起始,由列缺穴别出,络于手阳明大肠经。另一支仍与本经并行,直接进入手掌之中,散行于鱼际部分。此络脉发生病变表现为:虚证时,腕上之锐骨部与掌心发热;虚证时,则出现呵欠、遗尿或小便频数。

〔手少阴络脉〕 十五络脉之一。自腕后一寸的通里穴别出，络于手太阳小肠经。另一支仍沿着本经上行进入心脏，连系舌根，会属于日系。此络脉发生的病变主要表现为：实证时，膈肌有支撑之感；虚证时，则不能说话。

〔手厥阴络脉〕 十五络脉之一。自腕上二寸两筋间的内关(掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)别出，络于手少阳三焦经，然后沿着本经向上联系心包络。此络脉发生病变表现为：实证，则心痛；虚证，则头项强。

〔手太阳络脉〕 十五络脉之一。自腕后五寸处的支正向内输注手少阴心经，其别行之经脉，沿着本经向上至肘部，绕络手阳明大肠经之肩髃。此络脉病变表现为：实证则骨节与肘关节废弛不能活动；虚证则皮肤上发生局部的赘疣，小者如指间痂疥一样。

〔手阳明络脉〕 十五络脉之一。自腕后三寸处的偏历别行于手太阴肺经，其别出部分，沿前臂上行于肩髃，再上经曲颊部而偏络于齿缝。又一支别进入耳中，合于手太阳、手少阳、足少阳三脉总会之处。此络脉发生病变表现为：实证则龋齿，耳聋；虚证则感觉齿冷，发生痹症和膈塞不畅。

〔手少阳络脉〕 十五络脉之一。自腕上二寸的外关穴起始，沿着臂部向上输注胸中，与手厥阴心包络经相会合。此络脉发生病变表现为：实证肘关节拘挛，虚证该部弛缓不收。

〔足太阳络脉〕 十五络脉之一。自外踝上七寸的飞扬穴别行于足少阴肾经。此脉发生病变表现为：实证则鼻流清涕，鼻塞，头与背部疼痛；虚证则鼻流清涕或鼻出血。

〔足少阳络脉〕 十五络脉之一。自外踝上五寸的光明穴起始，别行于足厥阴肝经，向下与足背联络。此络脉发生病变表现为：实证则气逆而昏厥，虚证则下肢痿软而不能行走，或坐而不能立起。

〔足阳明络脉〕 十五络脉之一。自外踝上八寸的丰隆穴起始，别行于足太阴脾经。其别出部分，沿着胫骨外缘，向上联络头顶，与其他经脉的经气相会合，而又络于咽喉。此络脉发生病变表现为：气上逆而引起喉头疼痛或突然失音。实证则发狂、癲疾；虚证则足弛缓不收，胫骨部枯槁。

〔足太阴络脉〕 十五络脉之一。自第一跖趾关节后一寸的公孙穴别出，行于足阳明胃经。其别出部分进入腹腔，与肠胃联络。此络脉发生病变表现为：若厥气上逆即发生霍乱。实证则肠中切痛，虚证则腹部膨胀如鼓。

〔足少阴络脉〕 十五络脉之一。经内踝后的大钟穴，绕过足跟而别行于足太阳膀胱经。其支别沿着本经上行于心包之下，复向下外贯穿于腰脊。此络脉发生病变表现为：气上逆则心胸烦闷。实证则小便不通，虚证则腰部疼痛。

〔足厥阴络脉〕 十五络脉之一。自内踝上五寸的蠡沟，别行于足少阳胆经。其支别经小腿、大腿上至睾丸而结于阴茎。此络脉发生病变表现为：气上逆则睾丸肿大，突发疝气。实证则阴器挺长，虚证则阴部暴痒。

〔任脉络脉〕 十五络脉之一。自剑突下的尾翳穴，散于腹中。此络脉发生

病变表现为:实证则腹部皮肤疼痛,虚证则皮肤瘙痒。

〔督脉络脉〕 十五络脉之一。挟脊柱两侧之肌肉上行项部,散布于头上,向下在肩胛左右别行于足太阳膀胱经,复深入贯穿脊柱两侧之肌肉。此络脉发生病变表现为:实证则脊柱强直,虚证则头部沉重及摇动。

〔脾经之大络〕 十五络脉之一。自渊液下三寸处起始,散布胸胁部分。此络脉发生病变表现为:实证则全身疼痛,虚证则各关节弛缓。

〔承浆〕 别名天池、悬浆、垂浆。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部下唇之下,当颐横沟与前正中中线之交点处,系任脉、督脉、手阳明大肠脉和足阳明胃脉之会穴。布有面神经的下颌支及颊支,三叉神经的第三支,面前动脉的下唇支等。主治半身不遂,口眼歪斜,口腔溃疡,牙痛,面肿,消渴,暴暗不能言(癔病性失语症),癫痫,牙关紧闭等。针二至三分;灸三至七壮,或五至二十分钟。针麻时可由下唇下0.5厘米处进针,达至肌层后沿皮向下刺入1寸至1.5寸。

〔廉泉〕 别名本池、舌本。任脉穴位之一。出《灵枢·刺节真邪》。位于颈前部,结喉上方,当甲状软骨上切迹与舌骨体下缘之间的凹陷处。系阴维脉、任脉之会穴。布有颈皮神经、舌下神经降支,甲状腺上动脉。主治舌强,舌弛缓,涎出,舌下肿难言,口疮,喉闭,咳嗽,哮喘,聋哑,消渴等。针三至五分,针尖稍斜向上方刺入;灸二至三壮,或五至二十分钟。

〔天突〕 别名天瞿、玉户。任脉穴之一。出《灵枢·本输》。位于颈前下部,当胸骨柄颈静脉切迹与左右胸锁乳突肌之间所形成的凹陷处。系阴维脉、任脉之会穴。布有颈皮神经,舌下神经降支,甲状腺下动脉分支等。主治哮喘,咳嗽,胸中气逆,肺病,咯唾脓血,咽喉肿痛不得下食,暗不能言,五癆,呕吐,黄疸,瘕气,聋哑,急性胃肠炎,食管癌等。针三至五分,微仰头,针尖向下方刺入,不可直刺,以免伤及气管;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔璇玑〕 任脉穴之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部,当天突下一等分寸,即天突穴与膻中穴连线的五分之上一与下四之交点处。布有肋间神经前穿支,胸廓内动、静脉前穿支。主治胸胁满痛,咳逆上气,哮喘,喉痹,咽喉肿痛,水浆不下,胃中有积。针二至三分,灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔华盖〕 任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部,当璇玑下一等分寸,即天突穴与膻中穴连线的五分之上二与下三之交点处。主治胸胁满痛,咳逆上气,哮喘,喉痹,咽肿,水浆不下等。

〔紫宫〕 任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸前部,当华盖下一等分寸,即天突穴与膻中穴连线的五分之上三与下二之交点处。布有肋间神经前皮支,胸廓内动、静脉前穿支等。主治胸膈疼,咳嗽,喘满,呕吐寒痰,两乳肿痛,饮食不下,呕逆上气,心烦,唾如白胶等。针二至三分;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔玉堂〕 任脉穴位之一。出《难经·三十一难》。位于胸前部,当紫宫下

一等分寸。即天突穴与膻中穴连线的五分之上四与下一之交点处。布有肋间神经前皮支,胸廓内动、静脉前穿支等。主治胸膈疼,咳逆上气,呕吐寒痰,胸满不得息,哮喘等。针二至三分;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔**膻中**〕 别名元儿、元见、上气海、胸堂。任脉穴位之一。出《灵枢·根结》。位于胸前部,两乳头连线间的中点(一般多平齐第五胸肋关节的高度)。系足太阴脾脉、足少阴肾脉、手太阳小肠脉、手少阳三焦脉及任脉之穴会,也是八会穴中气会之处。布有肋间神经前皮支;胸廓内动、静脉的前穿支等。主治短气,哮喘,肺病,咳嗽,唾脓,咯血,心胸痛,妇人乳汁少,噎膈,鼓胀等。针三至五分,针尖向下沿皮刺;灸五至七壮,或十至二十分钟。

〔**中庭**〕 任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸前部,膻中穴下一等分寸,正当平齐胸骨体和剑突结合之处。布有肋间神经前皮支,胸廓内动、静脉之前穿支等。主治胸肋满疼,梅核气,食不下,呕吐,小儿吐乳等。针二至三分,针尖向下沿皮刺;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔**鸠尾**〕 别名尾翳、鬲髻。任脉穴位之一。出《灵枢·九针十二原》。位于腹上部,当胸骨剑突尖下一等分寸处,即当胸骨剑突尖与脐连线的八分之上二与下六之交点处。系任脉之络穴,也是膏之原。布有肋间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支。主治胸满,咳逆,唾血,喉痹,咽肿痛,癫痫,狂走不择言语,脏躁病,心惊悸;偏头痛,哮喘,呃逆,呕吐,胃脘痛等。针三至五分,针尖向下刺入;灸三至五壮,或十至三十分钟。不可深刺入腹腔或胸腔。

〔**巨阙**〕 任脉穴位之一。出《脉经》。位于腹上部,当鸠尾穴下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线的八分之上二与下六之交点处。系心的募穴。布有肋间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支。主治咳逆上气,胸满短气,胸痛,心痛,吞酸,呕吐,腹泻,腹胀暴痛,黄疸,尸厥,昏闷,癫狂,健忘,呃逆,脚气,急性胃肠炎等。针四至八分;灸五至十壮,或二至三分钟。

〔**上脘**〕 别名上纪、上管、胃脘。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,当巨阙穴下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线的八分之上三与下五之交点处。上脘、中脘属胃络脾,系足阳明胃脉、手太阳小肠脉和任脉之会穴。布有肋间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支。主治呕吐,纳呆,腹胀,腹痛,腹泻,食不化,胃脘部疼痛,腹积聚坚大如盘,惊悸,呃逆,癫痫,黄疸,虚劳吐血,身热汗不出,恶阻。针五分至八分;灸五至十壮,或二十至三十分钟。

〔**中脘**〕 别名太仓、胃脘、上纪、中管。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,当上脘穴下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线之中点处。系胃之募穴,八会穴中之脏会。亦系手太阳小肠脉、手少阳三焦脉、足阳明胃脉和任脉之会穴。布有肋间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支等。主治腹痛,腹胀,霍乱,呕吐,吐酸,胃脘痛,面色萎黄,饮食难化,臌胀,泄泻,便秘,肠痈,疝痰,黄疸,失眠,头痛,怔忡,脏躁,癰症,狂症,慢脾风,痿症,胁痛,暑病,虚劳,呃逆,哮喘,子宫脱垂,恶阻,高血压,急性胃肠炎,荨麻疹,中风等。针五至八

分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔建里〕 任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于中腹部,当中脘下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线的八分之上五与下三之交点处。布有助间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支等。主治腹胀,腹痛,身肿,胃脘痛,呕逆,不思食。针五分至一寸;灸五至十壮,或二十至三十分钟。

〔下脘〕 别名下管、幽门。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,当建里穴下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线的八分之上六与下二之交点处。系足太阴脾脉和任脉之会穴。布有助间神经前皮支,腹壁上动、静脉分支等。主治腹痛,腹胀,呕吐,不嗜食,腹坚硬,痞块,食谷不化,日渐瘦,臌胀,胃脘部胀痛等。针五至八分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔水分〕 别名分水、中守。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,当下脘穴下一等分寸,即胸骨剑突尖与脐连线的八分之上七与下一之交点处。布有助间神经前皮支,腹壁上动脉分支。主治水病,腹肿如鼓,胃虚胀,不嗜食,绕脐痛,上冲胸不得息,肠鸣等。针五分至一寸,灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔神阙〕 别名气舍、脐中。任脉穴位之一。出《外台秘要》。位于腹中部,当脐窝处。布有助间神经前皮支,腹壁上下动脉分支。主治大便泄利不止,小儿奶利不绝,水肿,鼓胀,腹痛,腹胀,腹中虚冷,肠鸣如流水声,脱肛,中风,尸厥,不省人事,角弓反张等。此穴不宜针,主要施灸法。灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔阴交〕 别名少关、横户。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,当神阙穴下一等分寸,即脐与曲骨穴连线的五分之上一与下四之交点处。系三焦之募穴,任脉、足少阴肾脉与冲脉之会穴。布有下位肋间神经前皮支,腹壁下动脉分支等。主治脐下绞痛,绕脐冷痛,腹满,腹坚痛,下引阴中,阴部多汗湿痒,妇人崩漏,月经不调,带下,产后恶露不止,腰膝拘挛等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔气海〕 别名腓腧、下育。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,当神阙穴下一点五等分寸,即脐与曲骨穴连线的上五分之三段的中点处。布有下位肋间神经前皮支及内侧支,腹壁下动脉与腹壁浅动脉分支。主治胃脘痛,腹肿胀,绕脐绞痛,脐下冷痛,水肿,臌胀,癥瘕结块状如复盆,腹中暴胀按之不下,呃逆,呕吐,大便不通,小便赤涩,脏气虚惫,真气不足,肌体羸瘦,四肢力弱,虚劳,气疾久不差,中风脱阳欲死,阴症卵缩,四肢厥冷,子宫出血,赤白带下,经闭,月经不调,痛经,产后恶露不止,产后腹痛,胞衣不下,子宫脱垂,遗精,阳萎,小儿遗尿,高血压,失眠等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔石门〕 别名利机、精露、丹田、命门。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,当神阙穴下二等分寸,即脐与曲骨穴连线的五分之上二与

下三之交点处。系三焦之募穴。布有下位肋间神经前皮支及内侧支,腹壁下动脉与腹壁浅动脉分支。主治腹胀痛坚硬,泄利不禁,小腹绞痛,绕脐痛,水肿,食谷不化,小便不利。淋症,阴缩入腹,子宫出血,下元虚冷等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔关元〕 别名次门、下纪、大中极、丹田、三结交。任脉穴位之一。出《灵枢·寒热病》。位于腹下部,脐下三等分寸,即脐与曲骨穴连线的五分之上三与下二之交点处。系小肠的募穴,是三阴经与任脉之会。又为三焦之气所生处,为培肾固本、补益元气、回阳固脱之要穴。布有下位肋间神经前皮支及内侧支,腹壁下动脉、腹壁浅动脉分支。主治腹痛,痢疾,霍乱(非真性霍乱),泄泻,脱肛,脐下绞痛,臌胀,脐下瘕瘕,状如复杯,黄疸,小便赤涩,遗尿,癃闭,尿频,遗精,阳萎,妇人带下,子宫出血,月经不调,痛经,子宫脱垂,阴门搔痒,产后恶露不止,产后腹痛,胞衣不下,高血压,神经衰弱,小儿单纯性消化不良等。针五分至一寸二分;灸五至十壮,或十至三十分钟。针前宜令患者排尿,孕妇不宜针。

〔中极〕 别名气原、玉泉。任脉穴位之一。出《素问·骨空论》。位于腹下部,当脐下四等分寸,即脐与曲骨穴连线的五分之上四与下一之交点处。布有下位肋间神经前皮支,髂腹下神经分支,腹壁下动脉分支。主治脐下结块状如复杯,瘕瘕,遗精,阳萎,月经不调,痛经,子宫出血,白带过多,产后恶露不止,胎衣不下,阴门搔痒,阴门肿痛,阴痛,子宫脱垂,小便赤涩,尿频,遗尿,尸阙等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。针前宜令患者排尿,孕妇不宜针。

〔曲骨〕 别名屈骨、回骨、尿胞。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,耻骨联合上缘上方之凹陷处,或当中极穴下一等分寸。系足厥阴肝经与任脉之会穴。布有髂腹下神经分支,腹壁下动脉,阴部外动脉分支。主治小腹胀满,小腹急痛,小便淋涩不通,遗尿症,赤白带下,遗精,阳萎,阴缩,阴囊湿痒,痛经,月经不调等。针五至八分;灸五至十壮或十至三十分钟。针前宜令患者排尿,孕妇不宜针。

〔会阴〕 别名屏翳、下极、金门。任脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于会阴部,当肛门与阴囊根部(女姓为大阴唇后连合)之间的中点处。布有会阴神经的分支,阴部内动、静脉分支。主治会阴部诸病。阴部多汗及搔痒,阴痛,肛门搔痒,阴门肿痛,子宫脱垂,月经不调,遗精,痔疮,大小便不通等。针二至三分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔龈交〕 督脉穴位之一。出《素问·气府论》。位于口腔前庭,上唇系带与齿龈之移行部处。系督脉、任脉与足阳明胃脉之会穴。布有三叉神经第二支(上颌神经)分支,上齿槽动脉及上唇动脉分支。主治小儿面疮,牙疳肿痛,蚀疮,目泪眵多,内眦发赤痒痛,目生白翳,鼻塞不利,鼻中息肉,心中烦闷,心痛等。针一至二分;不宜灸。

〔兑端〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于上唇部,当人中沟下端之红唇与皮肤的移行处。布有三叉神经第二支分支,面神经之颊支,上唇动脉分支。主治晕厥,昏迷,癫痫,癔病,鼻衄,唇吻强,齿龈痛,舌干,消渴,小便黄等。为急救穴之一。针二至三分;不宜灸。

〔水沟〕 别名人中、鬼宫。督脉穴位之一,出《针灸甲乙经》。位于面部,鼻中膈之下方,人中沟中上三分之一交点处。系督脉、手阳明大肠脉与足阳明胃脉之会穴。布有三叉神经第二支分支,面神经之颊支,上唇动、静脉分支。主治晕厥,昏迷,癫痫,狂症,子痫,精神病,急惊风,中风,面部蚁走感,消渴,饮水无度,霍乱,暑病,水肿,产后血晕,子宫出血,丹毒,黄疸,休克。为急救穴之一。也为针麻要穴之一。针二至三分,针尖略向上方刺入;灸三壮,或五至十分钟。

〔素髎〕 别名面王、准头、鼻准。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,当鼻背下端之鼻尖处。布有三叉神经第一支分支,上颌神经分支,鼻背动脉。主治鼻塞,鼻息肉,多涕生疮,酒皰鼻,鼻衄,虚脱,休克,低血压等。针一至二分。

〔神庭〕 别名发际。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头前部,入发际五分,即当眉间(印堂穴)与枕外隆凸上缘(脑户穴)连线的四分之前一与后三之交点处。系督脉与足太阳膀胱经之会穴。布有三叉神经第一支(眼神经)之额支,额内侧动脉。主治头剧痛,泪出,目赤肿痛,鼻流清涕,癫痫,精神病,躁狂等。针二至三分,沿皮向上刺入;灸三壮,或五至十分钟。

〔上星〕 别名神堂、明堂。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头前部,头部正中线上,神庭穴直后五分处。布有三叉神经第一支额神经分支,额动、静脉分支。主治头疼,目疼,不能远视,鼻塞,鼻渊,鼻衄,面部红肿,热病汗不出等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔囟会〕 督脉穴位之一。出《灵枢·热痛》。位于头部正中线上,上星穴直后一寸处(入前发际一寸半)。布有三叉神经第一支(眼神经)之额神经支,额外侧动脉与颞浅动脉分支。主治眩晕,惊悸,目上视不识人,面肿,鼻衄,鼻塞不闻香臭等。针二至三分,小儿囟门未闭者禁针;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔前顶〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头部正中线上,囟会穴直后一寸五分,入前发际三寸,或当印堂穴与脑户穴间之中点处。布有三叉神经第一支(眼神经)之额神经分支,额外侧动脉与颞浅动脉分支。主治头痛,眩晕,小儿惊厥,鼻流清涕,面部红肿,脑血管意外所致之半身不遂等。针二至三分,斜刺可针一寸至一寸五分(透承光、目窗);灸三至五壮,或五至十分钟。

〔百会〕 别名三阳五会、巅上、天满、泥丸宫。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头顶部正中线上,前顶直后一寸五分,或当神庭与脑户(枕外隆凸上缘)连线之中点处。简易取穴法:两耳尖连线与头部正中线之交点处。系

手、足三阳经和督脉之会穴。主治头痛,眩晕,中风,半身不遂,口噤不开,尸厥,昏迷,角弓反张,心烦,惊悸,健忘,精神病,癲症,狂症,破伤风,急惊风,子痫,神经衰弱,耳鸣,耳聋,鼻塞不闻香臭,脱肛,子宫出血等。针二至三分,如沿皮刺针五分至一寸五分;灸三至五壮或五至十分钟。

〔后顶〕 别名交冲。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头后部,百会直后一寸五分处。布有枕大神经、耳颞神经、颞浅动脉分支。主治头痛,偏头痛,头项强急。眩晕,癲痫,精神病等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔强间〕 别名大羽。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头后部,后顶直后一寸五分。即当印堂穴与脑户穴(枕外隆凸上缘)连线之后四分之一段的中点处。布有枕大神经,枕动脉分支。主治头痛,眩晕,呕吐,颈项强不得左右回顾,癲痫等。针二至三分,沿皮斜刺(透络却),可针五分至一寸;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔脑户〕 别名囟风、会额、合颅。督脉穴位之一。出《素问·刺禁论》。位于后头部,当枕外隆凸上缘之陷凹处。系足太阳膀胱经与督脉之会穴。布有枕大神经,枕动脉分支。主治目痛不能远视,颈项强痛等。针二至三分,沿皮斜刺(透玉枕),可针五分至一寸;灸一至三壮,或五至十分钟。

〔风府〕 别名舌本、鬼枕、曹谿、鬼穴。督脉穴位之一。出《素问·骨空论》。位于项上部,颈后正中线上,入发际一寸。系足太阳膀胱经、督脉和阳维脉之会穴。布有枕大神经及第三枕神经分支,枕动脉分支。主治头痛,眩晕,鼻衄,鼻塞,咽喉肿痛,聋哑,项强痛不得回顾,中风,半身不遂,舌缓不语,精神病等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔哑门〕 别名舌横、痛门、舌厌。督脉穴位之一。出《素问·气穴论》。位于项部后正中线上,正当第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处,后发际凹陷处。系督脉与阳维脉之会穴。布有第三枕神经,枕动脉。主治头痛,颈项强急,脊强反折,癲痫,瘈瘲,声音嘶哑,舌缓不能言,聋哑,鼻衄,瘕病,精神分裂症,脑性瘫痪,大脑发育不全等。针三至五分,亦有刺一寸五分者。

〔大椎〕 别名百劳、上杼。督脉穴位之一。出《素问·气府论》。位于背上部,当第一胸椎棘突之上与第七颈椎棘突之间的凹陷处。系手足三阳经与督脉之会穴。布有下位颈神经后支,肋间动脉后支,颈横动脉分支。主治头痛,颈项强痛不得回顾,胸胁胀满,肩背痛,腰脊痛,破伤风,痹症,痿症,疟疾,发热恶寒,咳嗽上气,呕吐,霍乱,暑病,黄疸,贫血,神经衰弱,小儿麻痹后遗症,小儿舞蹈病,荨麻疹,视网膜出血,精神病,瘫痪,湿疹等。此外,尚有强壮作用。针三至五分,或一寸至一寸五分,灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔陶道〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部后正中线上,当第一与第二胸椎棘突之间的凹陷处。系足太阳膀胱经与督脉之会穴。布有第一胸神经后支,肋间动脉后支。主治头重,头痛,目眩,脊强,颈肩背痛,瘈瘲,

发热恶寒,汗不出,疟疾,骨蒸热,小儿麻痹后遗症,经闭,荨麻疹,精神病等。针三至五分或一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**身柱**〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,后正中线上,当第三与第四胸椎棘突之间的凹陷处。布有第三胸神经后支,第三肋间动静脉分支。主治胸背痛,咳嗽,哮喘,癫痫,癰疽,瘰疬,小儿惊厥,身热,谵语,狂走,破伤风,腰脊强痛,痹症,神经衰弱等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**神道**〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背后正中线上,当第五与第六胸椎棘突之间的凹陷处。布有胸神经后支,肋间动脉后支,颈横动脉后支。主治发热恶寒,头痛,疟疾,健忘,惊悸,小儿惊痫,癰疽,脊强痛,咳嗽,神经衰弱等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**灵台**〕 督脉穴位之一。出《素问·气府论》。位于背后正中线上,当第六与第七胸椎棘突之间的凹陷处。布有胸神经后支,肋间动脉后支,颈横动脉后支。主治气喘不得卧,腰背疼痛等。针三至五分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**至阳**〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背后正中线上,当第七与第八胸椎棘突之间的凹陷处。布有第七胸神经后支,肋间动脉后支。主治腰背疼痛,胸胁支满,胸痛彻背,胫痠,四肢重痛,少气难言,胃寒不能食,腹中鸣,肝胆病症,疟疾等。针三至五分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**筋缩**〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背后正中线上,当第九胸椎棘突与第十胸椎棘突之间的凹陷处。布有第九胸神经后支,肋间动脉后支。主治癫痫,狂走,脊背强急,破伤风,腰脊疼痛,胃脘痛等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**中枢**〕 督脉穴位之一。出《素问·气府论》。位于背后正中线上,当第十胸椎棘突与第十一胸椎棘突之间的凹陷处。布有胸神经后支,肋间动脉后支。主治腰背痛不得俯仰,胃脘痛,视力减退等。针三至五分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**脊中**〕 别名神宗、脊俞。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背后正中线上,当第十一胸椎棘突与十二胸椎棘突之间的凹陷处。布有胸神经后支,肋间动脉后支。主治癫痫,黄疸,腹部胀满,不嗜食,翻胃,吐血,痔疮,便血,下利,小儿疳积等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**悬枢**〕 督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰部,后正中线上,当第一腰椎棘突与第二腰椎棘突之间的凹陷处。布有下位肋间神经后支,腰神经后支,腰动脉后支。主治腰背强痛不得屈伸,水谷不化,下利等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**命门**〕 别名属累、精宫。督脉穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰部,后正中线上,当第二腰椎棘突与第三腰椎棘突之间的凹陷处。系培元补肾、固

精壮阳、强健腰脊的要穴之一。布有腰神经后支,腰动脉后支。主治头痛,身热如火汗不出,腰腹引痛,腰骶痛,小儿惊厥,瘕瘕,疟疾,耳鸣,痛经,赤白带下,阳萎,遗精,痔疮,水肿,遗尿,神经衰弱等。针三至五分或一寸至一寸五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**腰阳关**〕 督脉穴位之一。出《素问·骨空论》。位于腰部后正中线上,当第四与第五腰椎棘突之间的凹陷处。布有腰神经后支,腰动脉后支。具有调补肾气、利腰膝、祛寒湿之功。主治腰骶部疼痛,膝痛不可屈伸,破伤风,白带,遗精等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**腰俞**〕 别名背解、髓孔、腰户、腰柱。督脉穴位之一。出《素问·缪论》。位于骶部,后正中线上,当骶中嵴下方的凹陷处,适当骶骨裂孔部。布有骶神经后支,骶中动脉后支,臀下动脉分支。主治腰痛,下肢痹症痿软麻木不仁,疟疾,痔疮,月经不调等。针三至五分,针尖斜向上方刺入;灸三至五壮或十至三十分钟。

〔**长强**〕 别名气之阴郄、概骨、气郄、为之、骨骶。督脉穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于会阴部的后份,当尾骨尖的凹陷处。系足少阴肾经与足少阳胆经之会穴,督脉之络穴,有分支络接任脉。布有阴部神经分支,阴部内动,静脉分支。主治腰骶痛,痔疮,脱肛,呕血,惊痫,瘕瘕,狂病,大小便难,阳萎,遗精,女阴搔痒,阴囊湿疹,癫痫等。针三至五分,针尖向上与骶骨平行刺入;灸十至三十分钟。

〔**中府**〕 别名膺中俞。手太阴肺经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部上外方,去任脉六寸,适对第一肋间隙。系肺之募穴,手太阴肺经与足太阴脾经之会穴。布有胸前神经,肋间神经,胸肩峰动脉、静脉,胸外侧动脉。主治胸中痛,喉痹,哮喘,呕逆上气,唾浊,肩背痛,支气管炎,肺炎,肺结核等。针三至五分;灸三至五分,或五至二十分。

〔**云门**〕 手太阴肺经穴位之一。出《素问·水热穴论》。位于胸部上外方,气户穴外侧二寸;即锁骨之下,肩胛骨喙突内方的凹陷处。布有胸前神经,肋间神经及锁骨上神经等,皮下有头静脉通过,深部分布有胸肩峰动脉分支。主治喉痹,咳逆,哮喘,肩痛臂不举,胸胁彻背痛,胸中烦满,颈淋巴结核等。针三至四分;灸三至五壮或十至二十分钟。不可深刺,以免刺入胸腔造成气胸和刺伤胸腔内器官。

〔**天府**〕 手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于臂前外侧面的上部,当平齐腋前纹头下三等分寸,肱二头肌外侧沟处。布有肌皮神经及臂外侧皮神经,头静脉,肱动脉分支。主治肩臂疼痛,哮喘,吐血,鼻衄,精神病,眼病等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**侠白**〕 手太阴肺经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂的前外侧面中部,尺泽穴上五寸、天府穴下一寸处。布有臂外侧皮神经,肌皮神经,肱动脉分支。主治胃病,胸痛,气短,咳逆,烦满等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十

分钟。

〔尺泽〕 别名鬼受，鬼堂。手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于肘部掌侧面，当肘掌侧横纹桡侧端处，肱二头肌腱的桡侧。系肺经之合穴。布有前臂外侧皮神经，桡神经分支，桡动脉。主治喉痹，咯血，咳嗽，哮喘，鼻衄，胸胁胀满，肩、臂痛，肘臂挛痛，风痹，手臂不得举，小儿惊风，遗尿，虚劳，经闭，无脉症，急性吐泻等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。或刺浅静脉出血。

〔孔最〕 手太阴肺经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂掌侧面的中部，近桡侧缘，去尺泽下五寸处，或太渊上七寸处。系肺经之郄穴。布有前臂外侧皮神经，桡神经浅支，正中神经分支，桡动脉分支。主治热病汗不出，咳嗽，哮喘，咯血，咽肿，失音，臂厥痛难屈伸，腕部疼痛，头痛等。针五至一寸；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔经渠〕 手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于前臂掌侧面之下段，腕上一寸（太渊穴上一寸），可摸到桡动脉搏动处。系肺经之经穴。布有前臂外侧皮神经，桡神经分支，桡动脉分支。主治胸部胀满，咳逆上气，哮喘，喉痹，胃脘痛，呕吐，热病汗不出等。针二至三分，进针时避开动脉；灸五至十分钟。

〔列缺〕 手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂下段桡侧缘，太渊穴斜上一寸半，拇长展肌腱的桡侧缘处。系肺经之络穴，别走手阳明大肠经。亦为古代常说的四总穴之一，又是八脉交会穴之一。布有前臂外侧皮神经，桡神经分支，桡动脉分支。主治头项强痛，偏头痛，下牙痛，咽肿，口眼歪斜，半身不遂，口噤不开，咳嗽，哮喘，呃逆，水肿，腕部肿痛无力，痹症，虚劳，无脉症等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。沿皮刺可针五分至一寸。

〔太渊〕 别名太泉、鬼心、大泉。手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于腕掌侧横纹上桡侧三分之一段的中点处，当拇长展肌腱与桡侧腕屈肌腱连线中点处。系肺经的俞穴、原穴，也是八会穴中之“脉会”处。布有前臂外侧皮神经，桡神经浅支，桡动脉、静脉。主治胸痹，逆气，肺胀满，喘不得息，咳嗽，聋哑症，经闭，无脉症，局部或其附近之软组织疾患等。针二至三分；灸三壮或五至十分钟。

〔鱼际〕 手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手掌侧面鱼际部的桡侧缘（赤白内际），当拇指掌指关节与腕掌关节的中点处。系肺经的荣穴。布有前臂外侧皮神经，桡神经浅支，桡动脉分支。主治身热，头痛，哮喘，咳嗽，伤寒，伤风，汗不出，消渴，虚热，咽喉肿痛，喉中干燥，胸背痛不得息，肘挛，指肿，腹痛，乳腺炎等。针三至五分或一寸；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔少商〕 别名鬼信。手太阴肺经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手拇指末节桡侧，当平齐桡侧指甲角与指腹桡侧缘连线之中点处。系肺经的井穴。具有清肺热、利咽喉、回阳救逆作用。布有正中神经的指掌侧固有神经分支，桡

神经之浅支；指掌侧固有动脉分支。为急救穴之一。主治晕厥，昏迷，休克，中风，伤风，暑病，鼻衄，喉闭，咽肿，颌肿，咳逆，呃逆，乳蛾，发热，呕吐，脏躁症。针一至二分，针尖略向上方，用三棱针速刺出血；灸一壮或三分钟。

〔极泉〕 手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腋窝，当肱骨头下方，喙肱肌与肱三头肌之间的凹陷处。布有臂内侧皮神经，臂丛干及其分支，腋动脉、腋静脉。主治胃病，干呕，胁下满痛，臂、肘寒痛，肩臂不举，目黄，颈淋巴结结核，乳汁分泌不足等。针二至三分；灸五至十分钟。

〔少海〕 别名曲节。手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肘部前面，当时掌侧横纹之尺侧端处（肘关节屈曲成90度时），接近于肱骨内上髁的前面，曲肘凹陷中。系心经之合穴。布有前臂内侧皮神经，臂内侧皮神经，肌皮神经，正中神经，尺侧下副动脉，尺侧返动脉。主治寒热齿痛，目眩，发狂，癫痫发作，手颤，肘挛痛，腋下肿痛，上肢不得举，项强不得回顾，颈淋巴结结核，疔疮，眼充血，鼻充血等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔灵道〕 手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂掌侧面下段之尺侧，当尺侧腕屈肌腱之桡侧，去神门上一寸五分。系手少阴心经之经穴。布有前臂内侧皮神经，尺神经，尺动脉。主治心脏疾患，胃脘部疼痛，干呕，肘挛，瘈瘲，臂外廉疼痛，暴暗不能言，目赤肿，手湿痒不仁，瘰病，尺神经痛等。针二至四分；灸二至三壮，或十至二十分钟。

〔通里〕 手少阴心经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂掌侧面下段之尺侧，尺侧腕屈肌腱之桡侧，去神门穴上一寸处。系心经的络穴，别走手太阳小肠经。具有镇静、安神、调心气之功。布有前臂内侧皮神经，尺神经，尺动脉。主治心脏疾患，头痛，目眩，面赤热，臂内侧疼，肘及前臂疼痛，指挛，腕部疼痛，怔忡，心悸，扁桃花炎，遗尿，月经过多，狂症，失眠等。针三至五分；灸二至三壮，或十至二十分钟。

〔阴郄〕 别名手少阴郄。手少阴心经穴位之一。出《千金要方》。位于前臂掌侧面下段之尺侧，尺侧腕屈肌腱之桡侧，去神门穴上五分处。系心经的郄穴。布有前臂内侧皮神经，尺神经，尺动脉。主治洒淅畏寒，胃脘部疼痛，霍乱，鼻衄，失暗不能言，吐血，虚癆等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔神门〕 别名兑冲、中都、锐中。手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腕部，当腕掌侧横纹尺侧三分之一段的中点处，即豌豆骨之后，尺侧腕屈肌腱桡侧的凹陷处。系心经的俞穴、原穴。具有镇静、安神、宁心、通络之功。布有前臂内侧皮神经，尺神经，尺动脉。主治心血管系统疾患，脑神经病症及消化系统病症。心烦，恶寒，身热，咽干，不嗜食，胃脘痛，目黄，胁痛，喘逆，手臂寒，吐血，虚劳，怔忡，健忘，癲症，精神病，神经衰弱，失眠，无脉症等。针二至四分；灸二至三壮，或十至二十分钟。

〔少府〕 手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于手掌部，当第四掌骨间隙之中点处。系心经的荣穴。具有宁心调神之功。布有尺神经分支，指掌

侧总动脉。主治烦满,少气,心悸,胸中痛,掌中热,肘腋挛急,手卷不伸,子宫脱垂,阴痒,阴痛,小便不利等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔少冲〕 别名经始。手少阴心经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于手小指末节桡侧,当平齐桡侧指甲角与指腹桡侧缘间之中点处。系心经的井穴。具有回阳救逆之功。布有尺神经手背支,指掌侧固有神经,指掌侧固有动脉分支。主治中风,热病,烦满,上气,嗌干,目黄,口中热,掌中热,胸中病,手挛不伸引肘腋痛。为急救穴位之一。针一至二分;灸二至三壮,或三至五分钟。

〔天池〕 别名天会。手厥阴心包经穴。出《灵枢·本输》。位于胸侧部,第四肋间隙,当乳中(胃经穴)与天溪穴(脾经穴)之间的中点处。系手厥阴心包络经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经之会穴。布有肋间神经,胸前神经,胸长神经,胸外侧动脉及乳房内动脉之肋间支。主治热病汗不出,头痛,胸膈烦满,胁肋疼痛,腋肿,淋巴结结核,乳汁分泌不足,乳腺炎等。针二至三分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔天泉〕 别名天温、天湿。手厥阴心包经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂前面的上部,当平齐腋前纹头下二寸处,接近于肱两头肌的两头之间。布有臂内侧皮神经,肌皮神经,肱动脉分支。主治心痛,胸胁满痛,咳逆,膺连背肿及臂内侧痛等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔曲泽〕 手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于肘部,当肘掌侧横纹中点处,亦即当尺泽穴与少海穴之间,相当于肱二头肌腱之尺侧缘,可摸到肱动脉搏动。系心包络经之合穴。布有前臂内侧皮神经,肌皮神经分支,正中神经,肱动脉。主治身热,烦渴,口干,逆气,胃脘痛,呕吐,腹泻,呕血,风疹,臂、肘、腕掣摇疼痛,霍乱(非真性霍乱),小儿舞蹈病等。针五分至一寸,或用三棱针点刺浅静脉出血;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔郄门〕 手厥阴心包经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂掌面的中部,腕上五寸处,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。系心包络经之郄穴。具有宁心安神、宽胸理气、通络止血之功。布有前臂内侧皮神经,前臂外侧皮神经,正中神经及与其伴行之动、静脉、桡动脉与尺动脉分支。主治心胸部疼痛,呕血,鼻衄,五心烦热,神气不足。针五分至一寸;灸三至七壮,或五至十分钟。

〔间使〕 别名鬼路。手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于前臂掌面下段,腕上三寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。系心包络经之经穴。具有宁心安神、通经活络、和胃祛痰之功。布有前臂内侧皮神经,前臂外侧皮神经,正中神经,桡动脉与尺动脉分支。主治突然心痛,心悬如饥,呕吐,霍乱(非真性霍乱),腋肿,肘挛,中风,癫狂,月经不调,小儿惊厥,疟疾,带下,经闭,精神病,荨麻疹等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔内关〕 手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂掌面下段,大陵上二寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,约与外关相对。系心包络经之络穴,别走手少阳三焦经;也是八脉交会穴中阴维脉之会穴。具有宁心安神、镇

静镇痛、理气和胃之功。布有前臂内侧皮神经、前臂外侧皮神经、正中神经及与其伴行之动、静脉；桡动脉及尺动脉分支。主治头痛，失眠，眩晕，怔忡，癫痫，狂妄，急惊风，腋肿，肘掌，心绞痛，呕吐，中满痞胀，脾胃不和，胃腕部疼痛，鼓胀，泄泻，呕逆，咳嗽，虚劳，暑病，脚气，黄疸，月经不调，产后血晕，恶阻，遗精，急性肠胃炎，胃痉挛，无脉症等。针五分至一寸，如透外关时可针至一寸五分；灸三五壮，或五至十分钟。

〔大陵〕 别名鬼心。手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于腕部，当腕掌侧横纹中点处，即当桡侧腕屈肌腱与掌长肌之间的凹陷处。系心包络经之俞穴，也是本经原穴。具有宁心安神、宽胸和胃之功。布有正中神经，骨间掌侧动脉，腕掌侧动脉。主治身热，头痛，短气，胸胁痛，热病汗不出，扁桃体炎，咽炎，乳痈，臂挛腋肿，暑病，痢症，肠痛，目赤痛，精神病，神经衰弱等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔劳宫〕 别名五里、掌中、鬼路。手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于掌中央，当第三掌骨间隙之中点处，或屈无名指和中指，当两指端之间的掌心处。系心包络经之荥穴。具有开窍回阳、安神镇静之功。布有正中神经与尺神经之指掌总神经，掌浅、深弓及其分支。主治善怒，悲笑不休，热病汗不出，胸胁痛，胃脘痛，饮食不下，大小便血，鼻衄，黄疸，烦渴，鹅掌风，小儿口疮龈烂，脏躁症，中风，昏迷等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔中冲〕 手厥阴心包经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手中指端中央，去指甲游离缘约一分处。系心包络经之井穴。具有通心络、开神窍、回阳急救之功。布有指掌侧固有神经，指掌侧固有动脉。主治中风，中暑，晕厥，昏迷，不省人事，急惊风，热病烦闷汗不出，掌中热，高热，舌强，胃脘痛，吐泻。为急救穴之一。针一至二分，速刺出血。

〔商阳〕 别名绝阳。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手食指末节桡侧，当平齐桡侧指甲角与指腹桡侧缘间连线之中点处。系大肠经之井穴。有开窍醒神、泄热消肿之功。布有指背神经，指掌侧固有神经分支，指掌侧固有动脉分支。主治中风，昏迷，热病汗不出，齿痛，颌颌肿，腮腺炎，耳鸣，耳聋，胸满，喘咳，手指麻木，扁桃体炎，咽炎，急性胃肠炎，吐泻等。为急救穴之一。针一至二分，针尖向近侧刺入，速刺出血；灸三壮或三分钟。

〔二间〕 别名间谷、周谷。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手食指根部桡侧，握拳时在第二掌指关节前下方之凹陷处，即当食指的掌指横纹桡侧端上之凹陷处。系大肠经之荥穴。具有清热消肿之功。布有桡神经浅支，指掌侧固有神经，指掌侧固有动脉，指背动脉。主治喉痹，咽中如梗，口眼歪斜，鼻衄，下牙痛，颌肿等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔三间〕 别名少谷。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手背部，当第二掌指关节后内方之凹陷处，亦即当第二掌骨头内后方之凹陷处。系大肠经之俞穴。布有桡神经浅支，正中神经肌支，掌背动脉。主治喉痹，咽中如

梗,目眦急痛,唇焦口干,下牙痛,肩背疼,手指手背红肿疼痛,气喘,肠鸣,洞泄等。针二至三分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔合谷〕 别名虎口。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手背部,第一掌骨间隙之中点处,或第二掌指关节与阳溪穴之间的中点处,稍靠近食指侧。系大肠经之原穴。亦为临床常用的四总穴之一。具有镇痛、安神、通经活络、疏风解表之功。布有桡神经浅支,正中神经肌支,掌背动脉。主治一切头面诸症,如眼、耳、鼻、口腔、咽喉等病,以及多汗、无汗、伤风、咳嗽、哮喘、鼻塞、鼻渊,目赤痛,耳鸣,耳聋,聋哑,急性扁桃体炎,喉痹,腮腺炎,牙痛,吐泻,霍乱(非真性霍乱),消渴,黄疸,水肿,痹症,中风,口眼歪斜,暗不能言,口噤不开,晕厥,急惊风,破伤风,精神病,经闭,胞衣不下,难产,乳少,丹毒,疔,疖,心绞痛,高血压,无脉症,遗尿,小儿麻痹后遗症,小儿舞蹈病,三叉神经痛,电光性眼炎,荨麻疹等。也是针麻常用穴。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。孕妇宜慎用本穴。

〔阳溪〕 别名中魁。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于腕背侧面的桡侧,当拇长展肌腱、拇短伸肌腱与拇长伸肌腱和桡骨下端所构成的凹陷处。系大肠经之经穴。布有桡神经浅支,桡动脉分支。主治手腕疼痛,无力、五指拘挛,腕痛累及肘部,目赤,目翳,耳鸣,耳聋,喉痹,厥逆,头痛,狂言喜笑等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔偏历〕 手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂背面桡侧下段,阳溪穴上三寸,当阳溪与曲池间连线之下二分之一段的中点处。系大肠经之络穴,别走手太阴肺经。布有前臂外侧皮神经,桡神经浅支及深支,桡动脉分支,骨间背侧动脉。主治腕、前臂、肘、肩、臂部疼痛,眼病,鼻衄,耳聋,耳鸣,牙痛,口眼歪斜,喉痹,肠鸣,浮肿,水臌,小便不利等。针三至五分;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔温溜〕 别名逆注、蛇头、池头。手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背侧面桡侧之中部,当阳溪穴与曲池穴间连线之中点处,即阳溪穴上六寸或偏历穴上三寸。系大肠经之郄穴。布有前臂背侧皮神经,骨间背侧神经与动脉。主治口歪斜,面肿,喉痹,伤寒身热,头痛,肠鸣,腹痛,癰瘤,口腔炎等。针五至八分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔上廉〕 手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背面桡侧之上段,曲池穴下三寸,阳溪穴上九寸,或当阳溪穴与曲池穴间连线之上二分之一段的中点处。布有前臂背侧皮神经,桡神经深支,桡动脉分支。主治肩、臂部痠痛,头痛,半身不遂,手足不仁,肠鸣,腹痛等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔手三里〕 手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背面桡侧上段,曲池穴下二寸,或阳溪穴上十寸处,亦即当阳溪穴与曲池穴间连线之上三分之一段的中点处。具有通经活络之功。布有前臂背侧皮神经,桡神经深

支, 桡动脉分支。主治手及前臂不仁, 肘挛不伸, 肩背疼痛, 牙痛, 颊颌肿, 疟腮, 口眼歪斜, 淋巴结结核, 感冒, 高血压, 胃痛, 腹痛, 腹泻等。针五分至一寸; 灸三至五壮, 或五至二十分钟。

〔曲池〕 别名鬼臣、阳泽。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于肘部桡侧, 当尺泽穴与肱骨外上髁之间的中点处。系大肠经之合穴。具有疏风解表、调和气血之功。布有前臂背侧皮神经, 桡神经分支, 桡动脉分支。主治半身不遂, 手肘拘挛或筋缓不收, 臂细无力, 或前臂及肘部肿痛, 吐泻, 便秘, 痢疾, 肠痛, 消渴, 水肿, 头痛, 眩晕, 胸中烦满, 扁桃体炎, 喉痹, 咳嗽, 哮喘, 伤寒余热不尽, 月经不调, 乳少, 耳聋, 颈淋巴结结核, 湿疹, 疖, 丹毒, 疔, 无脉症, 高血压, 神经衰弱, 小儿麻痹后遗症, 荨麻疹等。为强壮穴之一。针五分至一寸; 灸三至七壮, 或十至三十分钟。

〔肘髎〕 手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂部外侧面的下段, 当曲池穴与平齐腋后纹头间连线之下三分之一段的中点处, 亦即曲池穴上一寸五分处。布有前臂背侧皮神经, 桡神经肌支, 肱动脉分支。主治肘部疼痛, 拘挛, 麻木不得屈伸, 臂痛不可举, 上肢瘫痪。针五分至一寸; 灸三至五壮, 或十至二十分钟。

〔手五里〕 手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于臂部后外侧面下段, 当曲池穴与平齐腋后纹头间连线之中下三分之一的交点处, 亦即曲池穴上三寸处。布有臂外侧皮神经(腋神经之支), 臂后皮神经(桡神经分支), 桡神经及其肌支, 桡侧副动脉(肱深动脉分支)。主治一切风湿肿滞, 肘臂疼痛不举, 咳嗽, 吐血, 淋巴结结核, 胃脘部胀满等。针三至五分; 灸三至五壮, 或十二至二十分钟。针刺时要注意避免刺伤桡神经。

〔臂臑〕 别名头冲、颈冲。手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂部后外侧面上段, 曲池穴上七寸, 三角肌抵止部后缘处。具有疏通经络、止痛镇痛之功。布有臂外侧皮神经, 臂后皮神经, 桡神经及其肌支, 肱深动脉。主治发热恶寒, 颈项拘急, 肩端红肿, 肩背疼痛, 臂不得举, 淋巴结结核等。是针麻常用穴位之一。针三至五分; 灸三至五壮, 或五至二十分钟。

〔肩髃〕 别名中肩井、偏肩、扁骨、尚骨、颞骨。手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂的上端, 当肩胛骨肩峰与肱骨大结节之间的凹陷处。臂外展至水平位时, 肩峰下可出现一明显的凹陷即是。系手阳明大肠经与阳跷脉之会穴。具有疏风活络、调和气血、通利关节之功。布有锁骨上神经, 腋神经之皮支及肌支, 旋肱后动脉, 胸肩峰动脉分支。主治中风半身不遂, 手臂挛急, 臂细无力, 筋骨痠痛, 肩、背、臂肿痛, 手不能向头, 头不得回顾, 风热, 瘾疹, 甲状腺肿等。针五分至一寸, 沿肱骨长轴向肘部刺入, 灸三至七壮, 或十至三十分钟。

〔巨骨〕 手阳明大肠经穴位之一。出《素问·气府论》。位于肩部后份, 当锁骨外侧段后缘与肩胛骨肩峰起始部上缘之间所构成的叉形凹陷处, 一般适

在第七颈椎棘突与肩髃穴间连线之外侧二分之一段的中点处。系手阳明大肠经与阳跷脉之会穴。具有疏经活络、通利关节之功。布有锁骨上神经、副神经,肩胛上神经,肩胛上动脉,颈横动脉。主治半身不遂,肩背臂疼痛,肩关节不得曲伸,瘾疹等。针三至七分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔天鼎〕 别名天顶。手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于颈外侧部,胸锁乳突肌后缘,横平甲状软骨上切迹与胸锁关节上缘之中点处。布有颈皮神经,臂丛及其分支,颈升动脉。主治暴暗气哽,喉痹,咽肿,饮食不下。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔扶突〕 别名水穴。手阳明大肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于颈外侧部,当下颌角直下,在胃经人迎的外侧,平甲状软骨上切迹,胸锁乳突肌后处。布有颈皮神经,副神经,颈外动脉分支。主治咳嗽,多唾,哮喘,喉中如水鸣声,甲状腺肿大,暴暗不语等。为针麻颈部甲状腺手术常用穴之一。针五分至八分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔口禾髎〕 手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,当鼻翼外缘直下与横平人中穴延线之交点处。布有三叉神经第二支,面神经颊支,面动脉分支。主治尸厥(突然失去神志,但有脉搏、呼吸),口噤不开,鼻衄血不止,鼻流清涕,鼻塞不闻香臭,面神经麻痹等。针二至三分;灸二分钟。禁艾炷灸。

〔迎香〕 别名冲阳。手阳明大肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,当鼻唇沟上段,横平鼻翼的凸出处。系手阳明大肠经与足阳明胃经的会穴。具有散热开窍之功。布有三叉神经第二支的眶下神经,面神经的颧支、颊支;面动脉分支。主治口眼歪斜,面部蚁走感,面痒,浮肿,面部疼痛,鼻塞不闻香臭,鼻衄,伤风,丹毒,荨麻疹等。直刺,针二至三分,斜向上刺针五分至一寸。

〔少泽〕 别名小吉。手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手小指末节尺侧,当平齐尺侧指甲角与指腹尺侧缘间的中点处。系小肠经的井穴。具有通经活络、开窍、利乳之功。布有指掌侧固有神经,指背神经,指掌侧固有动脉。主治头痛,项急,疟疾寒热汗不出,舌强,喉痹,目生云翳,鼻衄,心烦,胸膈痛闷,妇人乳痈肿痛,乳汁不通等。为急救穴之一。针一至二分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔前谷〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手小指尺侧,当第五掌指关节前下方凹陷处。系小肠经的荥穴。布有尺神经手背支,指掌侧固有神经,掌背动脉,指掌侧固有动脉。主治指痛不能握拳,掌指关节红肿,手指痒麻,手心发热,前臂痠痛,热病汗不出,疟疾,癰病,耳鸣,耳聋,颊颌肿引耳后,疔腮,喉痹,颈项痛,鼻塞,鼻衄,目生云翳,妇人产后无乳等。针二至三分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔后溪〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手尺侧缘,第五

掌骨小头的后下方,握拳时,当远侧掌横纹头上方的凹陷处。系小肠经的俞穴。也是八脉交会穴之一,通督脉。具有宁心安神、清热利湿之功。布有尺神经手背支,指掌侧总神经,掌背动脉、指掌侧总动脉。主治前臂及肘部痠痛挛急,颈项强不得回顾,痹症,眼红肿,目生云翳,耳聋,鼻衄,癰疽,疟疾,小便赤涩,黄疸,小儿麻痹,肋间神经痛,神经衰弱,瘰病,精神分裂症,流感等。是针麻常用穴之一。针五分至一寸;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔腕骨〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于腕部尺侧缘,当第五掌骨后端与钩骨所构成关节部上方的凹陷处。系小肠经的原穴。布有尺神经手背支,尺神经深支,指掌侧总动脉,腕背侧动脉。主治手腕无力,痹症,指挛,前臂痛,肘臂不得屈伸,胁下痛不得息,偏枯,黄疸,热病汗不出,头痛,耳鸣,目生云翳,颊颌肿,痲腮,糖尿病等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔阳谷〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手腕部尺侧缘,当尺骨小头与三角骨之间的凹陷处。系小肠经的经穴。布有尺神经手背支,腕背侧动脉网。主治腕及前臂尺侧疼痛,胁痛,癰疾,狂走,热病汗不出,耳鸣,耳聋,牙痛,舌强不能吮吸,颈颌肿,小儿痲疯等。针二至三分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔支正〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂背面尺侧的中部,当阳谷穴上五寸处。系小肠经的络穴,别走手少阴心经。布有前臂背侧皮神经,骨间背侧神经,骨间背侧动脉。主治头痛,目眩,颌肿,肘挛难屈伸,手不能握,十指尽痛,癰狂,发热恶寒,消渴,精神病等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔养老〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背面尺侧的下段,腕(阳谷穴)上一寸处;即当尺骨茎突上方,尺骨外侧缘与尺侧腕伸肌腱之间的凹陷处;手向上举屈肘,前臂旋后时,此处即显现出一清楚的浅沟,此穴即当该沟之上端。系小肠经的郄穴。布有尺神经手背支,前臂背侧皮神经,骨间背侧神经与骨间背侧动脉。主治腕部及前臂疼痛,肘部红肿,肩背痠麻冷痛,目视不明,落枕,腰痛,呃逆等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔小海〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于肘部内侧,当肱骨内上髁与尺骨鹰嘴间之中点前五分处,亦即适当肱骨尺神经沟处。系小肠经的合穴。布有臂内侧皮神经,尺神经,肘关节动脉网,尺动脉分支。主治目眩,目黄,耳聋,颊肿,齿龈肿,颈项痛,肩、臂、肘内侧痠痛,肘腋肿上肢不举,小腹痛,癰疽,瘰癧,精神病等。针二至三分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔肩贞〕 手太阳小肠经穴位之一。出《素问·气穴论》。位于肩部后面,当腋后纹头上方一横指处,令患者正坐,垂臂取穴。布有臂后皮神经,腋神经之支,旋肱后动脉,旋肩胛动脉。主治伤寒,发热恶寒,风痹,上肢麻木,疼痛不

举,肩胛部疼痛,缺盆中热痛,耳鸣,耳聋等。针五分至一寸;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔**臑俞**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部后面,当肩胛冈中点下方凹陷处,即当肩髃穴内侧,冈下窝上缘中点处。系手太阳小肠经、阳维脉和阳跷脉之会穴。布有副神经分支,腋神经分支,肩胛横动脉,旋肱后动脉,旋肩胛动脉。主治臂痿无力,肩痛引胛。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**天宗**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部的后面,当肩胛冈的下方,冈下窝的中央处,上直秉风穴,平齐神道穴。布有腋神经分支,肩胛上神经,肩胛横动脉,旋肱后动脉。主治颊颌肿,肩胛部痠痛,臂肘外廉痛。针五至八分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**曲垣**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部后面,当肩井穴(第七颈椎棘突与肩髃穴连线之中点)直下,肩胛冈上方之凹陷处,亦即天髃穴之直下处。主治肩背疼痛,肩臂拘急痛闷,周痹等。针三至五分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**秉风**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部后面,肩胛冈上方的冈上窝内,当匡骨穴与曲垣穴之间的中点处,亦即在天髃穴之外侧。系手三阳经和足少阳胆经四脉之会穴。布有锁骨上神经,胸神经后支,副神经分支,肩胛上神经,颈横动脉分支。主治肩胛部疼痛,臂不能举,项强不得回顾,咳嗽等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**肩外俞**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,肩胛冈上方之冈上窝内,当曲垣穴与肩中俞穴(肩髃穴与第七颈椎棘突连线内侧二分之一段的中点)之间的中点处,一般横平第二胸椎棘突。布有胸神经后支,副神经,肩胛上神经,颈横动脉分支。主治颈项强急,肩背部寒痛串至肘部等。针三至五分;灸二至五壮,或十至三十分钟。

〔**肩中俞**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,肩胛冈的上方,肩井穴与大椎穴连线的中点处。布有下位颈神经后支,副神经,肩胛背神经,颈横动脉分支。主治肩背疼痛,目视不明,咳嗽,唾血,发热恶寒等。针三至五分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**天窗**〕 别名窗笼、窗聾。手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于颈外侧部,下颌角之下方,扶突穴直后,胸锁乳突肌后缘处。布有颈皮神经,耳大神经,副神经,颈神经后支,颈升动脉。主治头痛,耳鸣,耳聋,颊肿,喉中痛,中风口噤,暴暗不能言,喉痹,颈痛,肩胛痛引颈不得回顾,痔疮等。针三至五分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔**天容**〕 手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于颈外侧部之上部,当耳垂下后方,下颌角与颞骨乳突尖连线之中点凹陷处。布有耳大神经,枕小神经,面神经分支,交感干之颈上神经节,枕后动脉,耳后动脉。主治

耳鸣,耳聋,喉痹,咽中如梗,发热恶寒,颈项痛肿,瘰癧,项强不可回顾,胸痛,胸满,哮喘等。针五至八分,针尖向舌根部;灸二至三壮,或五至十五分钟。

[颧髻] 别名兑骨、权髻。手太阳小肠经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,当目外眦直下方,颧骨后下缘的凹陷处。系手太阳小肠经与手少阳三焦经之会穴。具有镇痛镇痉之功。布有三叉神经第二、三支分支,面神经颧支,颊支,面横动脉。主治口眼歪斜,眼睑瞤动不止,目下部肿痛,牙痛等。针二至三分。是针麻用穴之一。

[听宫] 别名多所闻。手太阳小肠经穴位之一。出《灵枢·刺节真邪》。位于面部,耳屏前方,当耳屏与下颌小头后缘之间的凹陷处。系手太阳小肠经、手少阳三焦经和足少阳胆经之会穴。具有通经络、开耳窍、止痛益聪之功。布有耳颞神经(三叉神经第三支分支),面神经分支,颞浅动静脉分支。主治耳鸣,耳聋,耳出脓汁,耳部疼痛,聋哑,癫痫,心腹满痛等。针五分至一寸;灸二至三壮,或五至十分钟。

[关冲] 手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手无名指(第四指)末节尺侧,当尺侧爪甲角与指腹尺侧缘间连线之中点处。系三焦经之井穴。布有指背神经,指背动脉。主治头痛,喉痹,疟腮,舌卷,口干,发热,目生翳膜,视物不明,肘及前臂痛不能举,霍乱(非真性霍乱),暑症,疟疾等。为急救穴之一。针一至二分,速刺出血。

[液门] 别名腋门。手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手无名指根部的尺侧,当第四、五掌指关节与指缝缘间的中点处。系三焦经的荥穴。布有指背神经,掌背动脉。主治手背红肿,五指拘挛,腕部无力,前臂疼痛,头痛,眩晕,暴聋,耳鸣,目红肿涩痛,牙痛,咽肿,疟疾,精神病等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

[中渚] 手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于手背部,当第四掌骨间隙前端,亦即当第四掌指关节尺侧后上方的凹陷处。系三焦经之俞穴。具有开窍益聪之功。布有尺神经之掌背神经与肌支,掌背动脉。主治前臂及肘部挛痛,五指不得握,热病汗不出,头痛,眩晕,耳鸣,耳聋,聋哑,目生翳膜,咽肿,疟疾等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

[阳池] 别名别阳。手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于腕背侧面,当腕背侧横纹之中点;即当桡侧腕长短伸肌腱与指总伸肌腱之间的凹陷处。系三焦经之原穴。具有舒筋通络之功。布有尺神经手背支,桡神经浅支,腕背侧动脉。主治腕痛无力或红肿不可屈伸,手腕挫伤,提物不得,前臂及肘部疼痛,肩臂不得举,消渴,口干,烦闷,疟疾等。针三至五分;灸三壮,或五至十分钟。

[外关] 手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于前臂背侧面的下段,腕(阳池穴)上二寸处,桡尺骨之间,约与内关相对。系三焦经之络穴,别走手厥阴心包络经。也是八脉交会穴之一,通手阳维脉。具有通经活络,疏风

解表之功。布有前臂背侧皮神经,桡神经深支,前臂背侧骨间动脉。主治前臂及肘部不得屈伸,手五指尽痛不能握物,上肢筋骨疼痛,痹症,耳聋,聾哑,鼻衄,牙痛,疟腮,胸胁痛,感冒,发热,头痛,咳嗽,暑病,肠痛,霍乱(非真性霍乱),急惊风,高血压,小儿麻痹后遗症等。是针麻常用穴位之一。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔支沟〕 别名飞虎。手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于前臂背面下二分之一段的中点,桡、尺两骨之间,亦即腕(阳池穴)上三寸处(或外关穴上一寸处)。系三焦经之经穴。具有通关开窍、活络散瘀、调理脏腑之功。布有前臂背侧皮神经,骨间背侧神经,骨间背侧动脉。主治伤寒,热病汗不出,肩、臂、腰背痠重疼痛,胁肋疼痛,痹症,胸膈烦闷,霍乱(非真性霍乱),呕吐,二便秘涩,四肢浮肿,妇人经闭,产后血晕不省人事,口噤不开,暴暗不语,心绞痛,丹毒,上肢瘫痪等。为针麻常用穴之一。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔会宗〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背侧面下二分之一段的中点,支沟穴的尺侧,靠近尺骨桡侧缘处,约旁开支沟穴五分处。系三焦经之郄穴。布有前臂背侧皮神经,前臂内侧皮神经,骨间背侧神经;骨间背侧动脉。主治气滞,喘满,耳聋,肌肤疼痛,癰疽等。针五至八分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔三阳络〕 别名通间、通门。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背面中、下三分之一的交点处,桡、尺两骨之间,亦即阳池穴上四寸。具有通络、开窍、镇痛之功。为针麻肺叶切除手术的常用穴组之一。布有前臂背侧皮神经,前臂内侧皮神经,骨间背侧神经,骨间背侧动脉。主治前臂及肘部痠痛不举,嗜卧,身体不欲动,耳卒聋,暴暗不能言,牙痛,挫闪腰痛等。针五分至一寸,透郄门斜刺时可针二至三寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔四渎〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前臂背面的上部,腕(阳池穴)上七寸,桡、尺骨之间,或肘尖(尺骨鹰嘴)下五寸处。布有前臂背侧皮神经,前臂内侧皮神经,骨间背侧神经,骨间背侧动脉。主治前臂或肘关节部疼痛,耳聋,耳鸣,牙痛,头痛等。针五分至一寸;灸三至七寸,或十至三十分钟。

〔天井〕 手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于臂背侧面之下部,当肘尖(尺骨鹰嘴)上一寸之凹陷处。系三焦经之合穴。布有臂外侧皮神经,臂内侧皮神经,桡神经肌支,肘关节动脉网。主治肘部及肩臂疼痛,落枕,颈项淋巴结结核,眼外眦红肿,偏头痛,耳鸣、耳聋,喉痹,颊肿痛,心胸痛,咳嗽上气,吐脓,不嗜食,癰疽等。针三至五分,灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔清冷渊〕 别名清冷泉。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂背侧面之下部,当尺骨鹰嘴上二寸处,亦即天井穴上一寸。布有臂后皮神经,桡神经肌支,肱深动脉之支。主治肘臂部及肩背部疼痛,不能屈伸,不

得提衣服,头痛,目黄,胁痛等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**消泺**〕 别名消烁。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂背侧面之上部,当肘尖(尺骨鹰嘴)与平齐腋后纹头连线之中上三分之一的交点处,亦即肘尖上六寸或腋后纹头下三寸处。布有臂背侧皮神经,桡神经肌支,和中侧副动静脉。主治臂背部肿痛,头痛,头晕,颈项强急肿痛,臂痛疽等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**臑会**〕 别名臑交、臑髎。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臂背侧面的上部,平齐腋后纹头,三角肌的后缘,亦即消泺上三寸处。系手少阳三焦经与阳维脉之会穴。布有臂后皮神经(桡神经之支),臂外侧皮神经(腋神经之支),肱深动脉分支。主治臂痿痛无力,臂痛不能举,肘及前臂痛难屈伸,肩背痛,腋急痛,项瘰气瘤(甲状腺肿)等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**肩髃**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩后部,当肩峰后缘与肱骨上端内侧面所构成的凹陷处,即冈下窝上外侧角的凹陷处。布有锁骨上神经,腋神经分支,旋肱后动脉,肩胛上动脉。主治肩、臂痛不得举,中风偏瘫,荨麻疹,肩关节周围炎等。针三至七分,灸三至七壮。

〔**天髎**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部的后面,冈上窝内,当肩井(肩髃穴与第七颈椎棘突之间的中点)与曲垣穴(肩井穴直下,肩胛冈上方之凹陷处)之间的中点处。横平第一胸椎棘突。系手少阳三焦经、足少阳胆经与阳维脉之会穴。布有锁骨上神经,副神经,肩胛上神经,颈横动脉,肩胛上动脉。主治肩背痠痛,臂肘引痛不能举,颈项强急,胸中烦闷,缺盆中痛等。针五至八分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**天牖**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《素问·气穴论》。位于颈外侧部的上份,当颞骨乳突尖后缘直下与由下颌角向后延线之交点处,即在天柱穴前,天容穴后,完骨穴下。布有耳后动脉,枕小神经。主治肩背臂部疼痛,颈项强不能回顾,目痛,目昏,耳鸣,耳暴聋,头风面肿,多梦,视神经炎,喉痛等。针五至八分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔**翳风**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,耳廓的后下方,当耳垂根后方的凹陷处,亦即当颞骨乳突前缘与下颌支后缘间的凹陷处。系手少阳三焦经与足少阳胆经之会穴。具有疏风通络、开窍益聪、镇痛之功。布有耳大神经,面神经耳后支,耳后动脉,深部有面神经干及颈外动脉分支。主治耳鸣,耳聋,耳中疼痛,耳内湿痒,聋哑,口眼歪斜,口噤不开,颊肿,下颌急痛,牙痛,乳蛾,疳腮,瘰癧,三叉神经痛,口吃等。针麻常用穴之一。针五至八分;灸三至五壮,或五至十分钟。深刺时可针至一寸至二寸。

〔**瘰脉**〕 别名资脉、体脉。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于侧头部,耳廓后方,前平耳屏,即将耳廓按于侧头部,当沿耳廓缘曲线与横平耳屏之交点处。布有耳大神经,耳后动脉。主治头痛,耳鸣,耳聋,目睛不明,

小儿惊痫, 瘈瘲, 呕吐, 泻利无时。针一至二分, 或在浅静脉上速刺出血; 不宜灸。

〔**颊息**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头侧部, 耳廓后方, 当瘈脉穴与角孙穴之间的中点处。布有耳大神经, 耳后动脉。主治身热, 头重, 胁肋痛不得转侧, 耳聋, 耳鸣, 耳肿痛, 中耳炎, 小儿发痫, 瘈瘲, 呕吐涎沫, 视网膜出血, 喘息等。针一至二分, 或针一分沿皮向后刺五分。

〔**角孙**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《灵枢·寒热病》。位于侧头部, 耳廓根部之上, 适对耳廓缘之最高点处。系手太阳小肠经、手少阳三焦经和足少阳胆经之会穴。具有清头明目、疏风活络之功。布有耳颞神经, 枕小神经, 枕大神经, 颞浅动脉, 耳后动脉。主治耳廓部红肿, 牙痛, 齿龈肿痛, 唇吻强急, 目生翳膜, 视神经炎, 视网膜出血, 头项强痛等。针一至二分, 或沿皮向后刺五分; 灸二至三壮, 或五至十分钟。

〔**耳门**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部, 耳前方, 耳屏上切迹前方之凹陷处。具有疏通经络、开窍益聪之功。布有耳颞神经, 面神经分支, 颞浅动静脉。主治耳聋, 耳鸣, 耳有脓汁出, 耳生疮, 耳中痛, 聋哑, 牙痛等。直刺: 针三至五分。斜刺: 向下透听宫, 听会时可针一寸至二寸。

〔**耳和髎**〕 手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部, 耳前方, 当上关穴与曲鬓间连线之中点处, 亦即前发际的颞突中。布有耳颞神经, 面神经颞支, 颞浅动静脉。主治头重痛, 耳鸣, 颌颊肿, 口眼歪斜, 瘈瘲等。针三至五分, 斜刺(向下透耳门)可针五分至一寸五分。

〔**丝竹空**〕 别名巨窞、目髎。手少阳三焦经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部, 当眉外侧端之凹陷处, 如遇眉过长或过短时, 则取瞳子髎穴(在目外眦外五分)直上与眉外侧端或其延长线之交点处。系手少阳三焦经与足少阳胆经脉气所发, 具有平肝熄风、明目镇痛之功。布有三叉神经第二支(上颌神经)之颧面支, 颧颞支, 面神经颞支, 颞浅动脉。主治头痛, 偏头痛, 目眩, 眼红肿疼痛, 羞明流泪, 眼睑颤动或睑闭不合; 癫痫, 电光性眼炎, 视神经萎缩等。针二至三分, 或针一分沿皮向眉头方向刺入一寸。

〔**承泣**〕 别名面髎、溪穴。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部眼下, 正坐直视时适当瞳孔直下方的眶下缘处, 亦即下眼睑与颧部的移行处。系足阳明胃经、阳跷脉与任脉之会穴。具有疏风活络、开窍明目之功。布有三叉神经第二支分支, 面神经之颧支, 眶下动脉, 内眦动脉。主治眼赤肿痛, 夜盲症, 溢泪症, 目瞬动, 口眼歪斜, 近视, 散光, 视神经萎缩等。针二至三分, 如深刺时, 可针一寸至一寸三分, 缓慢直刺, 不宜捻转和捣针, 以免刺破眶腔内血管引起出血。禁灸。

〔**四白**〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部, 下眼睑之下方, 直视时当瞳孔的直下方, 适对上颌骨的眶下孔处。具有疏风活络、舒筋镇痛之功。布有三叉神经第二支, 面神经之颧支, 眶下动脉, 内眦动脉。主治头

痛,目眩,目赤肿痛,眼生白翳,夜盲症,眼睑瞤动不息,口眼歪斜,三叉神经痛,鼻炎,鼻旁窦炎等。是针麻耳鼻咽喉部手术常用穴之一。直刺,针二分至三分;横刺透颧髎、透下关针五分至一寸。灸七壮,或五分钟。

[巨髎] 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,直视时当瞳孔的直下方,横平人中穴。系手阳明大肠经、足阳明胃经与阳跷脉之会穴。布有三叉神经第二支,面神经之颊支,面动脉。主治青光眼、白内障,白翳,目下眶部肿痛,口眼歪斜,鼻塞,唇颊肿痛,瘰疬,三叉神经痛,视神经萎缩等。针麻耳鼻咽喉部手术常用穴之一。针三分至五分;灸七壮,或五至十分钟。

[地仓] 别名会维、胃维。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,口角外方约一横指许。系手阳明大肠经、足阳明胃经与阳跷脉之会穴。具有疏风活络、扶正镇痛之功。布有三叉神经第二支与第三支分支,面神经颊支,面动脉。主治睑闭不合,眼睑瞤动不已,口歪斜,饮水不收,流涎,失音不语,破伤风,腹痛,胃脘痛,三叉神经痛等。针二分至三分,或横刺(针尖向颊车方向),可刺五分至一寸五分;灸三至七壮,或五至十分钟。

[大迎] 别名髓孔。足阳明胃经穴位之一。出《素问·气穴论》。位于下颌部,当咬肌前缘,下颌底上方一横指处(约相当于下颌角与前正中线之中点处);其深部有面动脉通过,可摸到动脉搏动。布有三叉神经第三支分支,面神经之下颌支,耳大神经,面动脉。主治发热恶寒,面浮肿,颊颌肿,睑闭不合,或口吻瞤动,口歪斜,牙痛,颈痛,瘰疬等。直刺针二分至三分,横刺(透承浆或颊车)可针五分至一寸二分;灸三壮,或五至十分钟。

[颊车] 别名曲牙、机关、鬼床。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于面部,下颌角之前上方一横指处。具有疏风活络、止痛之功。布有耳大神经分支,三叉神经第三支分支,面神经下颌支,面前动脉分支。主治扁桃体炎,颊腮,牙痛,颌颊肿痛,颈强不能回顾,破伤风,脏躁,中风,牙关不开,失喑,口眼歪斜,三叉神经痛等。针三至五分,横刺(透地仓)可针一寸至一寸五分;灸七壮,或十至二十分钟。

[下关] 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于面部,耳前方,颧弓之下,当颧弓与下颌切迹所围成的凹陷处。系足阳明胃经与足少阳胆经之会穴。具有疏风活络、开窍益聪之功。布有三叉神经第三支分支,面神经颧支,颧浅动脉分支(面横动脉)。主治聾耳有脓汁出,耳聾,耳鸣,口眼歪斜,下颌关节炎,牙痛,三叉神经痛等。针三至五分,横刺(透颊车)可针一寸至一寸五分;灸三壮,或五至十分钟。

[头维] 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头部,前发际额曲之上外方,本神穴旁一寸五分处,入发际五分,去督脉神庭穴四寸五分。系足阳明胃经与足少阳胆经之会穴。具有清头目之功。布有三叉神经第一、二支分支。面神经之颞支,颞浅动脉分支。主治头痛,偏头痛,目痛,视物不明,眼睑瞤动不止,目风泪出等。针二分至三分,针尖沿皮向上或向下方刺入;灸五至十分

钟。

〔人迎〕 别名天五会。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于颈部，颈动脉三角内(系由二腹肌之后腹、肩胛舌骨肌之前腹和胸锁乳突肌前缘所构成之三角区)，即当胸锁乳突肌前缘与平齐甲状软骨上缘之交点处，适对颈总动脉分出颈内外动脉之部位。系足阳明胃经与足少阳胆经之会穴。具有通经络、调气血、清热平喘之功。布有颈皮神经，舌下神经分支，迷走神经与交感干，颈总动脉及其分出的颈内动脉与颈外动脉。主治霍乱(非真性霍乱)，吐逆，胸满，喘呼不得息，咽喉肿痛，颈淋巴结结核，高血压、低血压等。针三至四分，不宜过深，针时宜用左手拇指或食指将颈总动脉压向胸锁乳突肌侧，以免刺伤动脉。

〔水突〕 别名水门。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于颈前外部、近胸锁乳突肌前缘，人迎穴与气舍穴(胸锁乳突肌之胸骨头与锁骨头和锁骨所构成之凹陷处)之间的中点处。布有颈皮神经，舌下神经降支，颈总动脉与其颈外动脉分支。主治咳逆上气，短气，喘息不得卧，咽喉肿痛等。针三至四分；灸三至五壮，或五至十分钟。针刺时，不能刺伤动脉。

〔气舍〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于颈前外侧，当胸锁乳突肌之胸骨头与锁骨头和锁骨所构成的凹陷处。布有颈皮神经，深部有迷走神经、交感干与颈总动脉通过。主治咳逆上气，喘息，甲状腺肿大，喉痹，咽肿，颈项强不得回顾，呃逆等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔缺盆〕 别名天盖。足阳明胃经穴位之一。出《素问·气府论》。位于颈外侧部，当锁骨上大窝之凹陷处。布有锁骨上神经，臂丛，肩胛上动脉。主治喉痹，咳嗽，喘息，胸中热满，缺盆中肿痛，颈淋巴结结核。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。针时宜横刺，不可向下直刺，否则易刺入胸腔。

〔气户〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部，乳头线之上端，当锁骨与第一肋骨之间凹陷处，去任脉四寸。具有清热宽胸之功。布有锁骨上神经，胸前神经，胸肩峰动脉。主治咳逆上气，喘急，胸背痛，胸胁支满，呃逆等。针二至三分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔库房〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部，当气户穴与乳头连线之上二分之一段的中点处，亦即气户穴下一寸六分，去任脉四寸。具有理气宽胸之功。布有锁骨上神经，肋间神经前皮支，胸前神经，肋间动脉分支。主治咳逆上气，吐脓血浊沫，胸胁支满等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔屋翳〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部，当气户穴与乳头连线上之中点处，亦即库房下一寸六分，去任脉四寸。布有肋间神经分支，胸前神经，肋间动脉分支。主治咳逆上气，多唾浊沫脓血，身体肿，皮肤痛不可近衣，肋间神经痛等。针三至四分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔膺窗〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部，当气户穴与

乳头连线之下二分之一段之中点处,亦即屋翳穴下一寸六分,去任脉四寸。具有清热解郁、止痛消肿之功。布有肋间神经和胸前神经分支,肋间动脉分支。主治胸满短气,乳痈寒热,卧不安等。针三至四分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔乳根〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸下部,当乳中穴下一寸六分,去任脉四寸。具有宣通乳络、活血化郁之功。布有肋间神经,肋间动脉。主治胸下满痛,臂肿痛,咳嗽,噎膈,乳痈,乳汁分泌不足,乳房肿痛等。针三至四分;灸三至五壮,或五至二十分钟。

〔不容〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,当任脉巨阙穴之外侧二寸处。具有调中和胃之功。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治腹满,胃脘部疼痛,不嗜食,呕吐,口干,胸背相引痛,喘咳,痰癖,胁下痛等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十五至三十分钟。

〔承满〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,不容下一寸,当任脉上脘穴外二寸处。具有和胃理气之功。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治腹胀肠鸣,饮食不下,气逆上喘,吐血,胃十二指肠溃疡,胃神经痛等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔梁门〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,承满穴下一寸,当任脉中脘穴外二寸处。具有健脾胃、助运化之功。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治胃痛,急、慢性胃炎,溃疡病,胁下积气,不思饮食,大便滑泄,完谷不化等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔关门〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,梁门穴下一寸,当任脉建里穴外二寸处。具有调理肠胃之功。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治腹部闷满,不饮食,肠鸣,卒痛,积气,腹中侠脐急痛,腹水,身肿,泻利,便秘,遗尿等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至三十分钟。

〔太乙〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,关门穴下一寸,去任脉下脘穴外二寸处。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治癰疾,狂走,心烦,吐舌,急性胃肠炎,食欲不振等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔滑肉门〕 别名滑幽门。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,太乙穴下一寸,当任脉水分穴外二寸处。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治癰疾,吐舌,舌强,胃肠疾患,腹水,月经不调等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔天枢〕 别名长溪,谷门。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·骨度》。位于腹中部,神阙穴外二寸处。系大肠经之募穴,是治疗消化系统病症常用要穴之一。具有调中和胃、理气健脾之功。布有第十肋间神经分支,腹壁上下动脉。主治食不下,吐泻,绕脐切痛时上冲心,腹痛,肠鸣,泻利,赤白痢疾,臌胀,黄疸,霍乱(非真性霍乱),水肿,月经不调,经闭,产后腹痛,血结成块,瘕瘕,烦满,

疟疾,高血压,小儿单纯性消化不良,便秘,腰痛,阑尾炎等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至五十分钟。

〔外陵〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,天枢穴下一寸,当任脉阴交穴外二寸处。布有下位肋间神经,腹壁下动脉。主治胃脘痛,腹中痛,腹胀等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至三十分钟。

〔大巨〕 别名腋门。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,天枢穴下二寸,当任脉石门穴外二寸处。布有下位肋间神经,腹壁下动脉。主治小腹胀满,肠疝痛,便秘,小便难,遗精,早泄,阳痿等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔水道〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,天枢穴下三寸,当任脉关元穴外二寸处。具有清湿热、利下焦之功。布有肋下神经分支,肋下动脉分支,腹壁下动脉。主治腰背强急,小腹胀满,痛引阴中,二便不利,肾炎,膀胱炎,腹水等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔归来〕 别名溪谷、溪穴。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,天枢穴下四寸,当任脉中极穴外二寸处。布有髂腹下神经,腹壁下动脉,旋髂浅动脉分支。主治小腹奔豚,阴上缩入腹,引阴茎中痛,疝气,妇人血脏积冷,经闭,白带过多,附件炎等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至二十分钟。

〔气冲〕 别名气街。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部,归来穴下一寸,当任脉曲骨穴外二寸处,髂外动脉通过腹股沟之处,可摸到动脉搏动。布有髂腹下神经,髂腹股沟神经,腹壁下动脉,旋髂浅动脉。主治腹胀满,腹痛,腹有逆气上攻胃脘部,腹水,阳痿,茎痛,月经不调,胎产诸疾,吐血,腰疼不能俯仰等。针三至五分;灸五至七壮,或十至二十分钟。针刺时要避开该动脉,以免刺伤动脉出血。

〔髀关〕 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于大腿前面,髂前上棘下四寸,或髌底外侧端上十二寸处。具有温经活络、疏风散寒之功。布有股外侧皮神经,腰腹股沟神经,股神经肌支,旋股外侧动脉。主治腰痛,下肢麻木不仁,痿痹,膝寒,股内筋急,不得屈伸等。针六分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔伏兔〕 别名、外勾。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于大腿前面微外侧,髌底外侧端上六寸,即当髂前上棘与髌底外侧端连线的十六分之十一与下六之交点处。布有股前皮神经,股神经肌支,旋股外侧动脉降支。主治腰膝疼痛,股膝发冷,麻木不仁,脚气,风痹,腹胀少气,全身瘾疹等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔阴市〕 别名阴鼎。足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿下部之前面略偏外些,髌底外侧端上三寸或伏兔下三寸处。布股前皮神经,股神经肌支,旋股外侧动脉降支。主治小腹胀满疼痛,腰及大腿发凉如浸冷水中,

下肢麻痹不仁，不能屈伸，脚气，消渴等。针三至五分；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔**梁丘**〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿下部之前面，略偏外侧些，髌底外侧端上二寸处。具有通经活络，理气和胃之功。布有股前皮神经，股外侧皮神经，股神经之肌支，旋股外侧动脉降支。主治腰痛，股部疼痛，寒痹，膝部疼痛不能屈伸，乳肿痛，胃痛等。针三至四分；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔**犊鼻**〕 又名外膝眼。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·杂病》。位于膝关节之前外侧面，当股骨外侧髁、胫骨外侧髁与髌韧带外侧缘所构成的凹陷处。具有通经活络、疏风散寒、消肿止痛之功。为治膝关节病症常用穴之一。布有股前皮神经，隐神经分支，胫神经与腓总神经之膝关节支，膝关节动脉网。主治膝中痛不仁，难跪起，膝部肿疼，脚气等。针三至五分；针尖斜向上内方刺入；灸三壮，或十至三十分钟。

〔**足三里**〕 别名下陵、鬼邪、下三里。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于小腿前外侧面之上部，犊鼻穴下三寸，即当犊鼻穴与平齐外踝上缘连线之十五分之上三与下十二的交点处。系胃经之合穴。为四总穴之一。具有疏通经络、调和气血、强健脾胃之功。布有股神经前皮支，腓肠外侧皮神经，腓深神经，腓前动脉。本穴为全身强壮要穴之一。主治上腹部发闷或突然疼痛，胃气不足，食不化，消谷善饥，暖气，恶闻食臭，胃中寒，肚腹胀满，肠鸣腹痛，腹有逆气上攻，食气，吐泻，便秘，痢疾，黄疸，肠痈，霍乱（非真性霍乱），水气，蛊毒，胸中瘀血，腰痛不得俯仰，肋下满痛，下肢肿痛，膝筋痠痛，痹症，遗尿，小便不利，目疾，耳聋，耳鸣，喉痹，肾病，头痛，眩晕，怔忡，呃逆，哮喘，虚劳，带下，恶阻，产后腹痛，产后血晕，子痫，脏躁，口歪斜，中风瘫痪，疔，乳痈，疖，荨麻疹，高血压，小儿单纯性消化不良，急性胃肠炎，坐骨神经痛，小儿麻痹等。针五分至一寸五分；灸五至十壮，或十至五十分钟。

〔**上巨虚**〕 别名巨虚上廉、足上廉。足阳明胃经穴位之一。出《千金翼方》。位于小腿前外侧面之上段，足三里下三寸，即当犊鼻穴与平齐外踝上缘连线之十五分之上六与下九之交点处。系大肠经之下合穴。具有清利湿热，调理胃肠之功。布有腓肠外侧皮神经，腓深神经，胫前动脉。主治腰腿不仁，腰膝痠痛，屈伸不利，下肢浮肿，膝部肿痛，下肢骨髓冷痛，腰痛，脾胃虚弱，胃脘疼，肠鸣，飧泄，腹胁满痛，腹中切痛，便秘，痢疾，食欲不振，尿闭，高血压等。针五分至一寸五分；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔**条口**〕 足阳明胃经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前外侧面的中段，足三里穴下五寸处，即当犊鼻穴与平齐外踝上缘连线之十五分之上八与下七的交点处。布有腓肠外侧皮神经，腓深神经，胫前动脉。主治膝胫寒痠痛，足缓不收，湿痹，小腿肿痛，胃肠疾患，足底发热，脚气病等。针五分至一寸；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔下巨虚〕 别名足下廉、巨虚下廉。足阳明胃经穴位之一。位于小腿前外侧面之下段，足三里下六寸处，即当犊鼻穴与平齐外踝上缘连线之十五分的上九与下六的交点处。布有腓肠外侧皮神经，隐神经之小腿内侧皮支，腓深神经，胫前动脉。主治小腹疼痛，胸肋疼痛，唇干，涎出不觉，喉痹，胃脘疼，胰腺炎，胃中热，不思饮食，大便飧泄或泄脓血，偏风，腿痿，足不履地，足跟或足趾间疼痛，风寒湿痹，脚气痛，下肢浮肿，乳痈等。针三至七分；灸五至十壮，或十至二十分钟。

〔丰隆〕 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于小腿前外面之中部，外踝上八寸（当犊鼻与平齐外踝上缘连线之十五分之上七与下八的交点处，胫骨前嵴与腓骨外侧面之中外三分之一的交点处）。系胃经之络穴，别走足太阴脾经。具有安神宁志、清热化湿、降逆之功。布有腓肠外侧皮神经，腓深神经，腓浅神经，胫前动脉。主治头痛，面浮肿，喉痹不能言，哮喘，胸中刺痛，腹中切痛，腹泻，痢疾，便秘，尿闭，四肢肿，阑尾炎，腿膝痠痛屈伸困难，精神病，中风，失眠，高血压等。针五分至一寸；灸五至十壮，或十至三十分钟。

〔解溪〕 别名鞋带。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足踝关节前面，当内外踝连线与胫骨前肌腱外侧缘交点处。系胃经之经穴。布有腓浅神经分支，腓深神经，胫前动脉。主治面部浮肿，腹胀，大便下重，痹症，下肢肿痛，小腿三头肌痉挛，头痛，目眩，烦心，踝关节炎，高血压，精神病，足下垂等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔冲阳〕 别名会原、趺阳、会骨。足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足背部，当足背之最高点处（直对第二跖骨间隙），可摸到足背动脉搏动。系胃经之原穴。布有足背内侧皮神经，足背外侧皮神经，腓深神经，足背动脉。主治偏风，口眼歪斜，牙痛，腹坚大，不思食，登高而歌，弃衣而走，精神病，足缓不收，足跗部肿痛等。针二至三分；灸三壮，或五至十分钟。

〔陷谷〕 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足部，当第二跖趾关节之后外方，即当第二跖骨间隙之前二分之一段的中点处。系胃经之俞穴。布有腓浅神经之足背内侧皮神经，足底外侧神经，足背中动脉。主治面目浮肿，水病，肠鸣腹痛，热病汗不出，疟疾，足背肿疼等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔内庭〕 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足趾部，当第二跖趾关节前外方之凹陷处，约当跖趾关节与趾缝缘间之中点。系胃经的荥穴。具有清胃肠湿热、理气镇病之功。布有趾背神经，趾背动脉。主治四肢厥逆，泄泻，便秘，肚腹胀满，胃脘疼痛，痢疾，肠痈，牙痛，咽中痛，口歪斜，鼻衄血不止，足背红肿疼痛，齿龈炎等。针二至四分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔厉兑〕 足阳明胃经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足第二趾末节之外侧，当外侧趾甲角与趾腹外侧缘连线之中点处。系胃经之井穴。具有清泻胃火、活络开窍、回阳救逆之功。布有趾背神经，趾背动脉。主治尸厥，口噤，气

绝,晕厥,热病汗不出,心腹胀满,胃脘痛,便秘,便血,水肿,黄疸,牙痛,喉痹,鼻衄,足背肿痛等。针一至二分;灸一壮或三分钟。

〔睛明〕 别名泪孔。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,目内眦之鼻侧一分许。系手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足阳明胃经、阴跷脉和阳跷脉之会穴。具有疏风泄热、通络明目之功。布有三叉神经第一支与第二支分支,面神经分支;内眦动脉。主治一切眼病,如眼红肿疼痛,大眦胬肉侵睛,翳膜复瞳子,迎风流泪,目内眦痒痛,电光性眼炎,视网膜出血,夜盲症,视神经炎,视神经萎缩,青少年性近视,色盲,青光眼,早期白内障等。针一分至二分;禁灸。

〔攒竹〕 别名明光、光明、夜光、始光、眉头、员柱。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部,眉内侧端之凹陷处。具有宣泄太阳热气、活络明目之功。布有三叉神经第一支(眼神经)之额神经,面神经之颞支,额外侧动脉。主治一切眼病,如目赤肿痛,目翳,夜盲症,迎风流泪,目难远视,目眈眈视物不明,瞳子痒痛,眼睑颤动,视网膜出血,视神经萎缩,以及尸厥等。针一至二分,一法沿皮向下透睛明,或沿皮向外侧之丝竹空方向横刺;禁灸。一法以细三棱针速刺血。

〔眉冲〕 别名小竹。足太阳膀胱经穴位之一。出《脉经》。位于前头部,入前发际五分,当神庭与曲差之中点处。布有三叉神经第一支(眼神经)之额神经,面神经之颞支,额外侧动脉。主治头痛,鼻塞,癫疾,目赤肿痛等。针二至三分;禁灸。

〔曲差〕 别名鼻冲。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头前部,当神庭穴旁一寸五分,入前发际五分处。具有泄热开窍、清头明目之功。布有三叉神经第一支额神经分支,面神经颞支,额外侧动脉。主治头痛,鼻塞,鼻衄、心中烦满,眼病等。针二至三分,另法刺入皮下后即沿皮刺向外透头临泣;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔五处〕 别名巨处。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前头部,曲差穴直后五分处(入发际一寸),即上星穴外侧一寸五分处。具有宣泄风热、清头明目之功。布有额神经分支,面神经之颞支,额外侧动脉。主治头痛,目眩,脊强反折,癫痫等。针二至三分,针尖向上或向下沿皮刺;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔承光〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前头部,五处穴直后一寸五分,当五处穴与玉枕穴(枕外隆凸上缘外侧一寸五分)连线之前三分之一段中点处。布有额神经分支,面神经之颞支,颞浅动脉。主治鼻塞不闻香臭,鼻多清涕,目眩,目生白膜,头痛,呕吐,心烦,口歪斜。针三至四分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔通天〕 别名天白、天目。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头顶部,当五处穴与玉枕穴连线之中点处,亦即承光穴后一寸五分。布有耳

颞神经,枕大神经,颞浅动脉与枕动脉分支。主治颈项强不能回顾,头痛,头重头旋,鼻塞,鼻多清涕,鼻衄,口眼歪斜,喘息,尸厥,瘕气等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔络却〕 别名强阳、脑盖、络郤。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头顶部,通天后一寸五分,当五处穴与玉枕穴连线之后二分之一段的中点处。布有枕大神经,枕动脉。主治头痛,头旋,头晕,耳鸣,狂走,郁闷不乐,青盲,内障,目无所见等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔玉枕〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于后头部,当脑户穴(枕外隆凸上缘)之外侧一寸五分处。布有枕大神经,枕动脉。主治头痛,眩晕,目痛如脱,不能远视,鼻塞不闻香臭等。针二至三分;灸三至五壮或五至十分钟。

〔天柱〕 足太阳经膀胱穴位之一。出《灵枢·本输》。位于项部,项部肌肉隆起之外侧缘,横平第二颈椎棘突上缘,约当哑门穴之外侧。布有枕大神经,第三枕神经,枕动脉分支。主治肩背疼痛欲折,痹症,颈项筋急不得回顾,落枕,头旋脑痛,头重不能举,眼、鼻、咽喉疾病,哮喘。平时按摩此穴可使精神焕发,增强记忆力。针三至五分;灸五至十壮,或十至二十分钟。

〔大杼〕 别名背俞。足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·刺节真邪》。位于背上部,陶道穴(第一与第二胸椎棘突之间的凹陷部)之外侧一寸五分处。系督脉之别络,手太阳小肠经、手少阳之焦经、足太阳膀胱经与足少阳胆经之会穴。为八会穴中之骨会。具有解表退热之功。布有第一胸神经后支,副神经,肩胛背神经,第一肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治伤寒汗不出,头痛如裂,颈项强不可俯仰,肩背部痠痛,喉痹,咳嗽,喘息,虚劳,身热,目眩,胸中抑郁,癰痛,中风,腰背痛,膝痛不可屈伸等。针三至五分,针尖向椎体方向斜刺可针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔风门〕 别名热府。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,当第二与第三胸椎棘突之间凹陷部之外侧一寸五分处。具有疏散风寒、宣泄诸阳之热、调理肺气之功。布有第二肋间神经后支,副神经、肩胛背神经,第二肋间动脉,颈横动脉降支。主治伤寒、头痛、项强、胸背痛、痹症、哮喘、咳嗽、呕吐、背部痠痛、感冒,中风,水肿,淋巴结结核,破伤风,荨麻疹,支气管炎,肺炎等。针三至五分;向脊椎方向斜刺时可针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。灸此穴可预防伤风感冒。

〔肺俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背腧》。位于背上部,当身柱穴(第三与第四胸椎棘突之间凹陷部)之外侧一寸五分处。系肺之背俞穴。具有宣热疏风、调理肺气之功。布有第三胸神经后支,副神经之支,第三肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治腰背强痛,痿病,肺结核,肺痿,咳嗽,痰涎壅塞,胸满气短,喘息,皮肤搔痒,黄疸,泄泻,呕吐,呃逆,胃脘痛,痢疾,疝积,耳聋,消渴,荨麻疹,狂走等。针三至五分,向脊椎斜刺时可针五分至一寸;灸五至十

壮,或十至三十分钟。

〔厥阴俞〕 别名厥俞。足太阳膀胱经穴位之一。出《千金要方》。位于背上部,当第四与第五胸椎棘突之间陷凹部的外侧一寸五分处。系心包之背俞穴。布有第四胸神经后支,第四肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治胃脘部疼痛,呕吐,心痛,胸满烦闷,咳逆,肋间神经痛。针三至五分;向脊椎斜刺时可针五分至一寸,灸五至七壮,或十至三十分钟。

〔心俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背俞》。位于背中部,当神道穴(第五与第六胸椎棘突之间陷凹部)的外侧一寸五分处。系心之背俞穴。具有疏通心络、调理气血、安宁心神之功。布有第五胸神经后支,副神经之支,第五肋间动脉,颈横动脉降支。主治精神病,心胸烦闷,癫痫,呕吐,不下食,咳吐血,气喘,肩背痛,半身不遂,黄疸,小儿心气不足,数岁不语,遗精,神经衰弱,冠心病,心绞痛等。针三至五分,向脊柱方向斜刺时可针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔督俞〕 别名高盖。足太阳膀胱经穴位之一。出《太平圣惠方》。位于背中部,当灵台穴(第六与第七胸椎棘突之间陷凹处)的外侧一寸五分处。布有第六胸神经后支,副神经,肩胛背神经,第六肋间动脉后支。主治发热恶寒,胃脘部痛,腹痛,肠鸣,气逆,冠心病,心绞痛等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔膈俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背俞》。位于背中部,当至阳穴(第七与第八胸椎棘突之间陷凹处)之外侧一寸五分处。系八会穴之一。也是四花穴之一。布有第七胸神经之支,副神经之支,第七肋间动脉分支。主治心痛,肩背痛,胃脘痛,饮食不下,呕吐,黄疸,胸满两肋痛,腹胀,热病汗不出,骨蒸,咳逆,自汗盗汗,四肢怠惰不欲动,周痹,全身皆痛,喉痹,腹中痞积,噎膈,喘息,呃逆,淋巴结结核,贫血,出血性疾患,食道癌,胃癌等。针三至五分,向脊柱方向斜刺时可针五分至一寸;灸三至九壮,或十至三十分钟。

〔肝俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背俞》。位于背下部,当筋缩穴(第九与第十胸椎棘突之间陷凹处)之外侧一寸五分处。系肝之背俞穴。具有舒肝利胆、泄热调气、清头明目之功。布有第九胸神经后支,第九肋间动脉分支。主治黄疸、肝病,目青盲,昏翳或红肿,胥肉,夜盲症,迎风流泪,咳引两胁或胸中急痛不得息,痿症,唾血,短气,小腹疼痛,头痛,头眩晕,惊狂,鼻衄,乳少,视网膜出血,视神经萎缩,急慢性肝炎,胆囊炎,神经衰弱等。针三至五分;灸三至九壮,或十至三十分钟。

〔胆俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背下部,当中膂穴(第十与第十一胸椎棘突之间陷凹处)的外侧一寸五分处。系胆之背俞穴。具有清泄肝胆邪热、理气宽膈之功。布有第十胸神经后支,胸背神经,第十肋间动脉之支。主治胃脘部及肚腹胀满,呕吐,口苦,舌干,咽中疼痛,食不下,黄疸,胸胁痛不能转侧,头痛,振寒汗不出,夜盲症,骨蒸劳热,腋下肿等。针三至

五分,向脊柱方向斜刺时可针七分至一寸;灸三至九壮,或十至三十分钟。

〔脾俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背腧》。位于背下部,当脊中穴(第十一与第十二胸椎棘突之间凹陷处)之外侧一寸五分处。系脾之背俞穴。为脾气转输之所,气血生化之源,具有除水湿、助运化、补脾阳、益营血之功。是治疗因心脾两虚、气血双亏所致之眩晕、心悸诸症之要穴。布有第十一胸神经后支,胸背神经,第十一肋间动脉分支。主治腹胀引胸背痛,饮食倍多身渐羸瘦,黄疸,胁下满,腹痛,泄利,水肿,气胀,四肢不收,痲痹,积聚,胃溃疡,糖尿病,胃下垂,肝炎,出血性疾病等。针三至五分;向脊柱斜刺时可到七分至一寸;灸三至九壮,或十至三十分钟。

〔胃俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背下部,当第十二胸椎棘突与第一腰椎棘突之间凹陷部之外侧一寸五分处。系胃之背俞穴。为胃气转输之处。具有振奋胃阳、健脾和胃、化湿消滞之功。布有第十二胸神经后支,肋下动脉分支。主治胃寒,腹胀,口吐清水,翻胃呕吐,不进饮食,噎膈,多食羸瘦,腹痛,泄泻,痢疾,胸痛,胁满,脊痛筋缩,痿症,小儿羸瘦不生肌肤,疳积,慢脾风,咳嗽,虚劳,经闭,胃痛,胃溃疡,胃下垂等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔三焦俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰上部,当悬枢穴(第一与第二腰椎棘突之间凹陷处)之外侧一寸五分处。系三焦之背俞穴。具有调气、利水之功。布有第一腰神经分支,第一腰动脉分支。主治腹胀,肠鸣,水谷不化,腹中痛欲泄注,吐逆,羸瘦,不能饮食,肩背拘急,腰背痛不得俯仰,胃炎,肠炎,肾炎,腹水等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔肾俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·背腧》。位于腰部,当命门穴(第二与第三腰椎棘突之间凹陷处)之外侧一寸五分处。系肾之背俞穴。为肾气转输之处,具有滋补肾阴、强健脑髓、益聪明日、利腰脊之功。布有腰神经后支,腰动脉后支。主治虚劳,肾虚,遗精,尿频,尿闭,遗尿,头痛,身热,耳鸣,耳聋,眩晕,夜盲症,月经异常,痛经,乳少,白带过多,遗精,阳萎,食多羸瘦,脚膝拘急,两胁满引小腹急痛,腰寒,腰背痛,骶部疼痛,水肿,胃脘部及肚腹胀满,洞泄,食不化,黄疸,消渴,神经衰弱,糖尿病,肾炎,肾结石,小儿麻痹后遗症等。针三分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔气海俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《太平圣惠方》。位于腰部,当第三与第四腰椎棘突之间凹陷部外侧一寸五分。具有调补气血,强健腰膝之功。布有腰神经后支,腰动脉后支。主治腰背痛,痔疮,痛经,功能性子宫出血,腰骶神经根炎,下肢麻痹瘫痪等。针三分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔大肠俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《脉经》。位于腰下部,当腰阳关穴(第四与第五腰椎棘突之间凹陷处)之外侧一寸五分处。系大肠之俞穴。

为大肠气转输之处,具有调理肠胃、泄热通便、强健腰膝之功。布有腰神经后支;腰动脉后支。主治腰痛,脊强不得俯仰,肠鸣,腹胀,绕脐切痛,小腹绞痛,洞泄,食不化,多食身瘦,痢疾,肠痛,脱肛,便秘,大小便不利,遗尿,痛经,小儿消化不良,阑尾炎,神经衰弱,坐骨神经痛等。针五分至一寸;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔关元俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《太平圣惠方》。位于腰下部,当第五腰椎棘突与第一骶椎棘突之间凹陷部之外侧一寸五分处。具有通经活络、疏风散寒、泄利湿滞、调理下焦之功。布有腰神经后支,腰动脉后支,骶中动脉后支。主治风寒劳损腰痛,小便难,尿闭,腹泻,痢疾,妇人瘕瘕诸疾,慢性肠炎,慢性盆腔炎,糖尿病等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔小肠俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《脉经》。位于臀部,当第一骶椎棘突之外侧一寸五分处。系小肠之背俞穴。为小肠之气转输之处,具有清利下焦湿热、通调二便之功。布有第一骶神经后支,第五腰神经后支,骶中动脉与骶外侧动脉之支。主治腰痛,腰骶痛,小便赤涩,淋沥,遗尿,尿闭,小腹胀满绞痛,大便脓血,痔疮,便秘,腹泻,痢疾,消渴,口干不可忍,妇人带下,盆腔炎等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔膀胱俞〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《脉经》。位于臀部,当第二骶椎棘突之外侧一寸五分处。系膀胱之背俞穴。为膀胱气机转输之处,具有培补下元,约束膀胱气机,通利水道之功。是调整泌尿生殖系统功能之要穴之一。布有骶神经后支,臀下神经,骶中动脉分支,臀下动脉。主治风寒劳损腰脊痛,腰骶痛,足跖寒拘急不得屈伸,脚膝无力,腹痛泄利,腹满,大便难,小便赤涩,遗尿,癃闭,阴部湿痒肿痛,女子瘕瘕,坐骨神经痛,泌尿生殖系统疾病等。针三分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔中膂俞〕 别名中膂内俞。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臀部,当第三骶椎棘突外侧一寸五分处。布有骶神经后支,臀下神经,臀上、下动脉。主治腰骶强痛不得俯仰,胁痛,腹胀,赤白痢,肾虚,消渴,坐骨神经痛等。针三分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔白环俞〕 别名玉环俞,玉房俞。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臀部,当腰俞穴(第四骶椎下缘)外侧一寸五分处。布有骶神经后支,臀下神经,臀上、下动脉。主治腰脊痛,腰骶痛,脚膝不遂,小便不利,遗精,子宫出血,带下,坐骨神经痛,小儿麻痹后遗症,下肢瘫痪等。针三至六分;灸十至二十分钟。

〔上髎〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于骶部,当骶中嵴之外侧,适对第一骶后孔处。系足太阳膀胱经与足少阳胆经之会穴。具有通经活络、补益下焦、强健腰膝之功。布有骶神经后支,骶外侧动脉之支。主治腰膝冷痛,痹症,痿症,呕逆,鼻衄,子宫脱垂,阴门瘙痒,白带过多,痛经,月经不调,不孕症,盆腔炎,大小便不利,遗精,阳痿,小儿麻痹后遗症,坐骨神经痛

等。针五分至一寸二分(刺入骶后孔内);灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔次髎〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于骶部,当骶中嵴之外侧,适对第二骶后孔处。布有骶神经后支,骶外侧动脉。主治腰脊痛,不能转侧,腰以下至足不仁,阴器痛,小便赤,心下坚胀,肠鸣泄泻,半身不遂,赤白带下,痛经,阳萎等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至三十分钟。

〔中髎〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于骶部,当骶中嵴之外侧,适对第三骶后孔处,系足厥阴肝经与足少阳胆经所结合之处。布有骶神经后支,骶外侧动脉。主治腰骶部疼痛,大小便不利,腹胀,下痢,飧泄,月经不调,带下,不孕症。余同上髎穴。针六分至一寸;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔下髎〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于骶部,当骶中嵴之外侧,适对第四骶后孔处。布有骶神经后支,骶外侧动脉。主治腰痛不得转侧,小腹急痛,大小便不利,肠鸣泄泻,大便下血,白带过多,痛经,盆腔炎等。针五分至一寸;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔会阳〕 别名利机。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于骶部,当长强穴外侧一寸五分处。布有臀下神经,肛门尾骨神经,肛门动脉,臀上、下动脉。主治泄利不止,痔疮,阴部汗湿瘙痒等。针三至五分;灸十至二十分钟。

〔附分〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,当第二与第三胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当风门穴之外侧一寸五分处。系手太阳小肠经与足太阳膀胱经之会穴。具有疏风散寒、舒筋活络之功。布有第二胸神经后支,肩胛背神经,副神经,颈横动脉降支。主治风寒客于肌肤,肩背拘急,颈项强痛不得回顾,臀部及肘部不仁等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔魄户〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背上部,当第三与四胸椎棘突之间凹陷部之外侧三寸处,亦即当肺俞穴之外侧一寸五分处。具有宣通肺气、平喘止咳之功。布有第二胸神经后支,肩胛背神经,副神经,颈横动脉降支。主治肩背痛,臀痛,项强不得回顾,支气管炎,肺结核,哮喘,咳逆,呕吐,烦满等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔膏肓〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《千金要方》。位于背上部,当第四与第五胸椎棘突之间凹陷部之外侧三寸处,即当厥阴俞穴之外侧一寸五分处。具有通宣理肺、益气补虚之功。布有第三胸神经后支,副神经,肩胛背神经;肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治肺结核,骨蒸盗汗,吐血,咳血,咳逆上气,哮喘,四肢倦怠,头晕目眩,健忘,遗精,噎膈,呕吐,痈疽发背,支气管炎,胸膜炎,神经衰弱等。多用于治疗慢性疾病,常灸此穴有强壮身体之功。针三至五分,直刺不宜过深,以免刺入胸腔,刺伤肺脏造成气胸;灸五至十壮,或十至五十分钟。

〔神堂〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背中部,当第五

与第六胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当心俞穴之外侧一寸五分处。布有第四、五神经后支,副神经,肩胛背神经,肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治肩背痛,腰背脊强急不可俯仰,发热恶寒,胸满,气逆上攻,哮喘,时噎,心脏病等。针三至五分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔**谿谿**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《素问·骨空论》。位于背中部,当第六与第七胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当督俞穴外侧一寸五分处。布有第五、六胸神经后支,副神经,肩胛背神经;肋间动脉后支,颈横动脉降支。主治肩背疼,胸痛引背,肩膊内廉痛不能俯仰,目眩,目痛,鼻衄,哮喘,热病汗不出,劳损不得眠,疟疾等。针三至五分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔**膈关**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背中部,当第七与第八胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当膈俞穴外侧一寸五分处。布有胸神经后支,胸背神经,肋间动脉后支。主治背痛,脊强俯仰困难,饮食不下,胸中噎闷,呃逆,呕啰,多涎唾等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**魂门**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背下部,当第九与第十胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当肝俞穴之外侧一寸五分处。布有第七、八胸神经后支的外侧支和肋间动、静脉后支。主治腰背痛,头痛,头晕,尸厥,胸背连心痛,饮食不下,腹中雷鸣,大便不节,小便赤黄等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**阳纲**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背下部,当第十与第十一胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当胆俞穴外侧一寸五分处。具有疏泄肝胆湿热之功。布有第十胸神经后支,胸背神经,肋间动脉后支。主治腹满,腹胀,肠鸣,腹痛,饮食不下,大便泄利,身热,目黄,小便赤涩,黄疸等。针三至五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**意舍**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于背下部,当第十一与第十二胸椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当脾俞穴外侧一寸五分处。具有疏泄湿热、健运脾阳之功。布有第十一胸神经后支,胸背神经,肋间动脉。主治背痛,腹满虚胀,大便滑泄,饮食不下,呕吐,消渴,身热,黄疸,糖尿病等。针三至五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**胃仓**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰上部,当第十二胸椎棘突与第一腰椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当胃俞穴外侧一寸五分处。具有理气和胃之功。布有肋下神经后支,胸背神经,肋下动脉。主治腰背部疼痛不得俯仰,腹满虚胀,食饮不下,便秘,水肿等。针三至六分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**育门**〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰上部,当第一与第二腰椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当三焦俞穴外侧一寸五分处。布有腰神经后支,胸背神经,腰动脉后支。主治心下痛,胃脘痛,便秘,妇人乳疾等,针三至六分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔志室〕 别名精宫。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腰部,当第二与第三腰椎棘突之间凹陷部外侧三寸处,亦即当肾俞穴外侧一寸五分处。具有滋补肾阴、清利下焦湿热之功。布有腰神经后支,腰动脉分支。主治背痛,腰脊强痛不得俯仰,两胁急痛,饮食不消,腹泻,霍乱(非真性霍乱),阴肿,阴痛,遗精,小便淋沥,肾炎,肾绞痛,阳萎等。针三至九分;灸三至十壮,或十至三十分钟。

〔胞育〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臀部,当第二骶椎下缘外侧三寸处,亦即当膀胱俞穴外侧一寸五分处。布有臀上皮神经,臀下神经,臀上、下动脉。主治腰脊急痛,小腹紧急,尿闭,小便涩痛,便秘等。针三至九分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔秩边〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于臀部,当第四骶椎下方(腰俞穴)外侧三寸处,亦即当白环俞穴外侧一寸五分处。具有疏通经络、强健腰膝之功。布有臀上皮神经,臀中皮神经,臀下神经,臀上、下动脉。主治腰痛不能俯仰,小便赤,痔疮,生殖器疾患,坐骨神经痛,神经衰弱,下肢瘫痪等。针五分至一寸五分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔承扶〕 别名肉郤、阴关、皮郤。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿后面上部,当臀横纹之中点处。具有舒筋活络之功。布有臀下皮神经,股后皮神经,坐骨神经之支,深部有坐骨神经通过,臀下动脉,股深动脉穿支。主治腰背痛,腰脚痛,阴部寒痛,久痔,会阴、臀部肿痛,大便难,小便不利,坐骨神经痛,小儿麻痹后遗症,下肢瘫痪等。针六分至一寸二分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔殷门〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿后面之中部,承扶穴下六寸,即当承扶与委中连线的中点处。布有股后皮神经,坐骨神经分支,股深动脉穿支。主治腰脊痛不可俯仰,大腿部疼痛,坐骨神经痛,下肢瘫痪,小儿麻痹后遗症等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔浮郤〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿后面下部之外侧,委中上一寸,股二头肌腱内侧缘处,或委阳穴直上一寸处。布有股后皮神经,坐骨神经分支,膝上外动脉。主治髀枢不仁,胫外筋急,小便热,大便坚,霍乱(非真性霍乱),小腿三头肌痉挛,股内贴骨痠毒等。针三至八分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔委阳〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于膝关节后面,当腓横纹外侧端,股二头肌腱之内侧缘处,约在委中穴外侧一寸。系三焦下辅俞,足太阳膀胱经之别络。布有股后皮神经,胫神经分支,膝外侧动脉。主治腋下肿痛,胸满膨胀,痿厥不仁,小便淋沥,腰背部疼痛等。针三至八分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔委中〕 别名血郤、郤中、中郤。足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于膝关节部后面,当腓横纹之中点处。系膀胱经的合穴。为四总穴之

一、治疗腰背部病症之常用穴。具有舒筋活络、强健腰腿、泄暑热、止吐泻之功。布有股后皮神经、胫神经、腘动脉分支。主治一切腰腿重痛,风湿痿痹,髋关节疼痛不利,膝痛不得屈伸,腰重不能举体,背、腰、骶部疼痛,热病汗不出,暑病,因呕吐腹泻而致之脱水,霍乱(非真性霍乱),湿疹,阴门瘙痒,疔,乳痈,坐骨神经痛,小儿舞蹈病,小儿麻痹后遗症,下肢瘫痪等。针六分至一寸二分(避开腘动脉进针,以免刺伤出血)。另法:于浅静脉上速刺出血。灸三至五壮,或五至十分钟。

〔合阳〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿后面之上部,委中穴直下二寸处。布有腓肠内外侧皮神经,胫神经肌支,胫后动脉分支。主治腰脊强引腹痛,膝部及小腿腓重肿痛,子宫出血,带下,寒疝,睾丸炎,阳萎,小腿三头肌痉挛等。针三至九分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔承筋〕 别名腓肠、直肠。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿后面之上部,当委中穴直下五寸,或外踝尖上十一寸处。布有腓肠内侧皮神经,腓肠外侧皮神经,胫神经肌支,胫后动脉分支。主治腰背拘急,腰痛,小腿麻痹不仁,足跟痠痛,小腹痛,转筋,便秘,痔疮,鼻衄等。针三至六分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔承山〕 别名伤山、肉柱、鱼腹。足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·卫气》。位于小腿后面中部,当委中穴与平齐外踝尖连线的中点处,即委中穴下八寸处,或外踝尖上八寸处。伸膝和足尽力跖屈时,即在小腿后面中部出现“人”字缝的凹陷处。具有舒筋活络,调理肠腑之功。布有腓肠外侧皮神经,腓肠内侧皮神经,胫神经肌支,胫后动脉分支。主治腰背痛,脚腓重,战栗不能立,转筋,脚跟痛,膝下肿,脚气,便秘,痔疮,脱肛,小儿惊厥,坐骨神经痛,下肢瘫痪等。针五分至一寸五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔飞扬〕 别名厥阳。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。《灵枢·经脉》作飞阳。位于小腿中部之后外侧,当昆仑穴(外踝尖与跟腱后缘连线的中点处)直上七寸处。系膀胱经之络穴,别走足少阴肾经。具有疏经活络、清热消肿之功。布有腓肠外侧皮神经,胫神经肌支,胫后动脉。主治腰腿腓脚肿痛,筋急不能屈伸,下肢痿软无力,鼻衄,鼻塞,头痛,癰疾,痔肿痛,肾炎,膀胱炎,脚气等。针五分至一寸二分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔跗阳〕 别名外阳。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。《素问·气穴论》王冰注作附阳;《千金要方》作付阳。位于小腿下部之后外侧面,当昆仑穴直上三寸处。系阳跷脉之郄穴。布有腓肠外侧皮神经,腓浅神经或胫神经,胫后动脉分支。主治腰痛不能久立,下肢疼痛,下肢瘫痪,外踝部红肿,足部生疮,寒湿脚气,头痛,眶下部疼痛,小腿三头肌痉挛等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔昆仑〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足部,当外踝尖与跟腱后缘连线的中点处。系膀胱经之经穴。具有疏通经络、消肿止痛,强健

腰腿之功。布有腓肠神经,外踝后动脉(腓动脉分支)。主治头痛,肩背拘急,腰骶部疼痛,坐骨神经痛,下肢瘫痪,足肿不能着地,阴肿痛,难产,胎衣不下,小儿发病,瘰疬,鼻衄,目眩痛如脱,心痛放散至背等。针三至五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔仆参〕 别名安邪。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足跟部之外侧面,当昆仑穴与其直下方的足外侧缘连线之中点处。系阳跷脉之本。具有通经活络、消肿止痛之功。布有足背外侧皮神经,腓动脉之跟外侧支。主治足跟痛不能着地,足痿失履,膝肿,转筋,脚气,晕厥,癫痫,精神病等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔申脉〕 别名阳跷、鬼路。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足外侧部,当外踝尖直下,跟骨滑车突下方的凹陷处。系阳跷脉所生之处,为八脉交会穴之一,通于督脉。布有足背外侧皮神经,腓动脉之跟外侧支。主治腰骶冷痛,腰腿痛不能举体,膝胫寒痠不能久立坐,头痛,眩晕,癫痫,瘫痪,精神病等。针二至四分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔金门〕 别名关梁。足太阳膀胱经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足外侧缘,当第五跖骨粗隆后上方的凹陷处。系膀胱经之郄穴,阳维脉之别属。布有足背外侧皮神经,外踝前动脉。主治膝胫酸痛不能久立,癫痫,晕厥,小儿发病,转筋,牙痛,前头痛等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔京骨〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足外侧缘,当第五跖骨粗隆前下方之凹陷处。系膀胱经之原穴。具有通经活络、宁心安神之功。布有足背外侧皮神经,弓形动脉分支,足底外侧神经与动脉。主治头痛,颈项强,腰背急痛不可俯仰,膝痛不可屈伸,身后侧痛,目内眦赤烂,鼻衄,小儿惊厥,癫痫,心痛,目眩等。针三至五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔束骨〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足外侧缘,当第五跖趾关节后上方的凹陷处。系膀胱经之俞穴。布有足背外侧皮神经,跖骨背动脉分支,足底外侧神经与动脉。主治腰脊痛如折,颈项强痛不可回顾,骶部肿痛不能屈曲,小腿后部疼痛如裂,头痛,身热,目眩,目内眦赤烂,目黄,耳聋,痢疾,痔疮,癫狂等。针二至三分;灸三至七壮,或五至十分钟。

〔足通谷〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《圣济总录》。《针灸甲乙经》名通谷。位于足外侧缘,当第五跖趾关节前下方的凹陷处。系膀胱经之荣穴。具有疏导经气之功。布有足背侧皮神经,跖骨背动脉,足底外侧神经与动脉。主治头重,目眩,鼻衄,颈项痛等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔至阴〕 足太阳膀胱经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足小趾末节外侧,当外侧趾甲角与趾腹外侧缘连线的中点处。系膀胱经之井穴。具有疏通经络、调整阴阳、清头明目、矫正胎位之功。布有足背外侧皮神经,趾背动脉。主治头痛,鼻塞,头重,目痛生翳,内眦痛,胛肉攀睛,胸胁痛无常处,小便不利,遗精,难产,胎位不正等。针一至二分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔瞳子髎〕 别名太阳、前关、后曲、鱼尾。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部，目外眦外侧五分处。系手太阳小肠经、手少阳三焦经和足少阳胆经之会穴。具有疏散风热、清头明目、消肿止痛之功。布有三叉神经第一、二支分支，面神经的颞支，颞浅动脉分支。主治头痛，目痒，目外眦红肿疼痛，青盲无所见，远视眈眈，口眼歪斜，视网膜出血，视神经萎缩，夜盲症，角膜炎，三叉神经痛，青少年近视等。针二至四分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔听会〕 别名听呵、后关。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于面部，耳前方，当耳屏间切迹前方与下颌小头颈后方的凹陷处。可摸到颞浅动脉搏动。具有疏经活络、开窍益聪之功。布有耳大神经，面神经，颈外动脉分支，颞浅动脉耳前支。主治聋哑，耳鸣，耳内疼痛，下颌关节炎，口眼歪斜，牙痛，腮肿等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔上关〕 别名客主人、客主、容主。足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于面部，当颧弓上缘微上方之凹陷处，约当目外眦与耳屏之间的中点。具有通经活络、开窍益聪之功。布有三叉神经第二支分支，面神经颞支，颞浅动脉分支。主治口眼歪斜，耳聋，耳鸣，牙痛，偏头痛，癫痫，青盲等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔颞厌〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头之颞部前份，当头维穴（入前发际额曲五分）与曲鬓穴（耳屏根直上与横平耳尖之相交处）连线之上二分之一段的中点处。系手少阳三焦经、足少阳胆经、手阳明大肠经、足阳明胃经之会穴。具有疏风活络、止痛益聪之功。布有三叉神经第二支分支，面神经颞支，颞浅动脉。主治头风目眩，偏头痛，耳鸣，颈项痛，口眼歪斜，惊痫等。针二至三分，针尖沿皮向下方刺入；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔悬颅〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·寒热病》。位于头之颞部前份，当头维穴与曲鬓穴连线的中点处。系手少阳三焦经、手阳明大肠经与足少阳胆经之会穴。布有三叉神经第二、三支分支，面神经颞支，颞浅动脉。主治头痛，偏头痛，目外眦红肿，牙痛，身热，烦满，汗不出，面赤痛，神经衰弱等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔悬厘〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头颞部前份，当头维穴与曲鬓穴连线之下二分之一段之中点处。系手少阳三焦经、手阳明大肠经、足阳明胃经与足少阳胆经之会穴。布有三叉神经第二、三支分支，面神经颞支，颞浅动脉。主治热病汗不出，偏头痛，烦心，不欲食，面红肿，目外眦红肿疼痛，三叉神经痛等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔曲鬓〕 别名曲发。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头之颞部，当平齐耳尖之横线与通过耳屏根之直线的交点处。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。布有三叉神经第三支之耳颞神经，颞浅动脉。主治口眼歪斜，颌颊肿痛，颈项强痛不得回顾，偏头痛，视网膜出血及其他眼病等。针二至三分，或针刺皮下一分后沿皮向下横刺透听会；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔率谷〕 别名蟀谷、率骨。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头之颞部，当耳尖与顶结节之间的中点处，亦即耳上入发际约一寸五分处。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。布有三叉神经第三支之耳颞神经，枕小神经，颞浅动脉。主治头痛，顶结节部疼痛，偏正头风，眼疾，胃寒，烦满，呕吐，不能饮食等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔天冲〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头之颞部，当颞骨乳突尖直上与通过率谷穴和顶结节间之中点的横线交点处，在率谷穴后上方。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。布有耳颞神经，枕大神经，耳后动脉。主治头痛，癫痫，牙龈肿痛等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔浮白〕 足少阳胆经穴位之一。出《素问·气穴论》。位于头之颞部后，当天冲穴至完骨穴的弓形连线上之中上三分之一交点处。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。布有枕小神经，枕大神经，耳后动脉，枕动脉分支。主治喉痹，牙痛，胸中满不得喘息。胸痛，咳逆，多痰，耳聋，耳鸣，颈项痛肿，肩背不举，足不能走路，下肢瘫痪等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔头窍阴〕 别名枕骨。足少阳胆经穴位之一。出《针灸资生经》。《针灸甲乙经》名窍阴。《圣济总录》名首窍阴。位于头后部，耳廓之后，由天冲穴至完骨穴之弓形线上的中下三分之一交点处。系足少阳胆经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经之会穴。布有枕大神经，枕小神经，耳后动脉。主治头痛，目痛，项颌痛，耳鸣，耳聋，喉痹，舌强，胁痛，咳逆，四肢转筋，手足烦热等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔完骨〕 足少阳胆经穴位之一。出《素问气穴论》。位于头后部，当颞骨乳突尖后方的凹陷处。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。布有枕小神经，耳大神经，耳后动脉。主治头痛，癫痫，耳后痛，口眼歪斜，颈项痛不得回顾，喉痹，足痿软无力，失眠，失语症等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔本神〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前头部，当曲差穴外侧一寸五分处，或督脉神庭穴之外侧三寸处。一般入发际五分。系足少阳胆经与阳维脉之会。布有三叉神经第一支之额神经分支，面神经颞支，颞浅动脉分支。主治中风不省人事，目眩，颈强痛不得转侧，癫痫，吐涎沫，惊痫，小儿惊厥等。针二至三分，或沿皮向下刺五分至一寸；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔阳白〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于额部，直对瞳孔，眉上一寸处。系手少阳三焦经、手阳明大肠经、足少阳胆经、足阳明胃经和阳维脉之会穴。布有三叉神经第一支之额神经的额外侧支——眶上神经，额外侧动脉。主治眼红肿疼痛，眼睑跳动，头痛，角膜痒痛，近视，夜盲症等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔头临泣〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸资生经》。《圣济总录》名目临泣；《针灸甲乙经》名临泣。位于前头部，瞳孔直上入发际五分处，当曲差穴与本神穴之中点处。系足少阳胆经、足太阳膀胱经与阳维脉之会穴。布有三

叉神经第一支之额神经的外侧支,面神经之颞支,额动脉分支。主治目外眦疼痛,目眩,目翳,鼻塞,鼻渊,头痛,卒中风不认人,癲病等。针二至三分,或以三棱针刺出血;灸二至四壮,或五至十分钟。

〔目窗〕 别名至荣。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于前头部,头临泣穴后一寸五分处,或头临泣与脑空穴连线前二分之一段之中点处。系足少阳胆经与阳维脉之会穴。具有疏通经络、清头明目之功。布有三叉神经第一支之额神经之额外侧支——眶上神经,颞浅动脉分支。主治青盲,内障,目突然红肿疼痛,头痛,眩晕,面目浮肿,近视等。针二至三分,或以三棱针刺出血;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔正营〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头顶部、头临泣穴后三寸处,或当头临泣穴与脑空穴连线之中点处。系足少阳胆经与阳维脉之会穴。布有枕大神经,耳颞神经,额神经之额外侧支,颞浅动脉。主治头项痛,牙痛,眩晕,呕吐等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔承灵〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于头顶部,正营穴后一寸五分,或当头临泣穴与脑空穴连线之后二分之一段之中点处。系足少阳胆经与阳维脉之会穴。布有枕大神经,颞浅动脉,耳后动脉。主治脑风头痛,恶风寒,鼻衄,鼻塞,喘息不利等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔脑空〕 别名颞颥。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于后头部,当枕外隆凸上缘(脑户穴)与角孙穴连线之外侧五分之三与内侧五分之二的交点处,一般直对风池穴。系足少阳胆经与阳维脉之会穴。具有通经活络、调理气血、清头明目之功。布有枕大神经,枕动脉,耳后动脉。主治头痛不可忍,眩晕,心悸、身热,颈强不得回顾,癲病等。针二至三分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔风池〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·热病》。位于后头部,枕骨之下,项部肌肉隆起外缘的凹陷处,风府穴之外侧。系手少阳三焦经、足少阳胆经与阳维脉之会穴。具有通经活络、调和气血、疏风解热、清头开窍、明日益聪之功。布有枕大神经,枕小神经,枕动脉。主治洒淅寒热,伤寒热病汗不出,头痛眩晕,伤风,暑病,目泪出,目内眦赤痛,目不明,夜盲症,迎风流泪,鼻衄,鼻塞,鼻渊,耳聋,耳鸣,牙痛,颈强不得回顾,落枕,脊膂强痛,痹症,荨麻疹,丹毒,电光性眼炎,视网膜出血,视神经萎缩,无脉症,神经衰弱,中风不语,昏迷,甲状腺肿大等。是治疗头痛,脑疾患,眼、耳、口鼻病,精神病和神经系统病症常用要穴。针三分至一寸,针尖向对侧眼球方向刺入;灸三至七壮,或五至十分钟。

〔肩井〕 别名膊井、肩解。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于肩部,当第七颈椎棘突与肩髃穴连线之中点,适在肩胛骨上缘与斜方肌间扪得的凹陷处,或令患者用对侧手之食、中、无名三指按在肩部,食指靠颈根部,中指扪得的凹陷处。系手少阳三焦经、足少阳胆经、足阳明胃经与阳维脉之会

穴。具有通经活络、豁痰开窍之功。布有锁骨上神经、副神经、肩胛上动脉、颈横动脉。主治中风气塞、痰涎上涌不语、头颈痛、颈项强急不得回顾、肩背部疼痛、臂痛、两手不得向头、痈疽、颈淋巴结结核、疔疮、疖、落枕、难产、胞衣不下、小儿麻痹后遗症、功能性子宫出血、乳腺炎等。针三至五分；灸三至七壮，或十至三十分钟。本穴针感反应较强易发生晕针，且适对胸内之肺尖，故针刺进宜十分小心，不可突然强刺激和针刺太深，以免发生晕针或气胸。

〔渊腋〕 别名泉腋。足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于胸侧部，腋中线上，当腋窝中点与第十一肋端连线之上三分之一段之中点，即腋下三寸处，第五肋间隙内，适对胸内之肺。布有肋间神经、胸长神经、肋间动脉、胸外侧动脉。主治胸满无力、胸膜炎、肋间神经痛、臂不举、颈腋淋巴结结核等。针二至三分；灸五至十分钟。

〔辄筋〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸侧部，当渊腋穴前一寸处，即当渊腋穴与天溪穴连线之中点处。系足太阳膀胱经与足少阳胆经之会穴。具有疏肝和胃、平喘降逆之功。布有肋间神经、胸长神经、胸外侧动脉。主治胸中暴满不得卧、喘息、呕吐宿汁、吞酸、肋间神经痛、胸膜炎等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔日月〕 别名神光。足少阳胆经穴位之一。出《脉经》。位于腹上部，乳头直下，肋弓缘稍下方的凹陷处。系胆之募穴，足太阴脾脉、足少阳胆脉与阳维脉之会穴。布有肋间神经、肋间动脉。主治胁肋疼痛、肾气冲心、呕吐、吞酸、呃逆、胃十二指肠溃疡、肝脏病、肋间神经痛膈肌痉挛等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔京门〕 别名气府、气俞。足少阳胆经穴位之一。出《脉经》。位于腰部，第十二肋端之下方，当第一腰椎棘突与腋中线（横平第一腰椎棘突）连线之中外三分之一交点处。系肾之募穴。具有舒筋活络、通调水道之功。布有肋下神经、肋下动脉。主治腰痛不得俯仰久立、髋关节部引痛、腹胀、肠鸣洞泄、小便不利、尿黄、肾炎、肠疝痛、小腹肿痛等。针三至五分；灸三至七壮，或十至三十分钟。

〔带脉〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·经别》。位于侧腰部，腋中线上，当章门穴（第十一肋游离端稍下方）与髂嵴之间的中点穴。系足少阳胆经与带脉之会穴。具有通经活络、清利湿热、调经止带之功。布有髂腹下神经、腰动脉之支。主治小腹疼痛、里急后重、月经不调、赤白带下、子宫脱垂、腰溶溶如坐水中、附件炎、盆腔炎等。针五分至一寸；灸五至七壮，或十至三十分钟。

〔五枢〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于髂部，当带脉穴与维道穴连线之中点处。系足少阳胆经与带脉之会穴。布有肋下神经、髂腹下神经、腹壁下动脉、旋髂浅动脉。主治腰背痛、痿痹、阴上缩入腹痛、赤白带下、便秘、肠疝痛、子宫内膜炎、睾丸炎等。针五分至一寸；灸三至七壮，或十至三十分钟。

〔**维道**〕 别名外枢。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于髂前上棘稍上方之凹陷处。系足少阳胆经与带脉之会穴。布有助下神经,髂腹下神经,旋髂浅动脉。主治腰腿疼痛,水肿,腹水,呕逆,肠炎,肠疝痛,肾炎,盆腔炎,附件炎,子宫脱垂等。针五至八分,灸三至七壮,或五至十五分钟。

〔**居髎**〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿上外侧部,当髂前上棘与环跳穴连线的中点处。系足少阳胆经与阳跷脉之会穴。具有舒筋活络、强健腰腿之功。布有股外侧皮神经,旋股外侧动脉。主治瘫痪,腰痛引小腹,下肢诸病,髋关节周围炎。睾丸炎,膀胱炎,月经不调,白带过多等。针六至九分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**环跳**〕 别髌骨。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》、《千金要方》作环跳。位于大腿外侧面之上部,当股骨大转子后上方的凹陷处。系足少阳胆经与足太阳膀胱经之会穴。具有通经活络、驱风散寒、强健腰腿之功。布有臀中皮神经,臀上神经,臀下神经,坐骨神经,臀上,下动脉。主治半身不遂,痿病,腰脊痛,腰胯痛,风疹遍身,荨麻疹,坐骨神经痛,感冒,神经衰弱,因风寒湿所致之下肢麻痹不仁,髋关节周围炎等。针一寸至二寸;灸五至十壮,或十至五十分钟。

〔**风市**〕 足少阳胆经穴位之一。出《肘后备急方》。位于大腿外侧面的中部,髌底上七寸,股外侧肌与股二头肌之间处,或平身垂手中指尖所到之处。具有通经活络、疏风邪、清湿热、强健腰腿、止痒止痛之功。布有股外侧皮神经,股神经肌支,旋股外侧动脉。主治中风瘫痪,腿膝无力,下肢顽麻冷痹、痠痛肿重,浑身瘙痒,坐骨神经痛,小儿麻痹后遗症,疖,腰腿疼痛,荨麻疹,神经性皮炎等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至三十分钟。

〔**中渎**〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿外侧面之下部,髌底上五寸,股外侧肌与股二头肌之间凹陷处。系足少阳胆经之络穴,别走足厥阴肝经。具有舒筋活络、驱风散寒之功。布有股外侧皮神经,股神经肌支,旋股外侧动脉。主治半身不遂,腰胯疼痛累及下肢,坐骨神经痛等。针五分至一寸;灸五至七壮,或十至二十分钟。

〔**膝阳关**〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于膝部之外侧面,当股骨外侧髁与股外侧肌和股二头肌所构成的凹陷处。布有股外侧皮神经,股神经肌支,腓总神经之支,膝关节动脉网。主治风痹不仁,膝部红肿疼痛,屈伸不利等。针三至八分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**阳陵泉**〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于小腿前外面之上部,当腓骨小头前下方的凹陷处。系足少阳胆经之合穴,是八会穴之一。具有疏肝利胆、清泄湿热、强健腰腿之功。布有腓肠外侧皮神经,腓浅深神经,胫前动脉,膝下外侧动脉。主治半身不遂,下肢冷痹不仁,脚冷无血色,咳嗽,虚癆,坐骨神经痛,癫痫,急惊风,膝部红肿疼痛,肋肋痛,腰骶部疼痛,神经衰弱,脉管炎,高血压,肋间神经痛,肝炎,胆囊炎等。针六分至一寸;灸三至七壮,或十

至三十分钟。

〔**阳交**〕 别名别阳、足髎。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿外侧面之中部,当外踝上缘上七寸,腓骨后缘稍后方的凹陷处。系阳维脉之郄穴。布有腓肠外侧皮神经,腓浅神经,腓动脉分支。主治胸满,喉痹,膝肿痛,面部浮肿,小腿寒痹,坐骨神经痛等。针三至六分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**外丘**〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前外侧面之中部,当外踝上缘上七寸,腓骨前外缘稍前方的凹陷处。系足少阳胆经之郄穴。布有腓肠外侧皮神经,腓浅神经,胫前动脉。主治胸胁胀满,腹痛,颈项痛,癰疾,脚气,小腿三头肌痉挛,痿痹等。针三至六分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**光明**〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于小腿前外侧面之下部,当外踝上缘上五寸,临近腓骨前缘处,亦即外丘直下二寸处。系足少阳胆经之络穴,别走足厥阴肝经。具有通经活络、调肝明目之功。布有腓浅神经,腓深神经;胫前动脉。主治小腿痠痛不能久立,下肢痿痹不仁,一切目疾,热病汗不出,腓肠肌痉挛,偏头痛,精神病等。针三至八分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔**阳辅**〕 别名绝骨、分肉。足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于小腿前外侧面之下部,当外踝上缘上四寸,临近腓骨前缘处,亦即光明穴下一寸。系足少阳胆经之经穴。布有腓浅神经,腓深神经,胫前动脉。主治瘫痪,痿痹,筋脉拘挛,诸节痠痛,痛无定处,喉痹,腰溶溶如坐水中,坐骨神经痛,厥逆,心胁痛,锁骨上窝肿痛,颈、腋淋巴结结核,膝下浮肿,目外眦痛等。针三至五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**悬钟**〕 别名绝骨。足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前外面之下部,当外踝上缘上三寸,临近腓骨前缘处,亦即阳辅下一寸。系足三阳经之大络,又系八会穴中之髓会。布有腓浅神经,腓深神经,胫前动脉。主治中风手足不遂,胃脘部及腹部胀满,胃中热,腰痛,小腿酸痛,脚气,伤寒大热不退,喉痹,鼻衄,颈项强痛,落枕,急性阑尾炎,小儿舞蹈病,视神经萎缩,痔疮等。针三至五分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔**丘墟**〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足背部,当外踝前下方的凹陷处(直对第四趾间隙),约当解溪与跟骨滑车突之中点处。系足少阳胆经的原穴。具有活络化瘀、疏肝利胆之功。布有足背中间皮神经,腓肠外侧皮神经,外踝前动脉。主治胸胁满痛不得息,腋下肿,痿厥,髋关节部疼痛,下肢痠痛,转筋,足跟红肿痠痛,寒热颈肿,坐骨神经痛,腰胯痛,胆囊疾患等。针三至五分,针尖对向内踝骨后面而进;灸三至五壮。

〔**足临泣**〕 足少阳胆经穴位之一。出《圣济总录》。《灵枢·本输》原名临泣。位于足背部,当第四跖骨间隙之后端处。系足少阳胆经的俞穴。八脉交会

穴之一，通带脉。布有足背中间皮神经，足背外侧皮神经，足背动脉分支。主治胸中满痛，颈、腋淋巴结结核，目眩，后头部疼痛，周身串病，小腿及足部湿肿，季肋满痛，月经不调，乳痛，厥逆等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔地五会〕 足少阳胆经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足背前部，当第四跖趾关节与第五跖趾关节间后方的凹陷处，即当第四跖骨凹陷前端处。布有足背中间皮神经，足背外侧皮神经，足背动脉分支。主治足背肿痛，目赤痛，乳痛，腋部肿痛，内伤吐血等。针一至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔侠溪〕 足少阳胆经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足部，当第四跖趾关节前外方的凹陷处，亦即第四、第五跖趾关节间与第四趾蹠缘的中点处。系胆经之荣穴。布有足背中间皮神经，足背外侧皮神经，跖骨背动脉。主治足背肿痛，五趾痉挛，趾罅湿烂，足心发热，四肢浮肿，胸胁肋疼痛，颊肿，耳聋，耳鸣，胸中痛不可转侧，目外眦红肿，伤寒热病汗不出，周身串痛，痛无常处，肋间神经痛，高血压等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔足窍阴〕 足少阳胆经穴位之一。出《圣济总录》。《灵枢·本输》原名窍阴。位于足第四趾末节之外侧，当平齐外侧趾甲角与趾腹外侧缘间之中点处。系胆经之井穴。布有趾背神经，趾背动脉。主治头痛，心烦，目痛，胁痛，咳逆，多睡，失眠，手足烦热，喉痹，舌强，卒聋，多梦，高血压，哮喘，肋间神经痛等。针一至二分；灸二至三壮，或三至五分钟。

〔隐白〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足跖趾末节内侧，当平齐内侧趾甲角与趾腹内侧缘间连线之中点处。系脾经之井穴。具有调气血、益脾胃之功。布有足背内侧皮神经之趾背神经，趾背动脉。主治腹胀，喘满不得卧，呕吐，食不下，暴泄，足寒不能温，突然晕厥不认人，月经过时不止，带下，鼻衄，小儿慢惊风等。针一至二分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔大都〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足跖趾内侧缘，当第一跖趾关节前下方的凹陷处。系脾经之荣穴。具有健脾和中、回阳救逆之功。布有足背内侧皮神经，足背动脉分支。主治热病汗不出，身重骨痛，烦热闷乱，胸腹满胀，吐逆目眩，胃脘痛，腹痛不可俯仰，趾关节红肿疼痛，小儿惊厥，手足逆冷等。针二至三分；灸二至三壮，或五至十分钟。

〔太白〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足内侧缘，当第一跖趾关节后下方的凹陷处。系脾经之俞穴。具有通经活络、调脾和胃之功。布有足背内侧皮神经，足底内侧神经，足背动脉分支，足底内侧动脉。主治身热烦满，食不化，呕吐，胸胁胀，腹胀，肠鸣，腹中切痛，便脓血，霍乱（非真性霍乱），大便难，腰痛，股膝筋痠，胸满，心痛等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔公孙〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足内侧缘，当第一跖骨底前下方的凹陷处。系脾经之络穴，别走足阳明胃脉。为八脉交会穴之

一,通于冲脉。具有调理脾胃之功。布有足背内侧皮神经,足底内侧神经,足背动脉分支,足底内侧动脉。主治腹虚胀如鼓,肠中切痛,胃脘痛,痞积,头面浮肿,水肿,黄疸,足心发热或痛难履地,烦心,狂言,癲痫,失眠等。为针麻手术常用穴之一。针五分至一寸;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔商丘〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足内侧面,内踝前下方,即当内踝尖与舟骨结节之间的中点处。系脾经之经穴。具有健脾利湿之功。布有足背内侧皮神经,隐神经之小腿内侧皮支,内踝前动脉。主治腹胀,肠鸣,不大便,痔疮,身寒,善太息,心悲气逆,情志不舒,多梦,疝气,阴股内廉痛,内踝部红肿疼痛,两足无力,癲痫,关节疼痛,身倦嗜睡,妇女不孕症,小儿慢惊风等。针三至五分;灸二至三壮,或五至十分钟。

〔三阴交〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之下部,当内踝上缘上三寸(或四横指),胫骨内侧缘后方凹陷处。系足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经之会穴。具有补脾胃、助运化、通经活络、调和气血之功。布有隐神经之小腿内侧皮支,胫神经肌支,胫后动脉。主治脾胃虚弱,心腹胀满,不思饮食,腹胀肠鸣,泄泄,食不化,以及妇人癰瘕,崩漏,月经不调,痛经,经闭,带下,胎衣不下,胎死腹中,产后血晕,产后腹痛,乳少,阴挺,阴茎痛,阳萎,遗精,遗尿,癰闭,消渴,头痛,眩晕,怔忡,虚劳,咳嗽,体痛,身重,四肢不举,便秘,脐下痛不可忍,膝股内廉,跗踝肿痛,足痿不能行,脚气,癰疹,疮疡,黄疸,水肿,失眠,脏躁,神经衰弱,小儿舞蹈病,高血压等。为针麻手术常用穴之一。是治疗消化系统病症和泌尿生殖系统病症常用要穴。针一至一寸五分;灸五至十壮,或十至三十分钟。孕妇禁针。

〔漏谷〕 别名太阴络。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之中部,当内踝上缘上六寸,胫骨内侧缘与小腿后正中线之前中三分之一交点处。布有隐神经之小腿内侧皮支,胫神经肌支,胫后动脉。主治腹胀满,饮食不长肌肉,腿膝麻痹不仁,足踝肿痛,脚气病等。针五至八分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔地机〕 别名脾舍、地箕。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之上部,当内踝上缘上九寸,或内膝眼下五寸,胫骨内侧缘与小腿三头肌间的凹陷处。系脾经之郄穴。具有调和营血之功。布有隐神经,胫神经肌支,胫后动脉。主治腹胁气胀,水肿,腹坚不嗜食,小便不利,泄泻,腰痛不可俯仰,女子癰瘕,痛经,月经障碍,白带过多,男子精子不足,遗精等。针五至八分;灸三至七壮,或十至二十分钟。

〔阴陵泉〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·热病》。位于小腿内侧面之上部,当胫骨内侧缘与内侧髌移行部和腓肠肌内侧头的凹陷处,一般在内膝眼下二寸处或内踝上缘上十二寸。系脾经之合穴。具有清化湿热、通利三焦之功。布有隐神经、胫神经肌支,腓动脉分支。主治腹中寒不嗜食,腹满,喘不得卧,暴泄,飧泄,腰痛不可俯仰,头痛,虚劳,怔忡,癰闭,水肿,小便不利,尿失

禁, 遗精, 带下, 阴痛, 阴挺, 腿膝肿痛, 痹症, 失眠等。针三至五分; 灸三至五壮, 或五至十分钟。

〔血海〕 别名百虫窠、血郄。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿内侧面之下部, 股骨内上髁上二寸, 当缝匠肌与股内侧肌之间。具有祛风清热、调和气血之功。布有隐神经、股神经之皮支与肌支, 膝最上动脉、膝上内动脉。主治女子崩漏, 月经不调, 痛经, 经闭, 阴部瘙痒疼痛, 腹胀, 腿内廉诸疮, 湿疹, 荨麻疹, 脚气, 逆气, 贫血等。针五至八分; 灸三至五壮, 或十至二十分钟。

〔箕门〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿内侧面之中部, 血海上六寸, 即当股骨内上髁与耻骨结节连线之十四分之上六与下八的交点处, 缝匠肌外侧缘与股内侧肌之间。布有股神经, 股动脉分支。主治鼠蹊部肿痛, 两股生疮, 阴囊湿痒, 遗尿, 小便不通, 淋症等。针三至五分; 灸三至五壮, 或五至十分钟。

〔冲门〕 别名慈宫、上慈宫。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部, 腹股沟之上方, 当横平关元穴与中极穴间的中点处, 上直乳头, 即去腹中行四寸, 可摸到髂外动脉之搏动处。布有髂腹股神经, 腹壁浅动脉, 旋髂浅动脉。主治腹寒气满, 腹中积聚疼痛, 腹痛, 妊娠浮肿, 尿闭等。针五至七分; 灸三至五壮, 或十至二十分钟。针此穴时须避开髂外动静脉。

〔府舍〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部, 冲门与大横连线之中下三分之一交点处, 去腹中行四寸。系足太阴脾经, 足厥阴肝经、阴维脉之会穴。又系脾经之郄穴, 足三阴经与足阳明胃经之别络。布有肋间神经, 肋间动脉, 腹壁浅动脉。主治腹满积聚, 腹中肿块, 疝痛, 心腹满, 腹中急痛循胁上下抢心, 霍乱(非真性霍乱)等。针五至七分; 灸三至五壮, 或十至二十分钟。

〔腹结〕 别名肠结、腹屈、肠窟、阳窟。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部, 当冲门与大横连线之中上三分之一交点处, 去腹中行四寸。布有肋间神经, 腹壁浅动脉, 肋间动脉。主治绕脐痛, 腹寒泄利, 上冲抢心, 胁肋痛, 咳逆等。针五至七分; 灸三至七壮, 或十至三十分钟。

〔大横〕 别名肾气。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部, 神阙穴旁开四寸处, 即当横平脐与上直乳头之交点处。系足太阴脾经与阴维脉之会穴。布有肋间神经, 肋间动脉。主治腹寒痛, 洞泄, 便秘等。针五分至一寸; 灸五至十壮, 或十至三十分钟。

〔腹哀〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部, 大横穴上三寸, 去腹中行四寸处。系足太阴脾经、阴维脉之会穴。布有肋间神经, 肋间动脉。主治胃寒食不化, 腹中痛, 便脓血, 便秘等。针五至八分; 灸三至五壮, 或十至二十分钟。

〔食窦〕 别名命关。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸下

部,天溪穴下一寸;即当胃经乳根穴之外侧二寸处,或任脉中庭穴之外侧六寸处。布有肋间神经,肋间动脉。主治胸胁满痛,膈间漉漉若有水声,痰饮,食积,噎膈,翻胃,胸膜炎,胸水等。针二至三分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔天溪〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部,胸乡下一寸,乳头线外侧,第四肋间隙处,当胃经乳中穴之外侧二寸处,亦即当任脉膺中穴之外侧六寸处。布有肋间神经,胸前神经,胸长神经,肋间动脉,胸肩峰动脉。主治胸中满痛,咳逆上气,喉中作声,乳痈肿溃等。针二至三分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔胸乡〕 足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部,周荣下一寸,乳头线外侧二寸,第三肋间隙处,或胃经膺窗穴之外侧二寸。布有肋间神经外侧皮支,胸前神经,胸外侧动脉。主治胸胁憋闷,胸痛引背不得卧,转侧难,支气管炎,胸膜炎,肋间神经痛等。针二至三分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔周荣〕 一名周营。足太阴脾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部,中府穴下一寸,乳头线外侧二寸,第二肋间隙处,或胃经屋翳穴之外二寸处。布有肋间神经外侧皮支,胸前神经,胸肩峰动脉。主治胸胁满不得俯仰,咳逆上气,唾多脓秽,饮食不下等。针二至四分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔大包〕 足太阴脾经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于侧胸部,腋中线上,第六肋间隙处,或当腋窝中央与章门穴(腋中线上,第十一肋骨尖下方的凹陷处)连线之中点处,即渊腋穴下三寸或腋下六寸处。系脾经之大络(十五络穴之一)。布有肋间神经外侧皮支,胸背神经,胸长神经,胸背动脉。主治中气不和,胸胁中痛,哮喘,实则一身尽痛(泻之),虚则百节皆纵(补之)。针二至四分;灸三壮,或十至二十分钟。

〔涌泉〕 别名地冲。足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足底部,当对第二跖骨间隙之中点凹陷处。系肾经之井穴。具有通关、开窍、安神、镇静之功。布有足底内侧神经,足底外侧神经,足底内、外侧动脉。主治休克,中暑,晕厥,暗不能言,善恐惕惕如人将捕之状,痫症,瘰病,小儿惊风,头顶痛,咽中痛不可纳食,喉痹,鼻衄,身项痛而寒痠,舌干,咽肿,嗌干,心烦,心痛,喜渴数引饮,小腹痛,腰痛,热病先腰痠、股内后廉痛,五趾尽痛足不得履地,胃脘痛,足心热,身热,心中结热,身面发黄,胸胁满,目眩,咳嗽,咳唾见血,大便难,癰闭,风疹,高血压等。为急救穴。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔然谷〕 别名然骨、龙渊、龙泉。足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足内侧缘,当舟骨结节下方之凹陷处。系肾经之荣穴。布有足背内侧皮神经,足底内侧神经,足底内侧动脉。主治咽内肿,喉痹,小腹胀痛上抢胸胁,洞泄,痢疾,心痛如针刺,咳出血,消渴,自汗,盗汗,糖尿病,小腿疼痛,足跗肿不得履地,寒湿脚气,遗精,阳痿,月经不调,不孕,阴痒,经崩,子宫脱出,小儿脐风,失音不语,精神病等。针三至五分;灸三至五壮,或五至十分钟。

〔**照海**〕 别名阴跷。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足内侧面，当内踝直下骨尽处的凹陷部。系阴跷脉所生之处。也为八脉交会穴之一。通于阴跷脉。具有通经活络、清热泄火、利咽喉、安心神之功。布有隐神经之小腿内侧皮支，足底内侧神经，胫后动脉分支。主治咽炎，扁桃体炎，四肢懈怠，精神忧郁，病病夜发，半身不遂，月经不调，小腹痛，白带过多，子宫脱垂，阴痒，便秘，失眠，瘰病等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**水泉**〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于足跟内侧面，当太溪穴直下与照海穴直后的交点处。系肾经之郄穴。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经之跟内侧支，胫后动脉之根内侧支。主治目眵眵不能远视，经闭，痛经，子宫脱垂，腹中痛，小便淋漓等。针一至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**大钟**〕 足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于足跟内侧面，当太溪穴与水泉穴的中点处。系肾经之络穴，别走足太阳膀胱经。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经之跟内侧支，胫后动脉分支。主治腰脊强痛，足跟肿痛，口中热，舌干，呕吐，胸胀，哮喘，咳唾血，咽中食噎不得下，喉中鸣，嗜卧，腹满，便秘，尿闭，精神病，呆痴等。针二至三分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**太溪**〕 别名吕细、内昆仑。足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足内踝后方，当内踝尖与跟腱后缘连线的中点处。系肾经之俞穴，又是原穴。具有调补肾气、通利三焦、强健腰膝之功。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经，胫后动脉。主治咳嗽，痰唾如胶（肺癌之痰），心疼如针刺，尿黄，大便难，热病汗不出，默默嗜卧，咽肿，吐血，阳萎，月经不调，牙痛，两腿生疮，肾炎，膀胱炎，神经衰弱，下肢瘫痪，足跟肿痛等。也是针麻手术常用穴之一。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**复溜**〕 别名昌阳、伏白、外命。足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于小腿前内侧面之下部，平齐内踝上缘上二寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之前中三分之一交点处，直对太溪穴。系肾经之经穴。具有滋肾祛湿之功。布有隐神经的小腿内侧皮支，腓肠内侧皮神经，胫神经肌支，胫后动脉分支。主治腹膨如鼓，四肢肿，水病，汗出不止，盗汗，噎膈，便秘，痢疾，淋病，癃闭，消渴，遗精，虚劳，鼻衄，肠癖，痔血，腰脊相引痛不得俯仰起坐，目眵眵，善怒多言，舌干，足小腿寒不自温，足痿，小儿麻痹后遗症，肾炎，尿路感染，功能性子宫出血等。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔**交信**〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之下部，平齐内踝上缘上二寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线之中后三分之一交点处。系阴跷脉之郄穴。布有隐神经之小腿内侧皮支，腓肠内侧皮神经，胫神经肌支，胫后动脉。主治疝气，淋病，女子漏血不止，经闭，月经不调，泻痢赤白，便秘，腰、股及胫内廉疼痛，子宫脱垂等。针三至五分；灸三至五壮，或十至

二十分钟。

〔筑宾〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之中部，内踝上缘上六寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之中后三分之一交点处。系阴维脉之郄穴。布有隐神经，胫神经分支，胫后动脉。主治腿软无力，足及小腿肚肿痛，癱疾，呕吐涎沫，精神病，肾炎，膀胱炎，腓肠肌痉挛等，针三至六分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔阴谷〕 足少阴肾经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于膝部内侧面后份，腓横纹内侧端，两筋（半膜肌与半腱肌腱）之间的凹陷处，在肝经曲泉穴之后方。系肾经之合穴。具有滋肾清热之功。布有股后皮神经，股内侧皮神经，胫神经，腓动脉分支。主治股内廉痛，膝痛不得屈伸，小便难，小便频急引阴痛，腹胀满如鼓不得息，以及阳萎，阴囊湿痒，妇人带漏不止等。针三至六分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔横骨〕 别名下极。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部，耻骨结节之外方，当任脉曲骨穴之外侧五分处。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有髂腹股沟神经，髂腹下神经，阴部外动脉，腹壁下动脉。主治腹胀，小腹疼痛，淋病，小便不通，外生殖器弛缓、肿痛、偏坠，遗精，月经闭绝，盆腔炎，附件炎，从内眦始的目赤痛等。针三至六分；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔大赫〕 别名阴维、阴关。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部，当任脉中极穴之外侧五分处，亦即大横穴上一寸或气穴下一寸处。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋下神经，髂腹下神经，腹壁浅动脉、腹壁下动脉。主治小腹急胀疼痛，遗精，阴器短缩，茎中痛，女子赤带，从内眦始的目赤痛等。针五至八分；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔气穴〕 别名胞门、子户。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部，当任脉关元穴之外侧五分处，亦即大赫穴上一寸或四满穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有下位肋间神经，腹壁浅动脉，腹壁下动脉。主治妇人子宫久冷不能成孕，月经不调，小腹逆气攻冲两胁疼痛，肠绞痛，腰痛，从内眦始的目赤痛，泄利不止等。针五分至一寸；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔四满〕 别名髓府、髓中。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹下部，当任脉石门穴之外侧五分处；即气穴上一寸或中注穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有下位肋间神经，腹壁浅动脉，腹壁下动脉。主治脐下积聚痞瘕，肠癖，脐下切痛，振寒，大腹石水，遗精，子宫出血，月经不调，小便失禁，气攻两胁疼痛，目内眦赤痛等。针五分至一寸；灸三至五壮，或十至三十分钟。

〔中注〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部，当任脉三阴交穴之外侧五分处，即四满穴上一寸或盲俞穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有下位肋间神经，腹壁上、下动脉。主治小腹有热，便秘，小便淋

涩,月经不调,腰腹疼痛,目内眦赤痛等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔盲俞〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,当任脉神阙穴之外侧五分处。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上、下动脉。主治腹胀满,腹中切痛,便秘,从内眦始的目赤痛等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔商曲〕 别名高曲。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹中部,当任脉下脘穴之外侧五分处,即盲俞穴上二寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上、下动脉。主治腹痛,腹中积聚时切痛,不嗜食,便秘或溏泄等。针五分至一寸;灸二至五壮,或十至三十分钟。

〔石关〕 别名石阙。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。《太平圣惠方》作石关。位于腹上部,当任脉建里穴之外侧五分处,亦即商曲穴上一寸或阴都穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治哕噫,呕逆,脾胃虚寒,饮食不消,腹痛,翻胃吐食,口吐清涎,心下坚满,妇人月经不调,不孕症,痛经,大便不通,从内眦始的目赤痛等。针五分至一寸;灸三至六壮,或十至三十分钟。

〔阴都〕 别名食宫。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,当上脘穴之外侧五分处,即石关穴上一寸或通谷穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治腹胀,腹痛,心下烦闷,哮喘,胁下热痛,从内眦始之目赤痛,疟疾等。针五分至一寸;灸三至八壮,或十至三十分钟。

〔腹通谷〕 足少阴肾经穴位之一。位于腹上部,当上脘穴之外侧五分处,即阴都穴上一寸或幽门穴下一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治口歪斜,暴疝不能言,胸满胁痛,口吐清涎,饮食不化,哮喘,急慢性胃炎,胃扩张等。针三至八分;灸三至八壮,或十至三十分钟。

〔幽门〕 别名上门。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于腹上部,当巨阙穴之外侧五分处,即腹通谷穴上一寸。系足少阴肾经与冲脉之会穴。布有肋间神经,腹壁上动脉。主治胸中引痛,心下闷满疼痛,不嗜食,胃痛,胃溃疡,小腹胀满,泻痢脓血,健忘,妇人乳汁不通,乳痈,乳疖,从内眦始之目赤痛等。针三至六分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔步廊〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。《千金要方》名步郎。位于胸下部,第五肋间隙内,中庭穴之外侧二寸处,神封下一寸六分。布有肋间神经,胸前神经,胸廓内动脉穿支,肋间动脉。主治胸满胁痛,气短,咳逆,呕吐不嗜食,哮喘,鼻塞不通,肋间神经痛,胸膜炎等。针二至三分;灸三至五壮,或五至二十分钟。不可直刺太深,以免刺入胸腔刺伤心、肺。

〔神封〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部,在第四肋间隙内,当任脉膻中穴与胃经乳中穴连线之中点处。适对肺脏(右)及心脏(左)。

布有胸前神经、肋间神经，胸廓内动脉穿支，肋间动脉。主治咳逆，胸满不得息，乳痛，渐渐寒热，呕吐，不嗜食，肋间神经痛，胸膜炎，支气管炎等。针二至四分；灸三至五壮，或五至二十分钟。不可直刺太深，以免刺伤心、肺。

〔**灵墟**〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部，第三肋间，去任脉二寸处，亦即神藏穴下一寸六分或神封穴上一寸六分。深部适对肺脏。布有胸前神经，肋间神经，肋间动脉，胸廓内动脉穿支。主治胸膈满痛，咳逆不已，呕吐，胸满不嗜食，肋间神经痛，胸膜炎等。针二至四分；灸三至五壮，或五至二十分钟。

〔**神藏**〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸部，第二肋间，去任脉二寸处，当神封穴与俞府穴连线之中点处，亦即或中下一寸六分或灵墟上一寸六分。深部对肺脏。布有胸前神经，肋间神经，肋间动脉分支，胸廓内动脉分支。主治胸胁满，咳逆不得息，呕吐，不嗜食，支气管炎，胸膜炎，肋间神经痛等。针三至四分；灸三至五壮，或五至二十分钟。

〔**或中**〕 别名或中、域中。足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部，第一肋间，去任脉二寸处，即神藏穴上一寸六分或俞府穴下一寸六分。深部适对肺脏。布有锁骨上神经，胸前神经，肋间神经，肋间动脉分支，胸廓内动脉穿支。主治咳逆，喘息，不能食，胸胁胀满，涎出多唾，乳痛，胸膜炎，支气管炎，肋间神经痛等。针二至四分；灸三至五壮，或五至二十分钟。

〔**俞府**〕 足少阴肾经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于胸上部，锁骨下方，适当锁骨与第一肋之间的凹陷处，去任脉二寸。深部适对肺尖。布有锁骨上神经，肋间神经，胸前神经，胸肩峰动脉，胸廓内动脉分支。主治咳逆上气，呕吐，胸满不得息，胸中痛，久喘，胸膜炎，肋间神经痛，支气管炎等。针二至四分；灸三至五壮，或五至二十分钟。

〔**大敦**〕 别名大顺、水泉。足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足拇趾末节的外侧，当外侧趾甲角与趾腹外侧缘连线之中点处，或趾间关节上面的丛毛处。系肝经之井穴。具有通经络、开神窍之功。布有来自腓浅、深神经之趾背神经，趾背动脉。主治淋病，疝气，小便频数，遗尿，子宫脱垂，阴中痛，阴囊偏大，阴门搔痒，阴缩，腹痛，腹胀肿，胃脘痛，嗜眠症，中风，昏厥，功能性子宫出血，月经过多等。针一至二分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**行间**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足拇趾根部之前外方，即当第一趾蹼与第一和第二跖趾关节间连线之中点处。系肝经之荥穴。具有舒经活络、清热泄火，理气之功。布有来自腓浅、深神经之趾背神经，趾背动脉。主治头痛，头晕，失眠，善怒，眼红肿泪出，咽干，消渴，胸肋痛，心痛，咳逆，虚劳，呕血，胃脘痛，腹胀，小腹胀，尿闭，阴茎痛，经血过多不止，痛经，腰痛不可俯仰，膝部红肿疼痛，干湿脚气，趾罅肿烂，口歪斜，小儿急惊风，精神分裂症，癫痫，瘰病，疔疮，乳痛，神经衰弱，青光眼，肋间神经痛等。针二至三分；灸三至五壮或五至十分钟。

〔太冲〕 足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足背部，当第一跖骨间隙之中点处。系肝经之俞穴和原穴。具有疏肝理气、通络活血之功。布有足背内侧皮神经，腓深神经之支，足底外侧神经，跖骨背动脉。主治心痛，面色苍白，胸胁满痛，颈淋巴结结核，小腹痛，疝气，溏泄，腰痛引小腹，小便不利，遗尿，功能性子宫出血，内踝前痛，行步艰难，脚软无力，五趾拘挛，头痛，眩晕，失眠，高血压，肝炎，血小板减少症等。为针麻手术常用穴之一。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔中封〕 别名悬泉。足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于足背之前内侧面，当内踝前下方之邻近胫骨前肌腱内侧缘的凹陷处。系肝经之经穴。具有疏肝通络之功。布有足背内侧皮神经，隐神经之小腿内侧皮支，足背动脉分支。主治鼓胀，绕脐痛，少腹肿痛，腰痛，遗精，淋病，阴缩入腹相引痛，足逆冷，目黄有微热，不嗜食，痿厥，疟疾，肝炎等。针三至四分；灸三至五壮，或五至十五分钟。

〔蠡沟〕 别名交仪。足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·经脉》。位于小腿前内侧面之下部，内踝上五寸，邻近胫骨内侧缘处。系肝经之络穴，别走足少阳胆经。具有疏肝理气之功。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经肌支，胫后动脉。主治疝气疼痛，小腹胀暴痛，少腹肿，小便不利，睾丸卒痛，性机能亢进，阴部暴痒，功能性之宫出血，月经不调，带下，梅核气，发作性精神病，背拘急不可俯仰，胫寒痠屈伸困难等。为针麻手术常用穴之一。针三至五分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔中都〕 别名中郤、太阴。足厥阴肝经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之中部，内踝上七寸或内膝眼下七寸，即当内踝上缘与平齐内膝眼连线之中点，胫骨内侧缘与小腿三头肌间的凹陷处。系肝经之郤穴。具有通经络、调气血、镇痛止痛之功。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经肌支，胫后动脉。主治痢疾，疝气，小腹痛，胫寒痹痛不能立，脚软枯瘦，妇人崩中，恶露不净等。为针麻手术常用穴之一。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔膝关〕 足厥阴肝经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于小腿前内侧面之上部，当内膝眼下二寸，胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之前中三分之一交点处，亦即阴陵泉之后方。布有隐神经之小腿内侧皮支，胫神经肌支，胫后动脉。主治风痹，膝内痛引骸不可屈伸，咽喉中痛等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔曲泉〕 足厥阴肝经穴位之一。出《灵枢·本输》。位于膝部内侧面，当膕横纹之内侧端（膝关节曲屈或90度时），亦即胫骨内侧髁之后方与半膜肌腱之间凹陷处。系肝经之合穴。具有舒筋活络、清湿热、利下焦之功。布有隐神经，胫神经，膝上内动脉，膝下内动脉。主治疝气，阴股痛，女子血瘕，鼓胀，小腹痛，月经不调，子宫脱垂，阴痒，阴肿，阴茎痛，遗精，小便难，癃闭，泻利脓血，膝痛筋挛不可屈伸，膝胫冷痛，精神病，衄血等。针三至六分；灸三至五壮，或

五至二十分钟。

〔**阴包**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿内侧面之下部，膝上四寸，股内侧肌与缝匠肌之间的凹陷处。布有闭孔神经分支，股神经前皮支，股动脉分支。主治腰骶痛引小腹，小便难，遗尿，月经不调，两股生疮等。针五至七分；灸三至五壮，或五至二十分钟。

〔**足五里**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《圣济总录》。《针灸甲乙经》原名五里。位于大腿内侧面之上部，气冲下三寸，即当股骨内上髁与耻骨结节连线之十四分之上三与下十一之交点处，股三角的内侧缘处，可摸到股动脉搏动。布有闭孔神经，髂腹股沟神经，阴部外动脉，旋股内侧动脉，闭孔动脉。主治腹中满，尿闭，遗尿，阴囊湿痒，风劳，嗜卧等。针五至八分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**阴廉**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《针灸甲乙经》。位于大腿内侧面之上部，气冲下二寸，即当股骨内上髁与耻骨结节连线之十四分之上二与下十二交点，股三角之内侧缘处。布有生殖股神经之股支（腰腹股沟神经），闭孔神经，阴部外动脉，旋股内侧动脉。主治妇人绝产，月经不调等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**急脉**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《素问·气府论》。位于大腿内侧面之上部，当髂前上棘与耻骨节结连线之内侧二分之一段的中点稍下方凹陷处。布有股神经分支，旋髂浅动脉，股动脉肌支。主治阴茎痛，股内侧部疼痛，疝气等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。

〔**章门**〕 别名长平、胁窞、季胁。足厥阴肝经穴位之一。出《脉经》。位于腹侧部，横平神阙穴，或第二腰椎棘突，上直腋中线。一般适在第十一肋游离端稍下方处。系脾之募穴。也为足厥阴肝经、足少阳胆经之会穴，又是八会穴中之脏会。具有疏肝理气、活血化瘀之功。布有下位肋间神经，肋间动脉。主治胁痛不得卧，水肿，肠鸣，腹胀如鼓，饮食不化，胃脘痛，呕吐，胸胁满，烦热，口干，不嗜食，喘息，呃逆，伤饱，腰痛不得转侧，腰脊冷痛，身黄羸瘦，黄疸，二便秘涩，泄泻，肝脾肿大等。针五至八分；灸三至七壮，或十至二十分钟。

〔**期门**〕 足厥阴肝经穴位之一。出《伤寒杂病论》。位于胸部，当乳头直下方，横平不容穴。系肝之募穴。足厥阴肝经、足太阴脾经与阴维脉之会穴。具有疏肝理气、活血化瘀之功。布有肋间神经，肋间动脉。主治胸膈膨胀，咳逆，哮喘，气逆，两胁疼痛，呕吐酸水，饮食不下，胃脘部切痛，腹坚硬，泻痢，妇人热入血室，肋间神经通，肝炎等。针二至三分；灸三至五壮，或十至二十分钟。

〔**四神聪**〕 一名神聪。经外奇穴之一。出《银海精微》。位于头顶部，百会穴前后左右各一寸处。具有疏通经络，增强肢体运动功能之功。布有枕大神经，耳颞神经，额神经之额外侧支，枕动脉，额外侧动脉，颞浅动脉。主治中风，半身不遂，头痛，眩晕，癫痫，精神病，脑血管意外引起的肢体瘫痪等。针三至五分，沿皮刺入（针尖向下外方可透膀胱经穴）。

〔印堂〕 经外奇穴之一。出《扁鹊神应针灸玉龙经》。位于面部，当两眉之间中点处，正对鼻尖。具有活络疏风、镇痉安神之功。布有三叉神经第一支分支，额动脉。主治小儿急慢惊风，头痛，眩晕，眼病，鼻渊，鼻塞，产后血晕，子痫，三叉神经痛，高血压，失眠等。针三至五分；灸三至五壮，或五至十分钟。针刺时针尖向素髻方向刺入或向眉头方向横刺。

〔太阳〕 别名当阳、前关。经外奇穴之一。出《银海精微》。位于面部，当目外眦上外方之凹处。具有疏风散热、清头明目之功。布有三叉神经第二、三支分支，面神经颞支，颞浅动脉分支。主治头痛，偏头痛，头晕，眼红肿疼痛，牙痛，三叉神经痛，神经衰弱，视神经萎缩，视网膜出血，面神经麻痹等。针二至三分，斜刺可针五分至一寸，或以三棱针刺该处皮下之静脉，出血少许。

〔内睛明〕 经外奇穴之一。出《针灸经外奇穴图谱》。位于目内眦之泪阜上。布有三叉神经分支；眼动脉分支。主治结膜炎，视神经萎缩，视网膜出血等症。直刺，不捻转，沿眶内侧壁刺入，切勿刺伤眼球。一般针五分至一寸。

〔鱼腰〕 经外奇穴之一。出《医经小学》。位于瞳孔直上(正坐直视)，眉之中点处。布有三叉神经第一支之额神经分支，额动脉分支。主治眼红肿疼痛，青少年性近视，面神经麻痹，前额痛等。针二分。一法沿皮透刺攒竹或丝竹空。

〔球后〕 经外奇穴之一。位于眶下缘稍上方，眶下缘之外侧四分之一与内侧四分之三的交界处。布有面神经分支，眶下神经，眶下动脉。主治视神经炎，视神经萎缩，视网膜色素变性，青光眼，白内障早期，青少年性近视等。嘱患者向正前方注视，执笔式持针沿眶腔下壁直刺入眶腔内一寸至一寸五分。

〔内迎香〕 经外奇穴之一。出《扁鹊神应针灸玉龙经》。位于鼻内后上部之粘膜上。布有三叉神经第二支分支，鼻腔内血管网。主治热病，头剧痛，目暴痛，鼻病等。用较细的三棱针，点刺出血，使流血1~2毫升，有出血素质者不宜刺。

〔上迎香〕 经外奇穴之一。出《银海精微》。位于鼻背，当鼻翼软骨与鼻之骨性部之交接处。布有三叉神经第一、二支分支，鼻腔内血管网。主治头痛，伤风鼻塞等。速刺，刺后能由鼻腔内流出少量血液，并打喷嚏。

〔聚泉〕 经外奇穴之一。出《奇效良方》。位于口腔内，舌背正中缝之中点处。布有三叉神经第三支分支，舌下神经，面神经鼓索，舌动脉。主治舌强，哮喘，咳嗽，舌肌麻痹，消渴等。速刺一至二分，出血。

〔金津、玉液〕 经外奇穴之一。出《针灸大全》。位于口腔内，舌下面，舌系带两旁之静脉上。左侧为金津，右侧为玉液。布有舌下神经，舌神经，舌动脉、静脉。主治舌肿痛，喉闭，消渴，口疮，呕吐，腹泻，失语症等。三棱针速刺出血。

〔海泉〕 经外奇穴之一。出《针灸大全》。位于口腔内，舌下面，舌系带中点上。布有舌神经，舌下神经，面神经鼓索，舌动脉、静脉。主治消渴，舌肿痛，喉闭，呕吐，腹泻。用三棱针速刺一分出血。

〔耳尖〕 经外奇穴之一。出《针灸大成》。位于耳部,当耳廓缘之最高点处。布有耳颞神经,耳后动脉。主治眼生翳膜,急性结膜炎,高烧等。针一分或点刺出血三至五滴;灸三至五壮,或三至五分钟。

〔夹承浆〕 经外奇穴之一。位于下颌部,承浆穴外侧约一寸之凹陷处,适对下颌骨之颏孔处。布有三叉神经第三支分支(颏神经),面动脉分支。主治面神经麻痹或痉挛,三叉神经痛。针三至五分。

〔上廉泉〕 经外奇穴之一。位于颈上部正中,下颌下缘与舌骨体之间的凹陷处。布有颈皮神经,面神经颈支,舌下神经,舌动脉。主治舌肌运动障碍,语言不清,暗哑,流涎,舌面溃疡,急慢性咽炎,癔病性失语症等。针五分至一寸二分,针尖向舌根方向斜刺。得气后即出针,不提插,不留针。

〔翳明〕 经外奇穴之一。位于翳风穴后一寸。布有耳大神经,枕小神经,耳后动脉。主治视神经萎缩,白内障早期,青少年性近视,夜盲,头痛,眩晕,耳鸣,失眠,精神病等。针五分至一寸二分。

〔安眠〕 经外奇穴之一。位于颈后上部,当翳风穴与风池穴连线之中点处。布有耳大神经,枕小神经,枕动脉。主治失眠,眩晕,头痛,高血压,精神病,癔病等。针五分至一寸。

〔定喘〕 经外奇穴之一。位于背上部,第七颈椎棘突旁开五分至一寸处。布有第八颈神经后支,颈横动脉及颈深动脉分支。主治落枕,咳嗽,哮喘,支气管炎,荨麻疹等。针五分至一寸,针尖向脊柱方向斜刺。

〔华佗〕 别名夹脊、脊旁。经外奇穴之一。位于背部、腰部。当第一胸椎至第五腰椎棘突两旁,各去背正中线五分。一侧十七穴,左右共三十四穴。平第一胸椎棘突为华佗,以下以此类推。布有胸、腰神经后支,肋间动脉后支及腰动脉后支。主治咳嗽,喘鸣,胸胁痛,肋间神经痛,背腰部痠痛,肺结核,下肢麻痹等。针三至五分;灸五至七壮,或十至三十分钟。根据病情,每次宜选其中之二至四穴。

〔四花〕 经外奇穴之一。出《外台秘要·崔氏别录》。部位为足太阳膀胱经膈俞、胆俞四穴。主治肺结核,气虚血弱,骨蒸潮热,咳嗽痰喘,羸瘦,长期贫血等。灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔痞根〕 经外奇穴之一。出《医经小学》。位于腰部,当第一腰椎棘突与第二腰椎棘突之间凹陷部之外侧三寸五分处。布有腰神经后支,胸背神经,腰动脉分支。主治痞块。针三分;灸五至九壮,或十至三十分钟。

〔腰眼〕 经外奇穴之一。出《肘后备急方》。位于第三腰椎棘突旁开三~四寸凹陷处,适在骶棘肌隆起外缘与髂后上棘所构成的凹陷处。布有腰神经分支,腰动脉分支。主治腰痛,腰肌劳损,腰部软组织扭挫伤,肾下垂,妇科病等。针五分至一寸五分;灸五至七壮,或十至二十分钟。

〔子宫〕 经外奇穴之一。出《针灸大全》。位于腹下部,任脉中极穴旁开三寸处。布有髂腹下神经,腹壁浅动脉。主治子宫脱垂,月经不调,痛经,不

孕症,附件炎,盆腔炎,膀胱炎,睾丸炎等。针五分至一寸。

〔十宣〕 经外奇穴之一。位于手十指之指端处,去指甲游离缘一分(包括中冲穴)。具有通关开窍、退热镇痛之功。主治昏迷,晕厥,休克,中暑,高烧,小儿惊厥,瘧病,癲癇,扁桃体炎等症。为急救穴之一。速刺一分,或用三棱针刺出血。

〔四缝〕 经外奇穴之一。出《奇效良方》。位于两手食、中、无名和小指之掌侧面,当第一指间关节横纹之中点处。布有指掌侧固有神经,指掌侧固有动脉。主治小儿疳积,小儿消化不良,腹泻,胆道蛔虫症等。速刺一分,挤出少量黄白色透明样液体或出血为度。

〔大骨空〕 经外奇穴之一。位于手大拇指背面,指间关节中央处。具有退翳明目之功。布有指背神经和动脉。主治目痛,目翳等眼病,吐泻等。灸三至五壮,或五至十分钟。

〔小骨空〕 经外奇穴之一。位于手小指第一指间关节背面中央。具有止痛明目之功。布有指背神经和动脉。主治眼肿痛,目生翳膜,喉痛,指关节痛等。灸三至五壮,或五至十分钟。

〔落枕〕 经外奇穴之一。位于手背面,第二掌骨间隙前中三分之一交点处。布有掌背神经,指掌侧总神经,掌背动脉。主治颈项痛不得回顾,落枕,肩臂病,胃痛等。针三分至八分。

〔腰痛点〕 经外奇穴之一。位于手背面,当伸指总肌腱之两侧,腕背侧横纹下一寸处,两侧各一穴,适对第二和第四掌骨间隙后部。布有掌背神经,指掌侧总神经,掌背动脉。主治急性腰扭挫伤之腰痛。针三至五分。

〔二白〕 经外奇穴之一。出《扁鹊神应针灸玉龙经》。位于前臂掌侧面,腕横纹中点直上四寸(或间使上一寸),一在桡侧腕屈肌腱之尺侧,一在其桡侧,共二穴。布有前臂内侧皮神经,前臂外侧皮神经,正中神经,桡神经,桡动脉,骨间掌侧动脉。主治前臂神经痛,胸胁痛,痔疮,脱肛等。针五分至一寸。

〔肘尖〕 经外奇穴之一。出《奇效良方》。位于肘部,当尺骨鹰嘴之最突出部。布有前臂背侧皮神经,肘关节动脉网。主治淋巴结结核。针一分,沿皮向上刺五分;灸五至十壮,或十至三十分钟。

〔肩前〕 经外奇穴之一。位于肩前面,当肩髃与腋缝前端连线之中点处。布有锁骨上神经,腋神经,胸肩峰动脉,旋肱前、后动脉。主治中风上肢偏瘫,肩部疼痛,肩关节周围炎等。针五分至一寸;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔鹤顶〕 经外奇穴之一。出《针灸集成》。位于膝部前面,当髌骨上缘中点稍上方的凹陷处。布有股神经前皮支及肌支,膝关节动脉网。主治膝部痠痛,下肢无力,瘫痪等。针三至五分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

〔内膝眼〕 经外奇穴之一。位于膝部前内面,当股骨的内侧髁,胫骨内侧髁与髌韧带内侧缘间所构成之凹陷处,横平犊鼻穴。布有股神经前皮支,隐神经分支,膝关节动脉网。主治膝中疼痛不仁,膝部肿痛,运动障碍,膝关节炎等。

针五至八分;灸三至五壮,或十至三十分钟。

〔**阑尾**〕 经外奇穴之一。位于小腿前外侧面之上部,当足三里穴与上巨虚穴间之压痛点最明显处,一般约在足三里下一寸五分或二寸处。布有腓肠外侧皮神经,腓深神经,胫前动脉。主治单纯型急性阑尾炎(包括慢性阑尾炎急性发作),下肢瘫痪,小儿麻痹后遗症等。针一寸至一寸五分;灸十壮,或十至三十分钟。

〔**胆囊**〕 经外奇穴之一。位于小腿前外侧面之上部,阳陵泉穴下一至二寸处。布有腓肠外侧皮神经、腓浅神经,胫前动脉分支。主治胆道感染,胆道蛔虫症,下肢麻痹,耳聋等。针五分至一寸。

〔**内踝尖**〕 经外奇穴之一。位于足内侧面,当内踝之最突出部。布有隐神经之小腿内侧皮支,内踝前动脉。主治下牙痛,脚内廉转筋等。针一分至二分;灸三至七壮,或十至三十分钟。

〔**外踝尖**〕 经外奇穴之一。位于足外侧面,当外踝之最突出部。布有腓肠神经,腓浅神经,外踝前动脉。主治脚外廉转筋,寒热脚气。以三棱针刺出血,或针一至二分;灸三至五壮,或十至二十分钟。

针法灸法

〔**针灸疗法**〕 用针法和灸法治疗疾病的方法。为中医学的重要组成部分。针刺疗法是用金属制成的针,刺入人体一定穴位,运用操作手法,藉以疏通经络,调和气血。艾灸疗法是以艾绒做成艾炷,或以艾绒搓成条状,点火燃烧,温灼穴位的皮肤表面,从而达到温通气血、扶阳散寒的目的。针和灸在临床上常配合使用,在我国有着悠久的历史。针刺起源于砭石,艾灸萌芽于火燎,冶金术的发展和对本草药性认识的深化,逐渐发展为金属制针、燃艾而灸。大约成书于战国时的《黄帝内经》,对针灸的应用作了全面论述,且形成系统理论。晋代皇甫谧在总结前人成果基础上,撰成《针灸甲乙经》12卷,为现存最早的针灸专著。唐代针灸得到广泛应用,太医署设有针灸专科。孙思邈《千金要方》绘有彩色针灸图。北宋王惟一撰《铜人腧穴针灸图经》,详考经穴,创铸铜人。元、明时期针灸学进一步发展。元滑伯仁有《十四经发挥》,明杨继洲有《针灸大成》,总结了明以前的针灸文献。清代产生了《针灸集成》等重要著作。针灸疗法以其简便、安全、适应症广等特点,受到人们广泛重视。

〔**针灸体位**〕 指针灸治疗时患者身体所采取的姿势。要求能显露施术的部位,便于正确取穴和操作,并使患者舒适,可保持长久的姿势,以防止在针刺过程中因不适而移动体位,引起折针、滞针、晕针等不良后果。通常分为坐位和卧位两种。坐位又可分为仰靠式(适用于头面、颈前和胸部)、伏案式(适用于

头顶、后项和背部)及侧靠式(适用于耳侧、口颊和耳部);卧位又可分为仰卧(适用于面部、胸腹部、腿部)、侧卧(适用于头侧部、胸腹侧面和下肢外侧)及俯卧(适用于后头、下肢后面和腰背部)。

〔针刺深度〕 指针刺时,针体进入机体的深浅程度。要根据疾病、穴位、补泻等具体情况决定针刺深度,既要防止过深以发生不良后果,又要避免过浅而达不到预期疗效。一般在肌肉深厚处可予深刺,在重要脏器邻近的穴位或肌肉浅薄处浅刺;要获得较强的针感应深刺,反之则浅刺。

〔针刺角度〕 指进针时,针体和穴位皮肤所呈的角度。一般分为直刺、斜刺和横刺三种。针刺角度取决于穴位所在的部位及治疗要求,有时同一穴位可采用不同角度进行针刺。

〔横刺〕 亦称沿皮刺。针刺方法之一。指进针时,针体和穴位皮肤呈15度角左右刺入的刺法。主要用于肌肉浅薄、下有骨骼处的穴位,在透穴时亦常应用。横刺的方向,应视具体穴位和补泻要求而定。

〔直刺〕 指进针时,针体和穴位皮肤约呈垂直刺入的刺法。主要用于肌肉丰厚处的穴位。《灵枢·九针十二原》:“正指直刺。”

〔斜刺〕 针刺手法名。指进针时,针体与穴位皮肤呈60°角左右刺入的刺法。主要用于骨骼边缘和肌肉浅薄处的穴位。在运用某些针刺法进行催气时亦常使用。斜刺时,采取或上、或下、或左、或右的方向,则根据具体穴位或补泻要求而定。

〔得气〕 指病者在接受针刺治疗时局部有酸、胀、重、麻或传导扩散的感觉,或医者针刺运针时指下有沉重或紧涩的感觉。得气是针刺疗病的基本要求,如未得气,可采取候气或催气的方法以促使得气。《灵枢·终始》:“坚拒勿出,谨守勿内,是谓得气。”明李梴《医学入门》:“如针下沉重胀满者,为气已至,若患人觉痛则为实,觉酸则为虚。如针下轻浮虚活者,气犹未至。”《针经指南·标幽赋》:“轻滑慢而未来,沉紧涩而已至。”

〔催气〕 指针刺时,采用各种刺激手法促使得气尽快出现。临床通常采用持续捻转或提插,改变针刺的深度和方法,或用循、摄、弹、摇,或用艾卷熏灸以促使气至达到催气的目的。《神应经》:“用右手大指及食指持针,细细动摇进退,捻转进针,如手颤之状,谓之催气。”

〔候气〕 ①指针刺未能得气时,停针不动,静候片刻,以待气至。明杨继洲《针灸大成》:“用针之法,候气为先。”②指掌握病气变化而予施针治疗的时机。《素问·离合真邪论》:“候气奈何?……方其来也,必按而止之,止而取之,无逢其冲而泻之。”

〔留针〕 指针刺得气后,将针留置于穴位的方法。可用于治疗实邪疾患。留针时间应视具体情况而定,一般在15分钟左右,长者可达几小时乃至数天,如耳针、皮内针等。留针期间可施行各种手法操作,并可加用温针、电针等。毫针留针时应嘱患者不要随便改变体位,以防发生弯针等意外。《素问·针解

篇》：“刺其实须其虚者，留针。”

〔进针法〕 又称下针法。指将针刺入穴位的方法。不论何种进针法，在透皮入穴时皆应快速，以减轻疼痛。针入以后，再根据补泻手法的需要区分轻重快慢，临床常用的有捻转和提插两种。《子午流注针经·流注指微针赋》：“针入贵速，即入徐进。”

〔卧针〕 ①指针刺时，将针体横卧进针。《难经·七十一难》：“针阳者，卧针而刺之。”②指留针。明徐凤《针灸大全》：“进气之诀，……刺九分，行九补，卧针五七吸。”

〔下针〕 即进针。《难经·七十难》：“初下针沉之，至肝肾三部，得气引持之。”参见〔进针〕条。

〔内针〕 即进针。出《灵枢·官针》。见〔进针〕条。

〔发针〕 ①即出针。指针刺深度较浅而很快出针。《灵枢·顺逆肥瘦》：“浅刺而疾发针。”②指进行针刺。《灵枢·官针》：“输刺者，直入直出，稀发针而深之。”

〔出针〕 又称引针、去针、发针、拔针、退针，俗称起针。指将针从刺入的穴位内拔出。金何若愚《流注指微赋》：“出针贵缓，急则多伤。”

〔出针法〕 指将针从刺入的穴位内拔出的方法，一般是左手持消毒干棉球按于针旁皮肤上，以右手轻转针体，缓慢外提，逐步退出。避免快速猛抽，以防出血和遗留疼痛。如出现弯针或折针，应采取相应的处理办法。

〔运针〕 又称行针。指针刺得气后，以捻转提插等运动针体的方法，使针感得以保持或加强。其方法可据病情需要采取持续运针法或间歇运针法。

〔间歇运针法〕 指针刺得气后每隔一定时间断续地给予捻转或提插等动作，使患者的针感得到保持或加强。其运针和间歇时间视病情而定。

〔持续运针法〕 指针刺得气后不间断地进行捻转或提插等运针操作，使患者保持明显的针刺感应，持续时间视病情而定。

〔提插法〕 指针刺时，针体在穴位内上提下插的手法。提插的幅度一般在3~5分之间，不宜过大。其轻重快慢，则应据病情虚实而有区别。补法以插为主，重插轻提；泻法以提为主，重提轻插。大幅度的反复紧按称捣针法，轻微的有节律的捣动称雀啄法。

〔浅刺〕 指针刺时针体刺入较浅。一般在皮肉浅薄之处或重要脏器附近的穴位，或病变部位较浅，属于热、虚证候，或体质虚弱及感应灵敏患者，适于浅刺。《灵枢·终始》：“脉虚者，浅刺之。”“痒者，阳也，浅而刺之。”

〔深刺〕 指针刺时，针体进入组织较深处。一般在肌肉丰厚处的穴位，或病变部位较深，属于寒、实证候，或体质较为强壮及感应迟钝者进行深刺。肌肉浅薄穴位如需深刺，可采用斜刺或横刺的方法，但需适度掌握。《灵枢·终始》：“脉实者，深刺之。”“痛而以手按之不得者，阴也，深刺之。”

〔刺激量〕 指针灸治疗时给予患者的刺激强度。一般分为强、中、弱三种。

针刺刺激量由针具的粗细、操作方法、刺激形式和持续时间决定；灸治刺激量则由艾炷大小、壮数多少、艾卷熏灸时间来决定。一般机体反应与刺激量大小成正比，但患者反应又与体质强弱、敏感程度、选取穴位及病种有关，因此要根据实际情况酌情掌握。

〔强刺激〕 指强度较大的针灸刺激。针刺以粗长针具、高效率、大幅度及长时间的捻转提插，使患者得到强烈感应者为强刺激；灸治则以大炷、多壮，或长时间熏灸为强刺激。适用于体质壮实，耐受性强，或某些需要大剂量刺激的病症，如急性疼痛和痉挛瘫痪等。

〔弱刺激〕 指较小量的针灸刺激。针刺，用细短针具，低频率、小幅度、短时间的捻转提插，使患者获得微弱针感为弱刺激；灸治，则以小炷、少壮或短时间熏灸为弱刺激。适用于体质较弱，耐受性较差，或情绪紧张、易于晕针、晕灸的患者。

〔押手〕 针刺时协同进针的手为押手。一般右手持针，左手协同进针。押手具有固定穴位，防止针体弯曲，减轻进针疼痛而使进针顺利等作用。常用的押手方法有指切、撮捏、舒张、骈指押手等多种。《灵枢·九针十二原》：“右主推之，左持而御之。”

〔撮捏押手法〕 押手法之一。指左手拇、食二指将皮肤捏起以辅助进针的方法。多用于斜刺。

〔舒张押手法〕 押手法之一。为针刺皮肤松弛处穴位(如腹部穴位)的辅助进针方法。其法：右手持针柄，左手中、食二指平放于穴上，分开两指，将皮肤撑开，帮助进针。

〔骈指押手法〕 又称平掌押手法。押手法之一。指将左手平放于穴位上，食、中两指紧按穴处，针由二指之间刺入的押手方法。多用于长针进针，适用于针刺腰背部穴位。

〔指切押手法〕 亦称爪切押手法。指左手拇指指甲直切于穴位上，右手持针，紧靠左手拇指指甲将针刺入的押手方法。此法易于进针，具有减轻疼痛、固定穴位的作用，多用于短针进针。

〔挟持押手法〕 押手法之一。右手持针柄，左手拇、食指间垫上消毒棉球，露出针尖少许，协同右手用力将针刺入穴位的押手方法。针刺肌肉较厚的穴位适用此法。

〔刺禁〕 指针刺的禁忌。为古人临床用针治疗中，由于发生医疗事故所积累下来的经验教训。《灵枢·终始》指出大怒、大惊、过劳、过饱、过饥、过渴、房事、醉酒等状态下不宜针刺。某些重要内脏、器官或组织附近的穴位，及某种特定情况下(如妊娠)的个别穴位，亦不宜针刺。近代临床实践表明，除去如神阙、乳中等根本不宜针刺的穴位外，大多是可以针刺的，关键要掌握正确的方法。

〔禁灸穴〕 古人认为禁灸的穴位。这些穴位大多分布在重要器官或动脉邻

近处,如睛明、丝竹空接近眼球,人迎在颈动脉处,经渠在桡动脉处等。《针灸甲乙经》载禁灸24穴,后世有所增加。现代由于医学的进展,对禁灸穴的认识也更为明确,除颜面、血管、乳头和心尖搏动等处外,不少古代禁灸穴位已可施灸。

〔针害〕 指针刺时发生的组织或器官损伤等异常情况。由于选用针具不当,操作手法粗猛以及患者体位移动等原因,导致针刺部位胀痛久留不退,或局部血肿;如刺伤重要脏器,可导致气胸、内脏出血、休克甚至死亡等严重后果。针刺时,要选择合适的针具,遵守操作规程,患者应予积极配合;对重要血管神经及脏器附近穴位,应特别注意针刺手法,防止发生意外。

〔滞针〕 指针刺入穴位后,发生捻转、提插涩滞或退针困难的现象,为针刺操作过程中的异常现象之一。多因针刺部位的皮肤与肌肉过度紧张,或向同一方向捻针过度以致组织缠绕针体以及留针时间过久等因素所致。处理方法,可在针刺穴位附近循按或另刺一针,或再加温针,能予缓解;如因同一方向捻针过度所致,则应向相反方向将针捻回以后,再行拔针;如因体位移动而引起,须先纠正体位。

〔晕针〕 针刺过程中所产生的一种晕厥现象。其症状是:病人感觉头晕、恶心,继而发生目眩、心悸、出冷汗等现象,重者可致面色苍白、四肢厥冷、脉搏频弱或沉伏,甚至猝然晕倒等。多因患者体质虚弱,饥饿疲劳,精神紧张,或针刺体位不当,针体较粗,刺激过重,针感太强等所致。《针灸大全·金针赋》:“其或晕针者,神气虚也。”发生晕针,要及时处理,若坐位晕针者,可扶病人立即平卧,头部稍低,放松全身的衣领扣带,对已刺进的针,如不妨碍仰卧,可不急于取出,以温开水饮之,待患者恢复后再行起针。若当卧位晕针,应将其枕头取下,使头部稍低。必要时还要给予中西药物抢救。

〔折针〕 又称断针。指针刺时针体在体内发生折断的现象。多由针质地低劣、缺乏韧性以及操作不当、体位变动、外力碰撞等原因所致。折针后,患者应保持原体位,如断端尚在体外,可即拔出;若折针残端与皮肤相平或稍低,则用左手拇、食二指按压皮肤,使其露出体外,再予拔出;若折断部分全在皮内,距皮下不远,且断针下还有硬组织,可由针旁外面向下轻压皮肤,运用该硬组织将针顶出;如折断部分下面为软组织,可将该部肌肉捏起,将折断部分向上托出;如断端埋入较深,简易方法不能取出,且在重要脏器附近或妨碍肢体活动者,则应手术取出。选用质地好的针,术前仔细检查针体,以及掌握适当的操作方法等,可以避免折针现象的发生。

〔弯针〕 进针时或进针后由于某种原因将针弯在体内的现象。其原因多由于针刺过猛,手法过重,病人突然产生强烈的感应或剧痛而使肌肉急剧收缩;或术者进针时用力不均,进针过深、过速,碰到坚硬的组织,病人移动体位以及外力碰击等。弯针时针柄往往偏向一侧,术者捻针能感到针在体内产生一种抵抗力量,同时病人也会感到疼痛。弯针的处理,轻度弯针可按一般拔针法

将针起出;若针体弯度较大,可顺着弯针的方向,轻轻摇动,顺着针柄倾斜的方向将针起出;若针体发生多个弯曲,则应仔细观察,顺着针柄倾斜方向分段逐步退出;若因患者体位移动造成,则需先矫正体位,再行起针。切忌急速猛抽,使患者增加痛苦,甚至发生折针。

〔针刺补泻法〕 指针刺治疗中,为了补虚泻实而使用的各种针法。针法中起扶助正气作用的称为补,起祛除病邪作用的称为泻。基本补泻针法有徐疾补泻、提插补泻、捻转补泻、迎随补泻、开阖补泻。近代亦有以刺激量的强弱来分别补泻者,一般以较弱的刺激为补,较强的刺激为泻。

〔子母补泻〕 指脏腑、经络发生病变时,视病情之虚实予以补母或泻子的针刺补泻法。其法将井、荣、输、经、合五输穴按五行相生顺序,分木、火、土、金、水,又依五行相生、相胜的规律,根据病情的虚实,用补母或泻子的取穴方法来治疗,故亦称子母配穴法。如肺经虚证,可补本经(金)母穴太渊(土),或母经(脾经)的穴位,称虚则补其母(土生金);又如肺经实证,可泻本经(金)子穴尺泽(水),或子经(肾经)的穴位,称实则泻其子(金生水)。《难经·六十九难》:“虚则补其母,实则泻其子。”

〔开阖补泻〕 针刺手法名。指以出针时开、闭针孔来分别补泻的方法。出针后轻轻按揉针孔,使其闭合不令经气外泄者为补法;反之,出针时边退边摇,针退出后不按针孔,促使邪气逸出者为泻法。《素问·刺志论》:“夫实者,气入也;虚者,气出也。……入(刺)实者,左手开针空也;入虚者,左手闭针空也。”

〔平补平泻〕 ①指先泻后补的补泻方法。《神应经》:“平补平泻,须先泻后补,谓之先泻邪气,后补真气。”②指调和气血、平衡阴阳的补泻方法。明杨继洲《针灸大成》:“有平补平泻,谓其阴阳而平也。阳下之曰补,阴上之曰泻,但得内外之气调则已。”故亦称调和法。现今多以中等强度的捻转、提插为平补平泻,用以治疗虚实不太显著或虚实兼有的病证。

〔纳支补泻〕 指以十二经脉纳支时刻为基础的针刺补泻方法。十二经脉的血气盛衰,各有一定的时刻,古人以十二地支相配,即肺经寅时,大肠经卯时,胃经辰时,脾经巳时,心经午时,小肠经未时,膀胱经申时,肾经酉时,心包经戌时,三焦经亥时,胆经子时,肝经丑时,称为纳支。经脉流注时刻,经气大盛,用针迎而夺之,损其有余,是为泻法;经脉流注时刻已过,正渐衰退而后进针,随而济之,以补充其不足,是为补法。此法亦可与子母补泻法配合应用。

〔呼吸补泻〕 指进、出针时配合病人呼吸来分别补泻的方法。呼气时进针,吸气时出针,针气相顺为补;吸气时进针,呼气时出针,针气相逆为泻。《素问·离合真邪论》:“吸则内针,无令气忤,静以久留,无令邪布,吸则转针,以得气为故,候呼引针,呼尽乃去,大气皆出,故命曰泻;……呼尽内针,静以久留,以气至为故,如待所贵,不知日暮,其气以至,适而自护,候呼引针,气不得出,各在其处,推合其门,令神气存,大气留止,故命曰补。”

〔徐疾补泻〕 指以出针的快慢来分别补泻的方法。缓慢地进针至一定深度,行针完毕后迅速退至皮下而出针者为补法。因进慢出快,可扶助正气由浅入深,由表达里,能起补虚的作用;反之,迅速进针至一定深度,行针完毕后缓慢地退至皮下而出针者为泻法。因进快出慢,可祛除邪气由深出浅,由里达表,能起泻实的作用。《灵枢·小针解》:“徐而疾则实者,言徐内而疾出也;疾而徐则虚者,言疾内而徐出也。”

〔留针补泻〕 指留针时,采取不同的手法操作来分别补泻的方法。补法的留针,目的是待气,故气至后稍加捻运即行出针。《素问·离合真邪论》:“静以久留,以气至为故,如待所贵,不知日暮,其气以至,适而自护。”泻法的留针,目的散邪,故气至后,尚须持续捻运,待邪气散尽方可出针。《素问·针解篇》:“刺实须其虚者,留针,阴气隆至,乃去针也。”

〔捻转补泻〕 指针刺得气后,以捻转幅度的大小、频率的快慢和次数的多少来分别补泻的方法。一般以捻转幅度较小(180° 左右),频率较慢,次数较小者为补;捻转幅度较大(360° 以上),频率较快,次数较多者为泻。《灵枢·官能》:“泻必用员(圆),切而转之,……补必用方,……微旋而徐推之。”

〔提插补泻〕 指针刺得气后,以针上下进退的快慢和用力的轻重来分别补泻的方法。反复紧按慢提(重插轻提)为补法,反复紧提慢按(重提轻插)为泻法。《难经·七十八难》:“推而内之是谓补,动而伸之是谓泻。”

〔迎随补泻〕 指以针尖方向与经脉之间的逆(迎)、顺(随)关系来分别补泻的方法。顺(随)着经脉循行的方向进针为补法,逆(迎着)着经脉循行方向进针为泻法。故亦称针向补泻。《灵枢·终始》:“泻者迎之,补者随之,知迎和随,气可令和。”一说顺着经脉的循行方向取穴,依次用针为补法;逆着经脉循行方向取穴,依次用针为泻法。

〔平针法〕 进针后达到得气而不分补泻的方法。适用于不虚不实和虚实难分的疾病,近人亦称为平补平泻法。《医经小学》:“先说平针法,……掐穴故教深,持针安穴上,令他嗽一声,随嗽归天部,停针再至人,再停归地部,待气候针沉,气若不来至,指甲切其经,次提针向病,针退天地人。”

〔九针〕 古代针具的总称。《灵枢·九针十二原》篇及《九针》篇载为镵针、圆针、鍤针、锋针、铍针、圆利针、毫针、长针和大针。《灵枢·官针》:“九针之宜,各有所为,长短大小,各有所施也,不得其用,病弗能移。”说明九针形状、用途各异,据情选用,方可去病。外科还常用其割痈、破脓和放血。

〔大针〕 ①九针之一。一种针体粗长而尖微圆的针具。《灵枢·九针论》:“大针,取法于锋针,其锋微圆,长四寸。主取大气不出关节者也。”②指火针。《针灸聚英》:“火针以火烧之可用,即九针中之大针是也。”《针灸大成》一名“燔针”。

〔长针〕 又名环跳针。古针具名。九针之一。现代所用芒针类此。多用于深

刺,以治疗痹症。《灵枢·九针论》:“长针,取法于綦针,长七寸,主取深邪远痹者也。”

〔圆利针〕 古针具名。九针之一。一种针体细小而尖微大圆利的针具。用于治疗痈肿、痹症等。《灵枢·九针论》:“圆利针,取法于鏑针,微大其末,反小其身,令可深内也,长一寸六分,主取痈痹者也。”

〔圆针〕 古针具名。九针之一。一种针尖卵圆、针体如圆柱的针具。用于按摩体表,治疗筋肉痹痛等症。《灵枢·九针论》:“圆针,取法于絮针,箝其身而卵其锋,长一寸六分。主治分间气。”

〔铍针〕 亦称铍针、铍刀、剑针。古针具名。九针之一。一种形如宝剑,两面有刃的针具。用于治疗痈疽排脓。《灵枢·九针论》:“铍针,取法于剑锋,广二分半,长四寸,主大痈脓,两热争者也。”

〔锋针〕 亦称三棱针。古针具名。九针之一。一种体呈圆柱,针尖锋利,三面有刃的针具。用于浅刺出血,治疗热病、痈肿及经络痼痹等疾患。《灵枢·九针论》:“锋针,取法于絮针。箝其身,锋其末,长一寸六分,主痈热出血。”

〔鍤针〕 古针具名。九针之一。一种针体粗大、尖如黍粟、圆而微尖的针具。用于按脉却邪,导气和血。《灵枢·九针论》:“鍤针,取法于黍粟之锐,长三寸半,主按脉取气,令邪出。”

〔鑱针〕 古针具名。九针之一。一种头大末锐、形如巾针的针具。用于浅刺出血,治疗头身热病及皮肤疾患等。《灵枢·九针论》:“鑱针者,取法于巾针,去末寸半,卒锐之,长一寸六分,主热在头身也。”

〔毫针〕 古针具名。九针之一。针身细小。《灵枢·九针十二原》:“毫针,长三寸六分。”又《灵枢·九针论》:“毫针取法于毫毛,长一寸六分。主寒热痛痹在络者也。”现代毫针在古代毫针基础上发展而来,多用不锈钢制造,坚韧锋利,有不同的规格,目前在临床上用途最广。

〔砭石〕 亦称针石、铍石、石针、砭针。一种楔形石块,为我国最古的医疗工具。起源于新石器时代,用以砭刺患部治疗各种疼痛和排脓放血等。《素问·宝命全形论》:“四时制砭石小大。”王冰注:“古者以砭石为针,故不举九针,但言砭石尔。”

〔陶针〕 以陶瓷碎片作为针具者称为陶针,或称瓷针。《本草纲目》:“以瓷针治病,亦砭之遗意也。”

〔骨针〕 古针具名。指以动物骨骼制作的原始针具。考古发掘证实,我国在山顶洞文化时期已能用石刀削制骨针,用来缝纫,并有可能应用于医疗。

〔金针〕 ①指金质针具。1968年河北满城西汉刘胜墓中出土医用金针四枚,银针五枚,与九针中的锋针、圆针、圆利针等相合。②泛指金属针具。《针灸聚英》:“古曰金针者,贵之也。又金为总名,铜、铁、金、银之属皆是也。”

〔铁针〕 古针具名。指以熟铁制成的针具。《针灸聚英》:“铁针,……柔铁即熟铁,有毒,故用马鬃则无毒。”

〔巨针〕 针具名。《灵枢·热病》：“偏枯，身偏不用而痛，言不变，志不乱，病在分腠之间，巨针取之。”现代巨针多用不锈钢制造，形与毫针相似，针身较粗而长。用于治疗偏瘫、小儿麻痹后遗症等。

〔小针〕 古针具名。《灵枢·九针十二原》：“小针之要，易陈而难入。”

〔三棱针〕 针刺用具。由古代九针中的锋针发展而成，针柄为圆柱形，针身呈三棱形，三边有刃，故名。临床上一般用作刺络出血，祛邪泻热。《古今医统》：“锋针，……泻热出血宜此，今之所谓三棱(针)者是也。”

〔微针〕 古针具名。指毫针等纤微细小的针具。《灵枢·九针十二原》：“欲以微针通其经脉，调其血气。”

〔芒针〕 针具名。由古代九针中的长针演变而来。因针身细长，自五、六寸到一、二尺不等，形如麦芒，故名。专用于深刺透刺。

〔耳针〕 针具名。耳针疗法的专用针具。形如毫针而较短，体长约1~2毫米。

〔火针〕 又名燔针、燔针。针具名。出《千金要方》。现代所用火针，多用不锈钢制成，长3~4寸，体粗圆，尖锐利，柄用角质或竹、木制作。近有用钨丝制作者，形同毫针，略较粗长，受热散热较快，不易变形。使用时将针烧红，于选定部位速刺速出。应掌握深浅、部位，凡血管、内脏及关节附近等处禁用。临床多用于痈疽、瘰癧、顽癣和痹症等。或指大针，见该条。

〔皮肤针〕 针具名。一种多针浅刺的专门针具，因其刺激仅及皮肤，故名。可用6~7号缝衣针5~7枚，横插入一根钻有孔眼的竹箸末端并加线固定，亦称箸针。因其装置的针数不同，分别有不同的名称，装五枚的称梅花针，七枚的称七星针，枚数较多的称丛针。现在的滚刺筒，亦属此类。使用方法，在皮肤表面轻敲浅刺，常用以治疗各种痛症、肌肤麻木、神经性皮炎等，尤适用于小儿疾患。

〔梅花针〕 皮肤针的一种。因针柄一端集针五枚形如梅花，故称。

〔丛针〕 皮肤针之一。将皮肤针成丛捆扎，故名。

〔七星针〕 皮肤针之一。因针柄一端集针七枚，如七星并列，故名。参见〔皮肤针〕条。

〔皮内针〕 针具名。一种浅刺皮下埋置留针的专用小型针具。常用的有颗粒式和揞钉式(即揞针)二种。颗粒式皮内针尾端如麦粒，长有5分、1寸两种，粗细如毫针；揞钉式皮内针尾部绕成圆形，状如图钉，长1~2分。使用时将针横刺入皮下(揞针则垂直接入)，若无不适，可用胶布固定。埋针时间根据具体情况而定，多用于某些需要较长时间留针的疼痛性疾病或慢性病。

〔滚刺筒〕 针具名。一种新型皮肤针针具。其构造分筒柄和滚筒两部分，筒上布满短针。使用时持柄将筒在选定部位来回滚动。具有刺激面广、刺激均匀等特点。

〔十四法〕 指十四种针刺的基本手法。金·窦杰《针经指南》载为“动、摇、

进、退、搓、盘、弹、捻、循、扞、摄、按、爪、切”等十四种。后世医家继承窦氏之说,并加以发挥,所记手法亦略有不同。明徐凤《针灸大全·金针赋》:“爪而切之,下针之法;摇而退之,出针之法;动而进之,催针之法;循而摄之,行气之法;搓而去病;弹则补虚;肚腹盘旋;扞为穴闭;重沉豆许曰按;轻浮豆许曰提。一十四法,针要所备。”略去捻法而增加提法,并指出了各法的用途。明汪机《针灸问对》载为“切、摇、退、动、进、循、摄、努、搓、弹、盘、扞、按、提”十四法,又另加努法,对各法的操作和作用均作了较为详细的论述和阐发。

〔爪法〕 ① 刺法名。指针刺时,以拇指指甲掐穴位便于准确进针的方法。《针经指南》:“爪者,凡下针,用手指着力置针有准也。”② 推拿手法名。即掐法,东晋葛洪《肘后备急方·救卒中恶死方》:“救卒死,……令爪其病人人中,取醒。”

〔切法〕 ① 刺法名。指针刺时以拇指指甲切压穴位,以使局部气缓便于进针的方法。源于《素问·离合真邪论》“切而散之”。《针经指南》:“切者,凡欲下针,必先用大指甲左右于穴切之,令气血宣散,然后下针。”明汪机《针灸问对·十四法》:“凡欲下针之时,用两手大指甲与穴傍上下左右四围掐而动之,如刀切割之状。”② 推拿手法的一种。

〔动法〕 一种针刺方法。指入针后,摇动针体并结合提插、捻转,以使气行的方法。《针经指南》:“动者,如气不行,将针伸提而已。”明汪机《针灸问对》:“凡下针时,如气不行,将针摇之,如摇铃之状,动而振之,每穴每次须摇五息,一吹一摇,按针左转,一吸一摇,提针右转,故曰动以运气。”

〔进法〕 刺法名。指针通过真皮以后,从天部(浅)刺到人部(深)或地部(中)的进针动作。进针的目的是为了得气或补泻,其方法有迅速边捻边进、缓慢边捻边进及直接插进等几种。一般捻转角度愈大,捻进、插进愈快,则感觉愈大,气至愈速。根据病情不同,或用急进法,或用缓进法,急进多用于补,缓进多用于泻。

〔退法〕 ① 刺法名。指退针的方法。应从深部退至皮下,留置片刻以待气缓,当针下不觉沉紧时旋即拔出。根据病情的不同或急退或缓退,急退多用于泻,缓退多用于补。《针经指南》:“退者,为补泻欲出针时,各先退针一豆许,然后却留针,方可出之。”② 推拿手法名。

〔捻法〕 ① 刺法名。指用拇指和食、中两指捏住针柄,一左一右来回捻转的方法。在进、出针等手法操作方面都可以使用,有助于行气,使气至病所,提高疗效。《针经指南》:“捻者,以手捻针也,务要识乎左右,左为外,右为内,慎记耳。”② 推拿手法名。

〔盘法〕 ① 刺法名。指入针后,手持针柄并作圆环形轻盘摇转的方法。多用于腹部或肌肉丰满处的穴位,有促使针下得气的作用。《针经指南》:“盘者,如针腹部,于穴内轻盘摇转而已。”② 推拿手法名。

〔摇法〕 ① 刺法名。手持针柄将针摇动的手法。目的是使穴孔开大,用作

泻法。明杨继洲《针灸大成》：“针摇者，凡出针，三部欲泻之际，每一部摇一次，……如扶人头摇之状，庶使孔穴开大也。”㊟推拿手法名。

〔摄法〕 ㊟刺法名。指入针后，以指甲在针刺穴位所在经络上下进行按压的方法。《针经指南》：“摄者，下针如气涩滞，随经络上用大指甲上下切，其气血自得通行也。”此法多用于针刺感应迟钝和发生滞针的患者。㊟推拿手法名。

〔循法〕 刺法名。指入针后，用手指于针刺穴位所在之经络上下推循以促使得气的方法。《针经指南》：“循者，凡下针于穴部分经络之处，用手指上下循之，使所血往来而已。”《针灸问对》：“下针后，气不至，用手上下循之。假如针手阳明合谷穴，气若不至，以三指平直，将指面于针边至曲池，上下往来抚摩，使气血循经而来。”

〔搓法〕 ㊟刺法名。指用拇、食二指持针，使用指力将针捏紧，如搓线样将针向一个方向搓捻的方法。可促使针感产生和加强针感，用于得气或补泻，拇指向前搓为补，向后为泻。注意搓针不可过急，角度不可过大，以防产生滞针、晕针等异常现象。《针经指南》：“搓者，凡令人觉热，向外针似搓线之貌，勿转太紧。治寒而里卧针，依前转法，以为搓也。”㊟推拿手法名。

〔弹法〕 ㊟刺法名。本指针刺前以手指弹动皮肤，使脉气膜满的方法。《素问·离合真邪论》：“弹而努之。”后世医家发展为入针后，用拇、中指轻弹针柄，激发针感，当气至之后，再行由浅入深的插针而补的方法。明杨继洲《针灸大成》：“弹而努之，此则先弹针头，待气至，却退一豆许，先浅而后深，自外推内，补针之法也。”明汪机《针灸问对》：“如气不行，将针轻轻弹之，使气速行，用大指弹之，像左，补也；用次指弹之像右，泻也。每穴各指七下，故曰弹以催气。”㊟推拿手法名。

〔扞法〕 ㊟刺法名。指出针后，以手指扞按穴位，掩闭针孔，无令正气外泄的方法。适用于补法。《针经指南》：“扞者，凡补者出针时用手扞闭其穴也。”㊟推拿手法名。

〔按法〕 ㊟刺法名。指捻针时以手指按压穴位的方法。适用于补法。明徐凤《针灸问对》：“欲补之时，以手紧捻其针，按之如诊脉之状，毋得挪移，再入每次按之，令细细吹气五口，故曰按以添气，添助其气也。”㊟推拿手法名。

〔努法〕 刺法名。指入针得气后，用大指、次指捏住针头，用中指侧压针身使之成弯弓之状，以使气行的方法。明汪机《针灸问对》：“下针至地，复出人部，补泻务待气至，如欲上行，将大指、次指捻住针头，不得转动，却用中指将针腰轻轻按之，四五息久，如拔弩机之状，按之在前，使气在后；按之在后，使气在前。”

〔飞法〕 刺法名。用拇指与食、中指相对捏持针柄，一捻一放，捻时食、中指内屈，使针顺转(左转)，放时食、中指外伸，搓动针柄，使针逆转。拇、食二指将针柄一搓一放，犹如飞鸟展翅，故称。明李梴《医学入门》：“以大指次(食)指

捻针,连搓三下,如手颤之状,谓之飞。”

〔提法〕 ①刺法名。指针刺入穴位后,向上抽提的方法。明汪机《针灸问对》:“欲泻之时,以手捻针,慢慢伸提豆许,无得转动再出,每次提之,令细细吸气五口,……故曰提以抽气。”②推拿手法名。

〔刮法〕 ①刺法名。指用指甲向上或向下频频刮动针柄以促使得气和加强针感的方法。明李梴《医学入门》:“将大指爪从针尾刮至针腰,此刮法也。”②推拿手法名。

〔震颤法〕 针刺手法之一。指进针后,右手捏持针柄作小幅度快速振摇的一种方法。有促使得气和加强针感的作用。《神应经》:“持针细细动摇,进退搓捻其针,如手颤之状,谓之催气。”

〔一进三退〕 针刺手法名。见《针灸大成》。指一次进针至深部,然后按深、中、浅次序分次退至皮下的针刺方法。操作时不论进退,每层均应根据需要作提插、捻转等手法,如需继续刺激,可重复操作。

〔三进一退〕 针刺手法名。见《针灸大成》。指先按浅、中、深次序分层进针,然后一次提至皮下的针刺方法。操作时不论进退,每层均应根据需要作提插、捻转等手法。如需继续刺激,可以重复操作。

〔青龙摆尾〕 ①针刺手法名。出《金针赋》。其法:进针得气后,斜刺向病所,持针勿转,不进不退,然后向左右慢慢摆动针柄,如扶船舵状。或说“行针之时,提针至天部(浅),持针摇而按之”(《针灸问对》)。有行气至病所的作用,适用于经络气血壅滞之症。②练功方法名。

〔苍龟探穴〕 针刺手法名。出《金针赋》。其法:进针得气后,向上下左右四方斜刺,每方均按浅、中、深三层行三进一退的“钻剔”动作。有通行经脉的作用,适用于经脉壅滞之症。

〔赤凤迎源〕 又名凤凰展翅。针刺手法名。出《金针赋》。其法:先进针至深(地)部,再提针至浅(天)部,得气后再进针至中(人)部,随即大幅度地快速捻转,一捻一放,针柄飞旋,如凤展翅。适用于经络气血壅滞等疾患。

〔阴中隐阳〕 针刺手法名。出《金针赋》。其法:先进针至深部(1寸左右),行紧提慢按六次,觉微凉,再退针至浅部(0.5寸左右),行紧按慢提九次。必要时可反复施术。此法以泻为主,泻中有补,故称。适用于先热后寒、实中夹虚之症。

〔阳中隐阴〕 针刺手法名。出《金针赋》。其法:先进针至浅部(0.5寸左右),行紧按慢提九次,觉微热,再进针至深部(1寸左右),行慢按紧提六次。必要时可反复施术。此法以补为主,补中有泻,故名阳中隐阴。适用于先寒后热,虚中夹实之症。

〔白虎摇头〕 又称赤凤摇头。针刺手法名。出《金针赋》。其法:进针后,先插针左转,再提针右转,并左右摇动如手摇铃状,如此反复操作六次或六的倍数。有行血的作用,适用于治疗血瘀等症。

〔**龙虎交战**〕 针刺手法名。出《金针赋》。其法：进针后先左转(大指向前)九次，后右转(大指向后)六次，反复交替施行。也可分浅、中、深三层重复进行。有疏通经气的作用，适于疼痛性疾患。

〔**龙虎升降**〕 亦称龙虎升腾。针刺手法名。其法：进针后先在浅(天)部左盘一圈，紧按至中(人)部，随即慢提至浅部，左盘一圈，如此反复九次，然后将针轻插至深(地)部，先右后左盘旋，各紧提慢按六次。最后据情使用按法，按之在前，使气在后，按之在后，使气在前。有调和阴阳、宣通经络的作用。适用于一切经络壅滞、气血不通之症。

〔**子午捣臼**〕 针刺手法名。出《金针赋》。其法：进针得气后，先紧按慢提，左转九次，再紧提慢按，右转六次。如此反复多次，能导引阴阳之气，用以治疗水肿、气胀等症。

〔**白针**〕 指单纯针刺，不用温针等其它辅助方法。唐孙思邈《千金要方》：“但其孔穴与针无忌，即下白针，若温针讫，乃灸之。”

〔**透天凉**〕 针刺手法名。出《针灸大全》。其法：针刺时由深至浅，每层紧提慢按六次，如此反复几遍(称几度)，至病人自觉某一局部或全身有凉感时出针，不揉闭针孔，有泻阳退热的作用。适用于肝阳上亢、温症、骨蒸癆热等症。

〔**透穴法**〕 针刺手法名。又称透针法、透刺法。指一针多穴的刺法。其法是刺入某穴后，将针尖刺抵相邻近的穴位但不可穿透皮肤。此法对后世影响较大，至今临床仍常采用。

〔**燔针**〕 ①用火烧针。将针以火烧红后，迅速地刺入选取的刺激部位，旋即拔出，用以治疗经筋痹症。②针具名。即火针。

〔**十二刺**〕 又称十二节刺。古刺法名。指针刺方法可分为十二节要，以适应治疗十二经的不同病症，共分偶刺、报刺、恢刺、齐刺、扬刺、直针刺、输刺、短刺、浮刺、阴刺、傍针刺、赞刺等。《灵枢·官针》：“凡刺有十二节，以应十二经。”

〔**十二节刺**〕 参见〔十二刺〕条。

〔**齐刺**〕 又称三刺。古刺法名。十二刺之一。指治疗痹症、寒邪稽留范围较小而又较深的针刺方法。其法：当病处直下一针，左右两旁各下一针，三针齐下，故名齐刺或三刺。《灵枢·官针》：“齐刺者，直入一，傍入二，以治寒气小深者。或曰三刺，三刺者，治痹气小深者也。”

〔**阴刺**〕 古刺法名。①十二刺之一。指治疗寒厥的针刺方法。其法左右并刺，因刺阴经之穴可治阴寒之病，故称。《灵枢·官针》：“阴刺者，左右率刺之，以治寒厥；中寒厥，足踝后少阴也。”②《素问·长刺节论》：“阴刺，入一旁四处。”因字误应作“阳刺”。

〔**报刺**〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗游走性疼痛一类病症的针刺方法。其法：直刺痛处，并予留针，再以左手按其周围痛处乃出针再刺。报为“复”意，

刺而复刺,故称报刺。《灵枢·官针》:“报刺者,刺痛无常处也。上下行者,直内无拔针,以左手随病所按之,乃出针,复刺之也。”

〔直针刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗寒邪痹症稽留于肌表的针刺方法。其法:用挟持押手,将患处皮肤提起,然后将针沿皮刺入,针可直入无避,故称。《灵枢·官针》:“直针刺者,引皮乃刺之,以治寒气之浅者也。”

〔恢刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗筋肉挛急痹痛一类病症的针刺方法。其法:将针直刺在拘急筋肉之傍侧,并或前或后提插运针,以舒通经络,恢复拘急,故称恢刺。《灵枢·官针》:“恢刺者,直刺傍之,举之前后,恢筋急,以治筋痹也。”

〔偶刺〕 又称阴阳刺。古刺法名。十二刺之一。指治疗心气闭塞,如心胸痛一类疾病的针刺方法。其法:用手按患者胸背,当痛处所在,前后相对各刺一针。刺时须斜针刺入,以防伤及内脏。因此法前后相对而刺,故称偶刺;又前胸属阴,后背属阳,故名阴阳刺。《灵枢·官针》:“偶刺者,以手直心若背,直痛所,一刺前,一刺后,以治心痹。刺此者,傍针之也。”

〔短刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗骨痹的针刺方法。其法:进针后稍许摇动针柄,逐渐深入至骨所,然后短促提插,故称短刺。《灵枢·官针》:“短刺者,刺骨痹,稍摇而深之,致针骨所,以上下摩骨也。”

〔傍针刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗顽痹的针刺方法。其法:在患处正中刺一针,旁边刺一针,因其正傍同刺,故名傍针刺。《灵枢·官针》:“傍针刺者,直刺傍刺各一,以治留痹久居者也。”

〔赞刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗痛肿的针刺方法。其法:在患处将针直入直出,反复地浅刺,使之出血。因反复浅刺,后刺赞助前刺,故称。《灵枢·官针》:“赞刺者,直入直出,数发针而浅之,出血,是谓治痛肿也。”

〔输刺〕 古刺法名。①九刺之一。指取四肢的荣穴和背部的藏输穴进行治疗的方法。因取特定的俞穴进行针刺,故称。《灵枢·官针》:“输刺者,刺诸经荣输藏输也。”②十二刺之一。指治疗气盛有热的病症,以少取穴,直入直出的深刺的方法,因输泻邪热而名输刺。《灵枢·官针》:“输刺者,直入直出,稀发针而深之,以治气盛而热者也。”③五刺之一。指直刺深入至骨以治骨痹的方法。《灵枢·官针》:“输刺者,直入直出,深内之至骨,以取骨痹,此肾应也。”

〔阳刺〕 古刺法名。指治疗头痛,用正中一针,四旁各刺一针的刺法。即《灵枢·官针》所述十二刺之扬刺。此法治头病,头为阳;且刺入五针为奇数,亦属阳,故称阳刺。《黄帝内经太素·杂刺》:“在头疾头痛,……阳刺,入一旁四。”

〔浮刺〕 古刺法名。十二刺之一。指治疗肌肉挛急而属于寒的一类病症的针刺方法。其法斜针浅刺,故称。《灵枢·官针》:“浮刺者,傍入而浮之,以治肌急而寒者也。”

〔大泻刺〕 古刺法名。九刺之一。指用铍针切开排脓的方法。以其切开痈肿,畅泻脓血,故名。古代列于针刺疗法之内,实为外科治疗方法的一种。《灵枢·官针》:“大泻刺者,刺大脓以铍针也。”

〔巨刺〕 古刺法名。九刺之一。指机体一侧有病,而于另侧选取经穴治疗的方法。《素问·缪刺论》言巨刺适于“邪客于经”的疾患,刺时“必中取经,非络脉也”。与缪刺二者均于痛处另侧取穴,但刺法有异,即经脉有病,巨刺刺经;络脉有病,缪刺刺络。《灵枢·官针》:“巨刺者,左取右,右取左。”

〔毛刺〕 古刺法名。九刺之一。指浅刺皮肤治疗浮表痹症的方法,现常用之皮肤针刺法即属此,以其病处浮浅,针刺浅及皮毛,故名。《灵枢·官针》:“毛刺者,刺浮痹皮肤也。”

〔分刺〕 古刺法名。九刺之一。指于机体分肉处针刺的方法。《灵枢·官针》:“分刺者,刺分肉之间也。”分肉指肌肉间隙处,亦指深部近骨的肌肉。以其刺及分肉,故名。

〔远道刺〕 古刺法名。九刺之一。指身体上部有病取用肘膝以下阳经(属腑)的穴位进行治疗的方法。亦有指取用下肢足三阳经穴位或六腑下合穴者。因其针刺穴位距病处较远而得名。《灵枢·官针》:“远道刺者,病在上取之下,刺府输也。”

〔络刺〕 古刺法名。九刺之一。指浅刺皮下血络的针刺方法。因其刺及络脉,故称。三棱针及皮肤针刺法均属此。《灵枢·官针》:“络刺者,刺小络之血脉也。”

〔痏刺〕 古刺法名。九刺之一。指治疗痹症时,将针烧红,迅入速出的针刺方法。意与劫刺同。《灵枢·官针》:“焮刺者,刺焮针则取痹也。”

〔五刺〕 古刺法名。又称五脏刺。即半刺、豹文刺、关刺、合谷刺、输刺等五种,以其针刺深浅部位不同,分别适应五脏有关的病变。《灵枢·官针》:“凡刺有五,以应五脏。”

〔豹文刺〕 古刺法名。五刺之一。指于患部前后左右的血脉针刺出血的刺法。以其针时出血,痕若豹纹,故称。因心主血脉,故此法用于治疗与心有关的血脉瘀阻等疾患。《灵枢·官针》:“豹文刺者,左右前后针之,中脉为故,以取经络之血者,此心之应也。”

〔关刺〕 古刺法名。五刺之一。指在患处两端尽筋上,即关节的肌腱附着部直刺而避免出血的刺法。以其刺在关节附近,故称。肝主筋,故此法用于治疗与肝有关的筋痹等疾患。《灵枢·官针》:“关刺者,直刺左右尽筋上,以取筋痹,慎无出血,此肝之应也。”

〔合谷刺〕 古刺法名。五刺之一。指在患部肌肉进针,而针向左右斜刺形如鸡爪的针刺方法。古人谓“肉之大会为谷”,此法刺入肌肉,且左右合如鸡足,故称。脾主肌肉,此法多用于治疗与脾有关的肌肉痹症等疾患。《灵枢·官针》:“合谷刺,左右鸡足,针于分肉之间,以取肌痹,此脾之应也。”

〔半刺〕 古刺法名。五刺之一。指浅刺及皮，并迅速出针的针刺方法。因所刺较浅，仅常法之半，故称。肺合皮毛，故此法多用于治疗与肺有关的咳嗽痰喘等疾患。《灵枢·官针》：“半刺者，浅内而疾发针，无针伤肉，如拔毛状，以取皮气，此肺之应也。”

〔五脏刺〕 ①即五刺。参见该条。②指《灵枢·五邪》所述的五脏有病的各种治疗方法。《黄帝内经太素》称五脏刺。

〔五节刺〕 古刺法名。《灵枢·刺节真邪》：“刺有五节，……一曰振埃，二曰发蒙，三曰去爪，四曰彻衣，五曰解惑。”详见各条。

〔去爪〕 古刺法名。五节刺之一。指针刺关节及络脉的方法。《灵枢·刺节真邪》：“去爪者，刺关节肢络也。”

〔发蒙〕 古刺法名。五节刺之一。指六腑疾患取用六阳经的穴位予以治疗，一说取用三阳经的五俞穴。《灵枢·刺节真邪》：“发蒙者，刺府输，去府病也。”

〔彻衣〕 古刺法名。五节刺之一。指治疗热疾病针刺机体外侧及背部奇穴的方法。刺治后汗出热退，恶寒解除，不必“外重丝帛衣”，故称彻衣。《灵枢·刺节真邪》：“彻衣者，尽刺诸阳之奇输也。”

〔振埃〕 古刺法名。五节刺之一。指针刺循行于四肢体表经脉（外经）治疗阳病的方法。因刺即愈，犹如振落尘埃，故名。《灵枢·刺节真邪》：“振埃者，刺外经，去阳病也。”

〔足针疗法〕 针刺疗法之一。指针刺足部特定部位以治疗疾病的方法。其法：先用温水浸泡足部或以酒精反复擦拭，使较厚的足底皮肤软化，减轻进针疼痛，并进行清洁消毒，预防感染。选定部位后快速进针，注意不要刺伤骨膜，给予中强刺激，留针5～15分钟。适用于神经衰弱、失眠、头痛、腰腿痛、三叉神经痛等。

〔指针疗法〕 又称指压疗法、点穴疗法。指以手指于选定穴位上进行按压、爪切或掐拿等刺激以治疗疾病的方法。历史悠久，《素问·病能论》云“其中手如针也，摩之切之”，即指此。临床多用于急性疾患或畏惧针刺者，对晕厥、中暑、癔病、癫痫、胃痛、牙痛等亦可应用。

〔腕踝针疗法〕 针刺疗法之一。指针刺腕踝关节处特定部位以治疗疾病的方法。根据病变所在部位，选取刺激点，如病处在左侧取右腕及踝部刺激点，反之则取左侧；如病处在中间或两侧均有者，左右刺激点均可选取；如病在膈水平线上者取腕部刺激点，反之则取踝部刺激点。临床操作时，针体与皮肤表面呈30度角进针，透过皮肤后将针放平，沿皮下纵向刺入1.4寸左右，不必进行捻针、提插等操作手法，亦不要求有明显针感。留针30分钟后出针，每日或隔日一次，10次为一疗程。此法对神经性疼痛及某些功能性疾患效果较好，适用于头痛、牙痛、关节痛、腰腿痛、月经痛、白带、遗尿、神经衰弱、哮喘、失眠、过敏性肠炎、皮肤瘙痒症等疾患。

〔**陶针疗法**〕 针刺疗法的一种。指用陶针在体表特定部位浅刺以治疗疾病的方法。一般选用中锋陶针,慢性虚寒病症用轻刺激,急性实热疾患用重刺激。现仍流行于广西壮族地区。

〔**鍤针疗法**〕 用鍤针按压穴位皮面以治疗疾病的方法。其法:虚症用补法,即将针轻压,待局部出现红晕或症状消失时去针;实证用泻法,即将针重压,待患者有酸胀感扩散时去针。但不应伤损皮肤,每日或间日一次,一般以10次为一疗程。对胃痛、腹痛、精神分裂症、肋间神经痛、月经痛等有一定疗效,尤以虚者为佳。

〔**解惑**〕 古刺法名。五节刺之一。指对于复杂病症的针刺方法。治疗复杂疾患应从调和阴阳入手,泻其有余,补其不足,以使阴阳平复。《灵枢·刺节真邪》:“解惑者,尽知调阴阳,补泻有其不足,相倾移也。”

〔**三变刺**〕 古刺法名。《黄帝内经太素》载具体方法为“刺营者出血”,放除郁血;“刺卫者出气”,疏泄邪气;“刺寒痹者内热”,除针刺外,还可配以火焮或灸中药熨的方法,使热气入内,去除寒邪。《灵枢·寿夭刚柔》:“刺有三变,……有刺营者,有刺卫者,有刺寒痹之留经者。”

〔**劫刺**〕 古刺法名。指于痛处取穴,用火针速刺即出的刺法。劫为快之意。《灵枢·经筋》:“燔针劫刺,以知为数,以痛为输。”

〔**缪刺**〕 古刺法名。指机体一侧络脉有疾,而针刺对侧血络的方法,与巨刺相似。《素问·缪刺论》:“缪刺,以左取右,以右取左。”“有痛而经不病者,缪刺之,因视其皮部有血络者尽取之。”

〔**五邪刺**〕 古刺法名。指对五类病邪分别用不同针具予以针刺的治疗方法。五邪为痛邪(疮疡)、大邪(病邪实盛)、小邪(正气亏虚)、热邪及寒邪。《灵枢·刺节真邪》:“刺有五邪。”“五者之病,皆在皮肤肌肉之气分。”“刺痛者用铍针”,使“肿聚散亡”,消痛破结;“刺大者用锋针”,“泄夺其有余”,使实邪得除;“刺小者用圆利针”,“补其不足”,使正气恢复;“刺热者用鑱针”,使病邪“越而苍(沧),出游不归”,热除病却;“刺寒者用毫针”,“徐往徐来”,温益阳气。

〔**三刺**〕 古刺法名。○指针刺浅深不同的三种刺法。即先刺至浅层,再较深的刺入,最后刺入更深的部位,以产生针刺感应,达到补虚泻实的目的。《灵枢·官针》:“所谓三刺则谷气出者,……始浅刺之,以逐邪气而来血气;后深刺之,以致阴气之邪;最后极深刺之,以下谷气。”◎即齐刺,见该条。

〔**五变刺**〕 古刺法名。《灵枢·顺气一日分为四时》:“余闻刺有五变,以主五输。”有二义:①指四时变化和五俞穴相配合进行针刺,即冬刺井,春刺荣,夏刺输,长夏刺经,秋刺合,“是谓五变,以主五输”。②指五类疾病与五俞穴相配合进行针刺,即“病在藏者,取之井;病变于色者,取之荣;病时间时甚者,取之输;病变于音者,取之经;经满而血者,病在胃及以饮食不节得病者,取之于合,……是谓五变也。”

〔**皮肤针疗法**〕 又称皮刺疗法、小儿针疗法。指用皮肤针刺激机体穴位以

治疗疾病的方法,具有多针、浅刺及刺激面广的特点。因所用的针具不同,又分别有“七星针疗法”、“梅花针疗法”、“滚刺疗法”等名称。临床操作时,选定适宜针具和刺激部位予以消毒后,手持针柄以腕力进行弹扣或使滚筒来回滚动,先轻后重,着力均匀,由上而下,自内向外,直至皮肤潮红充血或有微量出血为止。每日或间日一次,7~15次为一疗程。本法适应范围较广,对头痛、高血压、消化性溃疡、神经衰弱、肋间神经痛、痛经、近视、神经性皮炎等效果更佳。

〔梅花针疗法〕 皮肤针疗法之一。因使用梅花针刺激而得名。其法:根据具体病情,选取相应穴位,手持梅花针进行弹刺性叩打。叩刺时,针尖与皮肤垂直,针尖触及皮肤后,立即迅速弹起,这样可发出短促的“哒哒”弹刺声音,并且针刺以后皮肤不易出血,针孔也易闭合。弹刺要准确,强度要均匀,刺激的强度可根据病情轻重及部位不同,分轻、中、重三种。眼部周围及对小儿宜轻刺,而病变区域则多重刺。此法适应范围颇广,对头痛、近视、胃肠疾病、高血压、肋间神经痛、神经衰弱、小儿麻痹后遗症以及局部皮肤病等疗效尤佳。

〔七星针疗法〕 皮肤针疗法之一。因使用七星针进行刺激,故名。参见[皮肤针疗法]条。

〔小儿针疗法〕 即皮肤针疗法。因刺激轻微,适用于小儿,故名。参见[皮肤针疗法]条。

〔头针疗法〕 针刺疗法之一。指按照不同病症在头皮上选取相关的特定区域进行针刺的方法。根据头为诸阳之会和针刺调气的作用,联系神经系统的知识,将头皮部位分为感觉区、运动区、舞蹈震颤控制区、晕听区、视区、平衡区等十余个刺激区,根据不同疾病,选择一定刺激区进行针刺,以达到治疗的目的。临床操作进针快,高频率捻转,间歇运针数次。此法对一些脑源性疾病引起的肢体瘫痪、麻木、感觉异常、共济失调、舞蹈震颤、失语失明等有较好的治疗效果,也能治疗一些周围性疾患和内脏疼痛、皮肤病和泌尿生殖系统方面的疾病。

〔耳针疗法〕 针刺疗法之一。指在耳廓一定部位进行针刺或埋针以治疗疾病的一种方法。耳部是全身经络汇聚之处,《灵枢·口问》:“耳者,宗脉之所聚也。”《卫生宝鉴》:“五脏六腑,十二经脉有络于耳者。”人体各部分(包括内脏)都与耳部有密切关系,针灸刺激耳廓治疗疾病,在《千金要方》、《针灸大成》等古文献中均有记载。取穴方法有经验取穴、局部取穴以及按中、西医理论取穴等。临床操作时以耳针对准选定穴位快速刺入,但不可穿透耳壳,捻转数秒钟后留针30~60分钟,其间可运针数次。需较长时间留针,可用皮内针埋置。此法对于解除外伤或其它杂症引起的疼痛如关节痛、肌肉牵引痛、头痛、牙痛、胸痛、月经痛、胃痛或膀胱病所引起的疼痛、疝痛、脓疡痛、烫伤痛以及带状疱疹等有较好治疗效果。

〔**面针疗法**〕 针刺疗法之一。指针刺面穴法治疗疾病的方法。中医认为,人体经络于面部皆有表现,《灵枢·邪气藏腑病形》:“十二经脉,三百六十五路,其血气皆上于面而走空窍。”临床操作应根据病变处所选取相应穴位,视肌肤厚薄分别采用直刺、斜刺和横刺角度进针,得气后留针15~30分钟,其间可运针数次,亦可加用电针等刺激或以皮内针埋藏。此法适应范围颇广,凡针刺疗法适应症均可使用,对神经衰弱、高血压、痹症、哮喘等效果尤佳。

〔**鼻针疗法**〕 针刺疗法之一。指针刺鼻上特定部位以治疗疾病的方法。鼻和经络脏腑有密切关系,故此法适用范围很广,身体各部疾患均可选取相应穴位治疗。临床操作时根据病患选取相应部位,以短毫针斜刺进针,不可穿透鼻甲,避免过重刺激。一般留针15~30分钟,其间可运针数次,并可使用电针。

〔**手针疗法**〕 针刺手部特定部位以治疗疾病的方法。临床操作时,用短毫针在选定的部位上,快速进针,但不可刺伤骨膜,给予中强刺激后,留针5~15分钟,并可加用电针。本法主要适用于各种急慢性疼痛疾患的治疗,如关节扭伤、风湿痹痛、神经性头痛、三叉神经痛及胆绞痛等,对支气管哮喘、夜尿症等亦有疗效。

〔**挑疗法**〕 又称针挑疗法、截根疗法。指以三棱针等针具在体表特定部位或穴位,挑断皮下白色纤维样物,以治疗疾病的方法。其法:在选定部位上,以三棱针(或大号缝衣针)先把皮肤挑破0.2~0.3厘米,再将皮下白色纤维样物挑断,包敷固定。施术时须注意严格消毒,术后保持局部清洁,避免感染。适用于痔疮、脱肛、疔疮、痈疽、急性结膜炎、麦粒肿、月经过多、前列腺炎等疾患。

〔**刺血疗法**〕 又称刺络疗法、放血疗法。指用针具刺破浅表小静脉放出少量血液以治疗疾病的方法。其法:根据病情需要,选用三棱针点刺、皮肤针扣刺或滚刺及小眉刀挑刺放出少量血液。须注意严格消毒,着力适宜,并避开动脉,以免发生感染或出血过多。对体虚、孕妇及有出血倾向者慎用。适用于中暑、头痛、扁桃体炎、神经性皮炎及疔疮等疾患。

〔**芒针疗法**〕 针刺疗法之一。指用芒针深刺穴位的治疗方法。其法:以右手持针柄捻转,左手持针体下压,缓慢进针至一定深度并出现较强针感时为止。刺激时如患者感觉不适,即应停针。腹部可直刺,腰臀及肘关节处宜斜刺,头面或腰背部应横刺。施术时应防止刺伤内脏。适用于精神病、风湿痹痛、瘫痪等症。

〔**皮内针疗法**〕 针刺方法之一。指将特制的皮内针刺入皮内,固定留置一段时间,给皮部以弱而长时间的刺激,以调整经络脏腑功能,达到防治疾病目的的一种方法。其法:颗粒型皮内针,用镊子夹住针身,沿皮横刺入皮内,针身埋入皮内0.5~1厘米左右,然后用胶布将留在皮外的针柄固定。揠钉式皮内针,用镊子夹住针圈,将针尖对准穴位刺入,使环状针柄平整地留在皮肤上,

用胶布固定。留置时间热天一般为1~2天,冷天为3~7天。留置期间,每隔4小时左右用手按压埋针处,以加强刺激,增加疗效。此法常用于某些需要久留针的慢性顽固性疾病和经常发作的疼痛性疾病,如头痛、肩痹、三叉神经痛、牙痛、胃痛、月经不调、痛经、遗尿、不寐、高血压病、哮喘、咳嗽等。

〔火针疗法〕 又称燔针焮刺疗法。用火针烧灼后刺激机体穴位的治疗方法。明杨继洲《针灸大成》:“频以麻油蘸其针,灯上烧令通红,用方有功,若不红,不能去病,反损于人。”“先以左手按穴,右手用针,切忌太深,恐伤经络,太浅不能去病。……针之后,速便出针,不可久留,即以左手速按针孔,则能止疼。”临床上,对痈疽、瘰癧等可深刺以排除脓液,对橡皮腿、风湿痹痛及顽癣等宜予浅刺或叩刺法。施术时要求细心谨慎,深浅适当,叩刺均匀,动作敏捷,一刺即中。并须避开血管及脏器,头部疾患忌用此法。

〔水针疗法〕 又称针注疗法、穴位注射疗法。注射局部麻醉药物者,则称穴位封闭疗法。指用注射器的针头代针具刺入穴位,在得气后注入药液以治疗疾病的方法。它兼备针刺和注射药物的作用。施术时应注意无菌操作,防止感染,必要时须做药物过敏试验,还应避免将药液注入关节腔内或刺伤内脏。此法适应范围广,常用于腰腿痛、肩背痛、关节痛、软组织损伤、支气管炎、哮喘、肺结核、高血压、肝炎、消化性溃疡及神经衰弱等。

〔穴位注射疗法〕 即水针疗法。见该条。

〔电针疗法〕 针刺疗法之一。指针刺结合电刺激的一种治疗方法。其法:选取两个适宜穴位,进针得气后,按电针机使用要求给予电流刺激,至预定时间达到刺激量时,即可停止通电,然后退针。多用于四肢关节痛、腰背痛、半身不遂及面瘫、小儿麻痹后遗症、外伤性截瘫、脑震荡后遗症等。注意延髓附近的穴位,电流不宜过强;心脏病患者使用本法时,须避免电流回路通过心脏,以防发生意外。

〔艾灸疗法〕 针灸疗法的一大类。简称灸法。指以艾绒为主要材料制成艾炷或艾条,点燃后熏熨或温灼体表穴位,给人体以温热刺激的一种治疗方法。在我国有悠久的历史,战国时文献有“七年之病,求三年之灸”的记载,说明灸法是当时一种通行的医疗方法。《灵枢·官能》篇云“针所不为,灸之所宜”,说明灸法可补针刺之不足。以后医学文献,如《针灸甲乙经》、《肘后备急方》、《千金要方》、《外台秘要》、《备急灸法》、《神灸经纶》等,对灸法都有所发展。灸法多以陈艾作为灸火材料,《名医别录》曰:“艾,味苦,微温,无毒,主灸百病。”艾有温经通络,升阳举陷,行气活血,祛寒逐湿,消肿散结,回阳救逆等作用,并可用于保健。艾灸疗法适应范围较广,对慢性虚弱性病症和风、寒、湿邪为患的疾病尤为适宜。

〔艾绒〕 由菊科植物艾蒿的干叶制成。以其色泽灰白,柔软如绒,故名。艾绒有粗细之分,粗者多用于温针或制作艾条,细者多用于制作艾炷。质地以陈年者为佳。

〔艾炷〕 艾绒制成的圆锥形艾团,其大小根据需要而定,小的如米粒,多用于直接灸;大的如蚕豆,多用于间接灸。制作时务求紧实。

〔艾卷〕 又称艾条。用棉纸包裹艾绒制成的圆柱状长卷。一般长20厘米,直径1.2厘米,重约10克。艾卷可用纯艾绒或艾绒掺药制作,前者称纯艾卷,后者称药艾卷。

〔药艾条〕 灸具名。指含有药末的艾条,如太乙神针、雷火神针、念盈药条等。

〔念盈药条〕 药艾条之一。所含药物以桂枝、川乌、雄黄、广皮、檀香、丹参、香附、白芷、藿香、降香、良姜为主。用于风寒湿痹、寒性腹痛、痛经等。

〔太乙神针〕 药艾条之一。首载于《太乙神针备急灸法合编》。所含药物,各家记载不一。近代处方为艾绒、硫黄、麝香、乳香、没药、丁香、松香、桂枝、雄黄、白芷、川芎、杜仲、枳壳、皂角、独活、细辛、穿山甲等。制成后,长20厘米,直径1.7厘米,净重24克。使用时点燃,用布七层裹之,按于应灸穴位或痛处。针热消失后即另换一支,以灸之局部温热为度。用以治疗风寒湿痹,痿弱无力,以及一般慢性虚寒病症等。

〔雷火针〕 药艾条之一。制作方法:把艾绒平铺于棉纸上,将艾绒三两,沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各三钱,研为细末,另加麝香少许,筛匀于艾绒表面,然后卷紧,状如爆竹,外涂鸡蛋清一层,以防药气走泄。使用时取针两支,先燃一支,将烧红一端紧裹于数层布中,按于应灸部位或穴上,如雀啄样随按随提。待针热消失后,另换一支,反复施灸,使热感及药气透入组织,直至灸处红润为止。适用于筋骨疼痛、经络不通、沉寒积冷等。

〔艾斗〕 灸具名。其上部为金属丝烧制的弹簧斗,下部为石棉制成的衬垫,两旁有丝带以供固定之用。可用于温灸或间接灸。

〔灸盏〕 灸具名。形如杯盏,故称。《灸法秘传》载:“四周银片稍厚,底宜薄,须穿数孔,下用四足,计高一分许。将盏足钉在姜片上,姜上亦穿数孔,与盏孔相当,俾药气可以透入经络脏腑也。”近代所用艾斗由此发展而来。

〔温灸器〕 又称灸疗器。灸具名。为一金属圆筒,外形分筒体和持柄两部分,筒体上下各有多数小孔,上孔可通风出烟,下孔用以传导温热。内另有小筒一个,可置艾或药物燃烧。使用时,先将艾或药物点燃,置灸器于应灸之处,或作来回温熨,使温热传至体内,有调和气血、温散寒邪的作用。

〔电灸器〕 灸具名。利用电热代替燃艾作为热源进行灸治的器具。接通电源,调节到适宜温度后,即可施灸。

〔艾条灸〕 又称艾卷灸。指用艾条在穴位或病变部位进行熏灼的方法。从古代太乙神针和雷火针灸法简化而来,使用简便,效果显著。艾条灸按其操作方法,可分为悬起灸和实按灸二种,详各该条。

〔实按灸〕 艾条灸之一。将艾条(通常为药艾)点燃,隔布或棉纸数层,紧按在穴位上施灸,使热气透入皮肉,待火灭热减后,再重新点火按灸,每穴可

按几次至几十次。常用于风湿痹症。古代太乙神针、雷火针灸法属此范畴。

〔**悬起灸**〕 艾条灸之一种。将艾条悬于穴上施灸的方法。又分为温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。一般以每次灸至皮肤温热潮红为度。

〔**艾炷灸**〕 将艾炷直接或间接置于穴位上施灸的一种方法。临床上可分为直接灸和间接灸两种。施灸时艾炷的大小、多少,当以疾病的性质、病情的轻重和施灸的部位结合考虑。如初病体质强壮,艾炷宜大,壮数宜多;久病体质虚弱,艾炷宜小,壮数宜少;头面胸部不宜大炷多壮;腹部腰背则艾炷宜大,壮数宜多;四肢末端不可多灸;妇孺宜少,壮男可多等。

〔**间接灸**〕 又称间隔灸、隔物灸。艾炷灸的一种。指艾炷与穴位皮肤之间衬隔物品的灸法。通常以生姜、大蒜等一类辛温芳香的药物作衬隔,具有加强温通经络的作用。间接灸根据所垫隔的物品不同而有很多种类,如隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔饼灸等,可对症选用。

〔**隔蒜灸**〕 间接灸之一。其法:取厚3毫米左右的鲜大蒜片,以细针穿刺数孔,上置艾炷放在穴位上施灸。一般每次5~7壮。有消肿、拔毒、止痛、发热的作用,适用于慢性肿疡、蛇蝎毒虫所伤以及肺癆初期等。

〔**隔盐灸**〕 间接灸之一。其法:用炒过的细净食盐将脐窝填平,盐上放置较大艾炷点燃灸之,待患者感到灼痛即更换灸炷。此法具有回阳固本,温补下元的作用,用于腹痛、吐泻、虚脱等症。

〔**隔姜灸**〕 间接灸之一。其法:取厚3毫米左右的生姜片,以细针穿刺数孔,上置艾炷放在穴位上施灸。如病人觉痛,将姜片略略提起,稍停放下再灸,以局部皮肤潮红湿润为度。适用于一般虚寒病症。如在艾绒中掺入少量麝香,再隔姜灸之,称麝香灸。具有行气止痛的作用。

〔**隔饼灸**〕 间接灸之一。指艾炷与穴位皮肤之间隔以药饼的灸法。药饼通常用辛温芳香药物制成,具有行气活血、温阳祛寒的作用。常用的有椒饼灸、附饼灸、豉饼灸等。

〔**椒饼灸**〕 隔饼灸之一。用胡椒末和面粉等量,调制成3毫米厚的薄饼,中央按成凹陷,放入药末(丁香、肉桂、麝香等分)少许,上置艾炷施灸。适用于风湿痹痛、肌肤麻木等症。

〔**豉饼灸**〕 隔饼灸之一。出《千金要方》。其法:将淡豆豉粉末用黄酒调和,制成6毫米厚的药饼,用细针穿刺数孔,上置艾炷施灸。适用于痈疽发背溃后久不收口、疮色黑暗者,可促使疮口愈合。

〔**黄土饼灸**〕 隔饼灸之一。出《千金要方》。其法:取净土和水为泥,制成6毫米厚的药饼,细针穿刺数孔,上置艾炷施灸。每灸一柱,即易一饼,施灸壮数,当以病情而定。适用于发背疔疽,对白癣、湿疹等也有一定疗效。

〔**附饼灸**〕 隔物灸之一。出《千金要方》。用生附子3份,肉桂2份,丁香1份,切细碾末,以黄酒或蜂蜜调和,制成6毫米厚的药饼,细针穿刺数孔,上置艾炷施灸。因附子辛温大热,有温阳扶羸的作用,适用于阳痿、早泄、命门火

衰、疮疡久溃不敛等症。

〔**蛭螬灸**〕 间接灸之一。蛭螬即金龟子的幼虫，功能行血祛瘀，化结散滞，能灸治恶疮、痿管等症。清吴谦等《医宗金鉴》载其法云：“疔痿恶疮，诸药不验者，取蛭螬剪去两头，安疮口上，以艾灸之，七壮一易，不过七枚，无不效者。”

〔**长蛇灸**〕 亦称铺灸。间接灸之一。用大蒜适量，去皮捣泥，平铺于脊柱（自大椎穴至腰俞穴）上，宽厚各约6毫米，周围用桑皮纸封固，然后用黄豆大的艾炷分别放在大椎穴及腰俞穴上施灸，至患者口鼻内觉有蒜味时止。民间用以治疗虚劳。

〔**直接灸**〕 又称明灸、着肤灸。艾炷灸之一种。把艾炷直接放在穴位皮肤上施灸的方法。施灸的方法，根据灸量的大小及机体反应的不同，可分为化脓灸和非化脓灸二种。

〔**非化脓灸**〕 直接灸之一种。将艾炷直接置于穴位上点燃施灸，但不灼伤皮肤，不使局部起泡化脓，故称。因灸后不留瘢痕，故亦称无瘢痕灸。适用于一般虚寒性疾患。

〔**化脓灸**〕 直接灸之一种。将艾炷直接置于穴位上点燃施灸，以使局部皮肤起疱、化脓，故名。一般在灸后一周左右化脓，经4~6周结痂愈合，脱痂后留下永久性瘢痕，故亦称瘢痕灸。施灸时先以甘油或葱、蒜汁涂抹灸处，然后放置艾炷施灸，每炷必须燃尽，除去灰烬，易炷再灸，灸满规定壮数。此法由于热力较强，灼伤皮肤后，局部组织发生异常变化，加强了机体自然的抗病能力和修复作用，所以疗效较其它灸法优异。适用于哮喘、支气管炎、肺结核、瘰癧等慢性疾患，并可用于防病保健。

〔**雀啄灸**〕 悬起灸之一种。指将艾条燃着的一端在施灸部位上作一上一下、忽近忽远的一种灸法。动作形如雀啄，故称。适用于昏厥急救及一般虚寒性疾病。此法热感较强，应避免灼伤皮肤。

〔**温和灸**〕 悬起灸之一种。将艾条燃着的一端与施灸部位的皮肤保持一寸左右距离，使患者有温热而无灼痛的一种方法。一般每次灸至皮肤潮红为止，用于一般灸法适应症。

〔**回旋灸**〕 悬起灸之一种。将艾条燃着的一端在施灸部位上方一定距离处作回旋运动，给患者以较大范围的温热刺激。适用于风湿痛、神经麻痹等症。

〔**发泡灸**〕 灸法之一。指用艾炷烧灼或用刺激性药物敷贴穴位使局部皮肤发泡的治疗方法。水泡一般不必挑破，可任其自然吸收。适用于疟疾、头痛、黄疸、神经性皮炎等。

〔**药物发泡灸**〕 又称药物敷贴疗法、药物发泡疗法。灸法之一。指用有刺激性的药物敷贴于穴位处使其发泡的方法。施术时应根据病情选用适当的药物和掌握敷药时间，发泡后注意防止感染。常用药物发泡灸有毛茛灸、斑蝥灸、旱莲灸、蒜泥灸、白芥子灸等。

〔蒜泥灸〕 药物发泡灸之一。其法：用生大蒜捣烂成泥敷贴穴位上使之发泡的方法。敷贴时间为1~3小时，以局部起泡为度。适用于虚劳、乳蛾等。

〔斑蝥灸〕 药物发泡灸法之一。用斑蝥末敷贴有关穴位使之发泡的方法。其法：取胶布一块，中间剪一小孔，贴在有关穴位上，以暴露穴位并保护周围皮肤，将斑蝥粉少许置于孔内，上面再贴一胶布。以局部起泡为度。适用于关节痛、黄疸等。

〔旱莲灸〕 药物发泡灸之一。用新鲜旱莲草捣烂敷贴有关穴位，使之发泡的方法。敷贴时间为3~4小时，以局部起泡为度。适用于疟疾等。

〔白芥子灸〕 药物发泡灸之一。用白芥子研末调敷有关穴位上使之发泡的治法。敷贴时间约3~4小时，以局部起泡为度，用以治疗肺结核、哮喘、口眼喎斜等。亦可加用其它药物专治冷哮，《张氏医通》载治冷哮法用白芥子净末、延胡索各一两，甘遂、细辛各五钱，共为末，入麝香五分，杵匀，调敷肺俞、膏肓、百劳等穴，涂后麻脊疼痛，切勿便去，候二炷香足去之，十日后涂一次。

〔毛茛灸〕 灸法名。药物发泡灸之一。指用新鲜毛茛茎叶捣烂，敷贴有关穴位使之起泡的方法。敷贴时间约1~2小时，以局部起泡为度。适用于疟疾、黄疸等。

〔灯火灸〕 俗称打灯火。灸法之一。指用灯草蘸油燃火在穴位上直接点灼的一种灸法。其法：取灯心草一段，蘸以植物油，点燃后对准穴位迅速灼灸，次数应根据病情需要掌握，一般为3~5次。灸后局部保持清洁，涂以消炎软膏，以防感染。适用于腮腺炎、小儿惊厥、小儿消化不良及呃逆等症。

〔天灸〕 又称自灸。灸法名。出《针灸资生经》。以药物敷贴肌肤后，局部起泡如灸泡，因而得名，今称药物发泡灸。古代文献所载天灸法甚多，有毛茛灸、斑蝥灸、旱莲灸、蒜泥灸、白芥子灸等。详各条。

〔无瘢痕灸〕 灸法名。即非化脓灸，见该条。

〔日光灸〕 指利用太阳能作为热源以治疗疾病的方法。其法有二：①将艾绒平铺腹部，在日光下暴晒（见《夷坚志》卷十九），适用于虚寒性疾病。②利用凸透镜聚阳光照射穴位，故又称透镜灸。适用于治疗疟疾、牙痛等。使用本法时，穴位皮面应在透镜的焦点以内，略小于焦距，以免灼伤皮肤。

〔热灸〕 与冷灸相对而言，指利用各种热源进行灸治的方法，如艾灸、灯火灸等。

〔冷灸〕 灸法之一。相对热灸而言，不用任何热源进行灸治的方法为冷灸，如药物发泡灸等。

〔温针灸〕 又称针柄灸。是针刺与艾灸相结合的一种治疗方法。其法：在留针过程中，将艾绒搓团捻裹于针柄上点燃，通过针体将热力传入穴位。每次燃烧枣核大艾团1~3团。此法有温通经脉、行气活血的作用，适用于寒盛湿重、经络壅滞之证，如关节痹痛、肌肤不仁等。

〔艾灸补泻〕 亦称火补火泻。灸法名。凡火力由小到大，慢慢深入，待火燃

尽,灼伤皮肉者为补法。有温阳补虚的作用;如用口吹其火,使之速燃,使病人觉烫,不待烧及皮肉即除去艾炷者为泻法。有祛寒散结的作用。《灵枢·背腧》:“以火补者,勿吹其火,须自灭也;以火泻者,疾吹其火,传其艾,须其火灭也。”

〔火补火泻〕 即艾灸补泻。见该条。

〔拔罐法〕 又称拔罐疗法、拔管子或吸筒。指排除杯、筒或罐内空气,以产生负压,使其吸附体表,以治疗疾病的方法。古代称“角法”,始见于东晋葛洪《肘后备急方》。其法是将燃着的纸片或酒精棉球投入罐状器具中,或在罐内绕一圈后,将罐立即覆于施治部位,借此排出罐中空气,形成负压,使罐吸附在施治部位,从而引起局部组织充血和皮内轻微的郁血,促使该处的经络通畅,气血旺盛。具有活血、行气、止痛、消肿、散结、退热、祛风、散寒、除湿、拔毒等作用,适用于感冒、咳嗽、肺炎、哮喘、头痛、胸胁痛、风湿痹痛、扭伤、腰腿痛、消化不良、胃痛、高血压、疮疖肿痛、毒蛇咬伤(排除毒咬)等症。常用方法有投火拔罐法、抽气拔罐法、水罐法、闪罐法、留罐法、走罐法、刺络拔罐法等。

〔角〕 指拔罐法。古时用兽角制成的器物作拔罐工具,故称。长沙马王堆汉墓出土西汉帛书《五十二病方》:“牡痔居窍旁,大者如枣,小者如枣𩪦(核)者方:以小角角之,如孰(熟)二斗米顷,而张角,絜以小绳。”参见[拔罐法]条。

〔火罐〕 拔罐疗法器具。是一种大小不等,口部光平而不漏气的瓶罐。因其以燃火排除罐内空气,利用负压而吸附皮表,故名。古代火罐用兽角、竹筒、陶土制成,近代采用玻璃、竹管或金属制作。

〔水罐法〕 拔罐法的一种。用煮水时水汽之力,排去罐内空气,使罐内形成负压,以吸着在拟吸拔的穴位或皮肤上的一种疗法。因此罐多用竹筒制成,亦称竹罐疗法。操作方法如下:将竹罐放在清水中煮沸3~5分钟,然后用镊子将罐从锅内取出,倒出罐内水,并迅速将毛巾擦去罐口余水,立即罩在拟治疗的部位上。每次留罐时间,以不超过20分钟为度。如留罐期间发生疼痛或有灼热感时,立即起罐检查,以免烫伤。此法具有通经活血、逐寒去湿的作用,常用于风湿痹痛、感冒风寒等症。如配入药物同煮,则又称药罐法,详见该条。

〔闪罐法〕 拔罐法的一种。当火罐吸着体表后,旋即拔去,又立刻吸上,如此反复多次,直至皮肤潮红为止。本法多用于局部肌肉麻木等症。

〔走罐法〕 拔罐法的一种。亦称推罐法、拉罐法。指拔罐时,将火罐推拉移动,以扩大作用面的方法。其法:选用罐口光滑的大罐,在罐口和治疗部位涂上一层凡士林或油膏之类的润滑剂,当火罐吸着后,用手捏住罐体慢慢来回推移,待局部充血出现红晕为止。多用于腰背部及四肢肌肉丰满处,适用于风湿痛、失眠、胸闷等症。

〔针罐法〕 拔罐法的一种。为留针与拔罐法相结合的一种治疗方法。其法:先在穴位扎针,待得气后留针,再在上面进行拔罐。操作时注意防止碰压针柄。适用于风湿痹痛症。

〔刺络拔罐法〕 又称刺血拔罐法。拔罐法之一。指刺络出血法与拔罐法相结合的一种综合疗法。其法：用短毫针、三棱针或小斜口刀进行散刺，或以皮肤针作叩刺，或用滚刺筒滚刺后，再拔火罐，靠罐内负压作用紧紧吸着于皮肤，引起局部充血、郁血或出血，以达到治疗目的。适用于肌肉劳损、扭伤、腰腿风湿病、神经性皮炎、皮肤瘙痒、丹毒、神经衰弱、胃肠神经官能症等疾病。但急性传染病、癌症及有出血倾向的病症和孕妇不宜使用，在大血管部位宜慎用。

〔抽气罐法〕 拔罐法的一种。利用注射器等工具抽去罐内空气，形成负压而吸附体表的拔罐方法。所用罐子多用青霉素等废瓶将底切去，磨至光平而成。施用时将罐紧扣需要治疗部位，用注射器从橡皮塞内抽去罐内空气，即能使罐吸住，以达到治疗目的。

〔药罐法〕 亦称药筒法。拔罐法的一种。是拔罐与药物治疗法结合的一种治疗方法。其法有二：一是将罐放入药物中浸煮，利用煮水时水气之力，排去罐内空气，使罐内形成负压以吸附于体表；另一是将药液贮存罐内，采用抽气法吸拔。所用药液因病情而不同，一般多用性味辛温，具有活血止痛作用的中药制成。此法通过拔罐的操作，有利于药物的渗入和吸收，以温通经络，祛风除湿，舒筋止痛。适用于风湿痹痛、腰腿痛、急慢扭伤、哮喘、气管炎、早期乳腺炎等症。

〔留罐法〕 拔罐法的一种。拔罐后，让火罐吸附穴位并留置一段时间，一般以10~15分钟为度。有较好的镇痛效果。夏季及皮肤较嫩部位留置时间不宜过长，以免出现水泡。

〔针药罐法〕 拔罐法之一。是针罐法和药罐法相结合的一种拔罐方法。常用于治疗风湿痛等。

常见病针灸疗法

〔中风患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多发生于老年，由于平素气血虚衰，心、肝、肾三经阴阳失调，在情志郁结，饮酒暴食、房事劳累的影响下，生火、动风、成痰，风火夹痰升腾，以致气血逆乱。症状：① 中经络：口眼歪斜，肌肤麻木不仁，部分肢体运动障碍，或半身不遂。② 中脏腑：(1)闭证：呼吸气粗，面赤，无汗，四肢拘急或瘫痪，两手握紧，口噤不开，痰结喉中，神昏不识人，二便不通，脉象多实，舌苔黄燥，或焦黑起刺。(2)脱证：呼吸无力，面色无神，多汗，四肢厥冷，弛缓不收，两手撒开，口张，流涎、眼闭、神昏不语、喉中痰如曳锯，二便失禁，脉象多沉迟细弱或虚大不整，苔白薄嫩。治疗：取穴：中脏腑：(1)闭证：十宣(出血)、百会、水沟、合谷、劳宫、丰隆(均泻)、涌

泉(补)。(2)脱证:神阙(隔盐灸)、气海、关元(以上均用大艾炷灸数十壮,以肢温脉起为度)、足三里、三阴交、中脘(均补)。中经络:颊平、地仓、迎香、合谷、肩髃、曲池、环跳、风市、阳陵泉、悬钟、风门。方义简释:中风闭证由于邪火壅遏、经气闭阻所致。故取十宣出血宣泄十二经脉有余之阳邪,以开其闭;百会为诸阳之会,泻之可以清泄气火之上亢;水沟为督脉、手足阳明之会,督为诸阳之海,阳明为多气多血之经,泻此穴是通泄督脉,清理阳明有余之邪热,邪热退则阴气自和,故有通调阴阳、开窍救急之功;合谷为手阳明原穴,泻之有开腠理、泄郁热之功;劳宫为心经之荥穴,可泄热清心;丰隆为胃经络穴,取以运行脾胃之气,故有化痰降浊之功;涌泉地才穴,可引上亢之气火下行,乃“上盛下虚,引而下之”之法。中风脱证乃元气虚惫,阳气暴脱之故,故灸神阙、气海、关元以培补元气,温固真阳;三阴交统补三阴,是兼顾真阴之意;取足三里胃合、中脘胃募,用以调补中气。中经络取颊平、地仓、迎香是局部治疗之法,并为口眼歪斜之主穴;肩髃、曲池能祛上肢之风邪;合谷能治手指之麻木外,并为治疗面口疾患之要穴;环跳、风市、阳陵泉、悬钟等穴,能逐下肢之风邪而起舒筋活络的作用。风门为治风邪之要穴而治本。先针健侧用泻法,后针患侧用补法。此为损有余,益不足,而起疏通经络、逐风祛邪之作用。

〔面瘫患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因和症状见[面神经麻痹患者的按摩]条。治疗:取穴:颊车、地仓、颧髎、瞳子髎、阳白、合谷(对侧)、内庭(均泻)。方义简释:颊车为足阳明脉气所发,地仓为手足阳明、任脉、跷脉之会,此两穴在面颊唇吻部,针时颊车斜向地仓,地仓斜向颊车,有疏导面颊部经气之功。颧髎是手少阳、太阳之会,有疏通面颊部经气之功。瞳子髎是手太阳、手足少阳之会,有疏泄眼区经气之功。阳白为手足阳明、少阳、阳维之会,刺之以疏调额部经气。以上穴位为近取法。佐以合谷是手阳明之原,内庭是足阳明之荥,为远取法。

〔头痛患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病病因很多,主要由于风邪外袭,痰湿内阻,肝胃之热上攻,或气虚血虚所致。症状:① 风邪头痛:眩晕怕风,或自汗出,痛时脸部肌肉跳动,脉浮缓或浮弦。② 痰湿头痛:面颊青黄,头晕眼暗,懒于言语,身体沉重,恶心烦乱,呕吐痰涎,脉多弦滑。③ 肝胃热头痛:头中热痛,心烦怕热,口渴目赤,虽严寒亦喜风冷,遇热头痛加剧,有时便秘,脉多弦数。④ 气虚头痛:遇劳头痛加剧,朝重夕减,时作时止,两太阳处更甚,倦怠气短,不思饮食,脉细数或虚大无力。⑤ 血虚头痛:头痛主要在眉棱骨处,午后疼痛较剧,并伴有心悸,恶心,呕吐,眩晕,脉细无力。治疗:取穴:风府、风池、外关、百会、前顶、太阳、印堂、头维、合谷、阳陵泉、行间、太冲、三阴交、中脘、足三里。方义简释:风池、风府皆阳维脉所过,外关通于阳维脉,故有解表祛风之功。泻百会、前顶、太阳、合谷能清头而止痛;头维可疏泄胃经之气,印堂为局部取穴,可止额痛;阳陵泉能渗湿化痰,行间、太冲能平肝抑木;补三阴交能滋阴养血;补中脘、足三里能补中益气,并调和胃气。

〔眩晕患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：阳气虚惫，肝肾不足，风阳浮越，痰湿内壅，均能导致本病。症状：虚症：头目眩晕，甚则跌倒，恶心想吐，心悸怔忡，目不能视物，头转耳鸣，脉多无力。实症：胸脘满闷，心悸，恶心想吐，头目眩晕而不能起坐，口渴烦热，大便不爽，脉多弦滑。治疗：虚症宜益肾清镇，实症宜清肝化痰。取穴：阳气虚惫：百会、肾俞、关元(均灸)、足三里、脾俞(均补)。风阳浮越：肝俞、行间、风池(均泻)、太溪、肾俞(均补)、涌泉(艾条温和灸)。痰湿中阻：太阳、脾俞、章门(均补)、阴陵泉、内关(均泻)。痰火上扰：神庭、中脘、胃俞、丰隆、支正、飞扬(均泻)。方义简释：灸百会提升清阳，使真气上达清空；灸肾俞、关元补益肾元，加足三里、脾俞扶中土之气。肾为先天之本，脾胃为后天之海，命门火足，脾气上升，则清阳出上窍而眩晕自愈。如因肝阳化风上僭而致者，泻肝俞、行间以泄肝，配风池以泻胆，补肾俞、太溪滋水以涵木；再加温灸涌泉，为地才穴，具有引导浮阳下潜之功。痰湿中阻，取太阳以醒脑，补脾俞、章门运土以化湿，泻阴陵泉利尿以行水；兼内关化痰而开胸膈，脾气健运，则痰湿自化。痰火上扰者，泻神庭以泄上扰清空之气火，取中脘、胃俞、丰隆清胃火而降痰浊；支正、飞扬，为古人治疗眩晕之成方，具有安神醒脑之功效，痰火潜降，清空安宁，则眩晕自止。

〔失眠患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多由于思虑伤脾，心血亏损，或阴虚火盛，心肾不交，或胃腑不和，停食停饮，或情志抑郁，肝胆火旺，神志不宁所致。症状：心血亏损：多忽寐忽醒，或彻夜不得入睡，四肢倦怠，口渴，心烦，不思饮食，面黄肌瘦，脉多虚象。心肾不交：头晕腰酸，遗精白带，面色黧黑，虚烦不寐，耳鸣，津少，舌质红，脉细数。脾胃不和：胸脘痞闷，气逆多痰，暖气酸臭，纳少便秘。脉弦滑，苔白腻或兼黄。肝胆火旺：头痛时眩，胁肋胀疼，躁急易怒，惊悸口苦。脉弦劲，苔黄腻。治疗：以安心神为主。心脾不足者补益营血，心肾不交者滋水降火，肝胆火炽者清泄肝胆之火，脾胃不和者健脾消积、化痰和胃。取穴：心脾不足：三阴交、神门、心俞、膈俞、脾俞(均补)。心肾不交：肾俞、太溪(均补)、心俞、劳宫(均泻)。肝胆火炽：肝俞、胆俞、太冲、行间(均泻)。脾胃不和：中脘、天枢、丰隆、内关(均泻)、脾俞、神门(均补)。方义简释：三阴交、脾俞补脾益血，膈俞血会，也有益营血之功。心俞补心血而安心神，神门也安神，故能适应心脾不足之失眠症。肾俞配太溪有滋水之功，心俞、劳宫降心火而宁心神，水火既济，故能疗心肾不交之失眠。泻肝俞、胆俞泄火以宁神魂，加太冲、行间增强清肝泄胆之功。故可疗肝胆火炽之失眠。泻中脘、天枢通胃气而化津，泻丰隆化浊涤痰，加内关宽胸利膈，补脾俞以佐健运，此皆治本之法；另用神门以安定心神，以疗脾胃不和之失眠。

〔脏躁患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：由于心血亏虚，心火上亢；肝气郁结，情志不遂；火热生痰，神明受扰，以致心神不宁。症状喜怒无定，悲伤欲哭，呵欠不休，饮食时多时少，或不食，多疑善惊，或嗜卧或不眠，大便干燥。舌红苔少，或光剥无苔，脉弦细或迟数。甚则昏倒，人事不省。治疗：滋肾

阴,降心火。取穴:大陵、神门、百会(均泻)、涌泉、心俞(均补)。痰浊:加中脘、丰隆(均泻)。肝火:加太冲、行间(均泻)。昏仆不醒:加人中(泻)。方义简释:大陵、神门为心与心包络经原穴;心藏神,包络也有司神明之功,故二穴都能清心火而安心神;心俞补心营之不足,涌泉滋肾阴,引心火下降,能交通心肾,故为治脏躁之要穴;百会清泄诸阳之火,有醒脑宁神之功,因督脉入络脑之故。太冲、行间清疏肝气,中脘、丰隆化痰降浊:如昏仆不醒,人事模糊,必须加用人中穴以苏厥救逆。

〔呃逆患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:凡脾胃虚寒,胃火上冲,食滞停饮,气郁不畅,及年老气衰均可发生本病。症状:寒症:胃脘胀满,呕吐作呃,声沉缓有力,手足冷,口不渴,脉迟或细小,舌苔薄白或腻。热症:呃声洪亮冲口而出,面赤,舌燥,口渴,便秘,脉洪数或滑。虚症:久病或年老体衰,体弱纳减,呃逆短促或低弱,气不接续,脉多微弱。实症:连声呃逆,胸腹胀满,两胁作痛,大便结滞,心下坚痞,目眩心悸,脉多弦而有力。治疗:寒症宜温化降逆,热症宜清热降火,虚症宜补气降逆,实症宜通气降逆或化痰饮。取穴:寒症:上脘、章门、脾俞、内关。热症:内关、合谷、列缺、膈俞、足三里。虚症:中脘、期门、气海、脾俞、胃俞、太冲。实症:上脘、足三里。方义简释:寒症灸上脘能通阳制逆;章门能调和脏气;补脾俞、内关能补益中气。热症泻内关、合谷能清热;列缺能行肺气;膈俞能镇逆;足三里能使气下行。虚症灸中脘、气海以补中气;脾俞、胃俞能健脾益气;针期门、太冲可平肝降逆。实症泻上脘、足三里可化痰饮,宽中理气,气降则呃逆自止。

〔癫狂患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:癫症多因情志不遂,贪高妄想,气郁生痰,痰迷心窍所致。狂症多因暴怒,肝火气逆,火化为痰,痰塞清窍,或因惊恐,神明不能自守而成。症状:癫症:起病较缓,症状表现多偏于静,常见沉默痴呆,泣笑无常,言语错乱,举止失常,喜怒不定。舌苔薄腻,脉多弦细。狂症:起病较急,症状表现多偏于动。症见狂躁刚暴,无端骂詈,不避亲疏,登高弃衣,时歌时哭,甚则打人。舌苔黄腻,脉弦劲滑数。治疗:以清心通窍、豁痰降浊为主。癫症须兼理气开郁,狂症须兼潜阳泄火。取穴:癫症:心俞、神门、人中、内关、丰隆、建里(均泻)、大钟(补)。狂症:人中、少商、劳宫、巨阙、风府、冲阳、丰隆(均泻)。方义简释:癫症取心俞配神门以清心神、通心窍,取内关、建里开郁解闷,人中通疏闭塞之阳气,丰隆豁痰降浊;加大钟肾经之络,补肾益精以益神智。狂症取少商清泄诸脏之热,劳宫泄心包之火,巨阙以通心气;风府为髓海之下俞,取此有醒脑之功;加冲阳泄阳明亢盛之壮火,兼丰隆以降痰浊。

〔痫症患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:多因肝肾亏损,龙雷之火上冲,肝风时动,痰涎逆上,内乱神明,外闭经络而致。症状:平时无异常现象,突然跌仆后,不省人事,口噤抽搐,啼叫吐沫,甚至大小便自遗,发作移时而起。轻者隔一、二月或半年、一年一发,重则一日数发,或数日一发。治疗:

以安神化痰、平肝熄风为主。取穴：百会、神庭、风池、心俞、神门、鸠尾、中脘、丰隆、太冲(均泻)、涌泉(补)。发于日中者为病在阳跷，加申脉(泻)。发于夜间者为病在阴跷，加照海(泻)。方义简释：本病为肝肾不足，痰涎冲逆，神明受蔽所致。故取百会、神庭，配心俞、鸠尾、神门以安神醒脑，而启神明；加中脘、丰隆以化痰降浊，取风池、太冲平肝熄风；补涌泉滋水涵木，以潜降龙雷之火。病在阳分，阳跷主一身左右之阳气，故泻申脉可清阳分之邪；病在阴分，阴跷主一身左右之阴气，取照海有泄阴分邪气之功。

〔感冒患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因和症状见〔感冒患者的按摩〕条。治疗：风寒：疏风散寒；风热：疏风清热。取穴：风寒：风府、风池、风门、外关(均泻)。风热：曲池、合谷、外关、尺泽(均泻)。无汗或少汗：合谷(补)、复溜(泻)。热感：大椎、陷谷(均泻)。头痛、太阳、印堂(均泻)。咳嗽：列缺、太渊(均泻)。鼻塞：迎香、通天(均泻)。咽痛音哑：鱼际、少商(均泻)。方义简释：风池、风府为阳维脉所过，外关通于阳维脉，泻此三穴具有解表疏邪之功。配用风门为足太阳、督脉之会，能祛风、宣肺、化痰。曲池配合谷能清热，加外关解表；再泻肺经合水穴尺泽以清泄肺气。补合谷泻复溜具有发汗之功，两穴相配乃古人经验成方。大椎为手足三阳及督脉之会，能疏通三阳经气而解热；配陷谷足阳明之俞穴，能疏泄邪热，可在表邪入传阳明时取用。太阳能治头颞痛，印堂则治前头痛。列缺为手太阴经之络穴，太渊为手太阴经之原穴，一原、一络相配，对宣肺止咳之作用较强。迎香为手足阳明之会，能治鼻塞不通，通天泄表也能治疗鼻塞。鱼际为“阳之所治”，因阳火郁盛致咽痛音哑的，取之有效；少商为手太阴井穴，能清泄肺经之风热，故为治疗咽痛之要穴。

〔暑病患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：此病为夏季感受暑热之邪或暑天受凉所致。如暑天贪凉露卧阴凉之地，或被风邪所伤，谓之伤暑；如酷日之下，被暑邪所中，谓之中暑；或因暑热交蒸，气闭清窍，谓之暑厥。症状：伤暑：头晕，头痛，胸闷，腹痛，甚或吐泻，肢冷欲厥，脉多沉微。有表证者，则头痛，微恶寒，发热，手足微冷或拘急，脉多兼浮象。中暑：头痛，壮热，口渴引饮，多汗气急，唇干舌燥，脉多滑数。暑厥：率然昏倒，不省人事，喘促气急，面垢齿燥，二便不利，脉多洪濡。治疗：伤暑表证应透解，如吐泻肢冷宜调中温化，中暑宜清暑解热，暑厥宜清暑开窍。取穴：伤暑：中脘、天枢、足三里、内关、或灸关元。有表证者加大椎、外关、合谷。中暑：合谷、大陵、关冲、少商、尺泽、金津玉液。暑厥：人中、百会、合谷、太冲、十宣、委中、足三里。或佐以八宝红灵丹闻之。方义简释：伤暑：中脘、天枢、足三里用补法，可温中而调和肠胃；内关能清热止吐；灸关元能温化而泄泻自止。如有表证，加大椎、外关、合谷能通阳解表。中暑：泻合谷、大陵能清中焦之火；刺金津、玉液出血，能清热止渴；刺关冲、少商、尺泽出血，则有清暑开窍之功。暑厥：取合谷、太冲为开窍之成方；人中、百会能清头；十宣、委中刺血能清热；足三里能利气，以通利大小便。

〔痢疾患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多发于夏秋之间，

因饮食生冷不洁之物,或感受风邪,损伤肠胃而致。一般分以下五种:白痢,多因寒湿凝结,伤及气分。赤痢,多因暑热内郁,伤及营分。湿热痢,多因湿热凝滞,营分气分皆伤。噤口痢,多因热邪伤胃。休息痢,多因病久或止涩过早而脾胃受伤所致。症状:白痢:下痢色白,腹痛,身倦无力,不思饮食,口不渴,小便清长,脉沉迟,苔白。赤痢:下痢色赤,里急后重,喜冷畏热,烦渴引饮,小便深黄,脉数,舌赤。湿热痢:天枢、关元、足三里、上巨虚、下巨虚。如发热则配曲池、合谷。噤口痢:下痢不食,或伴有恶心呕吐,脉沉涩,舌干。休息痢:下痢时作时止,久而不愈,饮食日减,面色萎黄,四肢无力,脉多弱象。治疗:以清利湿热、疏导积滞、和调胃肠为原则。取穴:白痢:天枢、大肠俞、中脘、外关、上巨虚(均泻)。赤痢:大肠俞、小肠俞、大横、内庭、内关(均泻)。湿热痢:天枢、关元、足三里、上巨虚、下巨虚。如发热则配曲池、合谷。噤口痢:脾俞、胃俞、公孙(均补)、天枢、大肠俞、建里、内关(均泻)。休息痢:脾俞、肾俞(均补)、关元、百会(均灸)、足三里(补)、天枢(泻)。方义简释:天枢、大肠俞为大肠之俞募穴,上巨虚是大肠之下合穴,中脘是胃之募穴,此四穴相配,能疏导手足阳明之腑气而通积滞;配外关手少阳之络,又通于阳维脉,三焦主气,阳维主一身卫外之阳也属气分,泻此可清气分湿热。小肠俞能分清别浊,利尿化湿;大横配大肠俞有逐秽通肠之功;加内庭以清阳明之热,配内关手厥阴之络,通于阴维脉,泻之以泄血分之热。泻天枢、关元、足三里、上巨虚、下巨虚能清肠胃之湿热;配曲池、合谷用泻法,能清热解表。补脾俞、胃俞、公孙健运中焦之气;泻大肠俞、天枢以去积导滞;加建里、内关以开胸膈,和胃止呕。休息痢,补脾俞、肾俞以温脾肾之阳;灸关元以益命火;百会提举一身之阳气,灸之以疗久痢陷下之症;再补足三里和胃健脾,泻天枢逐秽通肠,火土合德,则能运化水谷,使腑气通利,泄痢自止。

〔霍乱患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多发于夏秋之间。有因暑湿夹杂,食入不洁之物,中焦气阻所致;有因贪食生冷,外感风邪,寒郁其中而发病;尚有因感受四时不正之气,病邪传入脏腑而得病。暑热郁结,中焦气机失调也能发生此病。症状:暑湿者则头晕心烦,吐泻交作,脘腹作痛难忍,口渴,脉弦,舌苔黄腻。寒冷郁结者则脘腹绞痛,或吐或泄,四肢厥冷,唇青,甚则两腿转筋,脉多沉迟。感受不正之气则肚腹绞痛,欲吐不吐,欲泄不泄,烦乱难忍,指甲青紫,发病甚急,脉多沉伏。暑热郁结者则头晕身热,烦躁口渴,脘胀作痛,上吐下泄,脉洪,舌赤。治疗:和中清开。寒冷郁结者,宜温中散寒。取穴:中脘、天枢、足三里、十宣、曲泽、委中、关元、神阙、内关、公孙、大椎、外关、合谷、商阳、关冲、太阳、人中、承山。方义简释:中脘、天枢、足三里用泻法可清肠胃热滞,和中止呕;十宣刺血能清热开中;曲泽刺血可泻热止呕;委中刺血能泄热止泻。寒证灸中脘、天枢、关元能温肠胃而收散寒之功;神阙纳盐灸之,为止泻要穴。公孙、内关,为八脉交会穴,能开中焦之气阻;泻大椎、外关、合谷,并加刺商阳、关冲出血,能清热解表。头痛加太阳穴为清头泻热;

神志不清取内关、人中以清热开窍；承山为治转筋之要穴。

〔黄疸患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多由外感时邪，湿浊外入或饮食不节，湿浊内生致使脾不健运，肝失疏泄、胆液外溢而致。湿与热结则为阳黄，湿纵寒化则为阴黄。症状：阳黄：全身皮肤面目皆黄，其色鲜明，身热口渴，小便不利，身体疲倦，喜卧，脉滑数，苔黄腻。阴黄：全身皮肤面目皆黄，但色泽晦暗如烟熏，身不热，口不渴，胃中嘈杂，饥不能食，四肢倦怠，小便不利或自利，或便溏，脉多沉迟，苔白而润。治疗：利小便，阳黄兼泻肝胆之火，清利湿热；阴黄温肾运脾、宣化寒湿、疏肝扶脾。取穴：阳黄：太冲、阳纲、胆俞、阳陵泉、建里、委阳（均泻）。阴黄：肾俞、脾俞、足三里、中脘（均补）、肝俞、三阴交（均泻）。方义简释：阳黄取太冲泻肝火，阳陵泉泻胆火，建里和胃畅中，以化湿热；阳纲兼胆俞，疏导湿热和清胆腑之火；委阳利小便，使湿热外泄。阴黄用肾俞温阳益火，脾俞运土化湿，中脘、足三里都是助健运而祛湿散寒；泻肝俞通胆腑之气，因肝胆为表里，阴黄从脏治，故取以条达木气，扶脾以使凝滞之寒湿易于宣化；加三阴交则为利尿以化湿。

〔胃脘痛患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因和症状见〔胃痛患者的按摩〕条。治疗：以利气定痛为先，肝气犯胃者兼疏肝和胃，痰饮停积者兼化痰逐饮。饮食积滞者兼健胃消积，血瘀不化者兼行血化瘀，寒邪犯胃者兼温中散寒，胃热气郁者兼清热降火。取穴：肝气犯胃：中脘、足三里（均补）、内关、太冲（均泻）。痰饮停积：巨阙、水分（均灸）、丰隆、三阴交（均泻）。饮食积滞：建里、璇玑、足三里（均泻）、公孙、脾俞（均补）。血瘀不化：膈俞、三阴交（均泻）、章门（灸）。寒邪袭胃：中脘、关元、足三里（均灸）、胃俞（泻）。胃热气郁：内关、陷谷、厉兑（均泻）。方义简释：肝气犯胃者补中脘、足三里以扶胃土，兼利胃气；泻内关调中舒脘，太冲平肝抑木。痰饮停积者，灸巨阙泻丰隆是化痰畅中，灸水分泻三阴交利水以逐饮。饮食积滞者，泻建里、足三里疏导胃腑之积滞，取璇玑调理气机，配公孙、脾俞健脾以消积。血瘀不化者，取膈俞、三阴交行血祛瘀；章门能治瘀痛，脾主统血，灸此也有调血行瘀之功。寒邪袭胃者，灸中脘、足三里以祛胃腑之虚寒，并灸关元益元阳以退阴霾之邪，胃俞以调胃气使气和而痛止。胃热气郁者，取内关、陷谷以泄胃热；泻厉兑为足阳明井金穴，实泻其子，根据子母补泻原则而取。

〔呕吐患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本症多由肝气犯胃，伤食停饮，以及胃热、胃寒、脾胃虚弱所致。症状：肝气犯胃：脘胁胀闷，烦躁善怒，上逆作呕，脉弦数，舌无苔。伤食停饮：胃脘胀闷，饮食无味，噯气酸腐，有时大便不畅，舌苔黄腻，脉右关弦滑。胃热：喜冷畏热，口渴舌干，中焦气结，大便秘结，脉数，舌苔深黄。胃寒：脘部有凉感，隐痛，饮食减少，有时便溏，口不渴，四肢有时发凉，面色淡白，脉沉迟或无力，舌苔白。治疗：肝气犯胃宜平肝和胃，伤食停饮宜健脾化湿，胃热宜清热降逆，胃寒宜温中散寒。取穴：肝气犯胃：肩髃、曲池、中脘、足三里。伤食停饮：内关、天枢、中脘、足三里。胃热：关

冲、商阳、内庭、金津玉液。胃寒：中脘、脾俞、胃俞、天枢、足三里。方义简释：肝气犯胃：泻肩髃、曲池能平肝降气；中脘、足三里调中和胃。伤食停饮：内关开中气；天枢为大肠之经气所聚处，泻之可行气化滞。中脘、足三里能调胃和中，健脾以化湿。胃热：关冲、商阳刺血，能清三焦之热；泻内庭能清足阳明之热以通便；金津玉液刺血，能止渴生津。胃寒：中脘、足三里除能调胃和中外，加用天枢、气海、脾俞、胃俞灸之能温中散寒。

〔噎膈、反胃患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：噎膈多因忧愁思虑过度，以致气结痰凝血瘀，或因暴食饮酒，损伤津液，精血干枯所致。反胃多因嗜酒无度，或多食生冷，致胃气虚败，或命门火衰，不能蒸化水谷所致。症状：噎膈：食物咽下噎逆不顺，胸中阻隔或有微痛，大便干燥，重则水谷不下，反流食物与痰涎，患者日渐消瘦，精神疲惫。苔腻，脉弦滑实者属于顺象；舌质红绛，脉细弱无力者属险症。反胃：饮食入胃，阻塞不通，每多朝食暮吐、暮食朝吐，吐后脘部较为舒畅。治疗：噎膈宜调理脾胃，滋阴降逆；反胃宜调胃降气。取穴：噎膈：天突、膻中、足三里、复溜、脾俞、胃俞、膈俞。反胃：中脘、天枢、梁门、足三里。方义简释：噎膈：泻天突、膻中、足三里能降逆，补复溜以滋阴；泻脾俞、胃俞能调理脾胃而祛痰湿；膈俞为血会，用泻法可祛瘀。反胃：泻中脘、天枢、梁门能开胃降逆；泻足三里引胃气下行而止吐。

〔腹痛患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本症发病原因较为复杂，多由于肝胃之气郁结，食积停滞，或感受寒凉，以及虫积等所致。其他如癥瘕积聚，亦能致此。临床分为寒积、热积、食积、虫积、气滞、血瘀、气虚、血虚八类。症状：寒积腹痛：绵绵而痛，得热稍减，喜热饮食，脉沉迟。热积腹痛：痛势剧烈，畏热喜冷，烦渴便秘，小溲黄赤，脉洪数。食积腹痛：胸腹胀满，暖气作酸，矢气频频，大便秘结，或痛而欲利，利后痛减，脉滑实。虫积腹痛：腹痛乍作乍止，来去无定，痛而能食，面红带点，饮食有异嗜。气滞腹痛：腹痛攻窜不定，时轻时剧，甚则引两胁及肩背，皆不得俯仰，脉弦。血瘀腹痛：痛处不移，腹有癥瘕，大便色黑，脉涩。血虚腹痛：面色无华，心悸无力，痛如细筋牵引，脉虚细。气虚腹痛：腹中隐痛，纳少肢倦，脉濡软。治疗：除疏通腹部气机外，还应针对病因图治其本，寒者温之，热者清之，食积者消导，虫积者驱虫，血瘀者行血，气滞者理气，血虚补血。气虚益气，标本同治。取穴：常用穴：天枢、下脘、大肠俞、足三里、上巨虚（虚补实泻）。寒痛：神阙（隔盐灸或艾条熏灸）。热痛：陷谷、合谷（均泻）。食痛：公孙、内庭（均泻）。虫痛：百虫窠（泻）。血滞：三阴交、四满（均泻）。气滞：气海、内庭、太冲（均泻）。血虚：膈俞、三阴交（均补）。气虚：关元、气海、中脘（均灸）。方义简释：天枢为大肠之募，配大肠俞以通肠腑之气；下脘疏泄胃气，加用足三里胃合，上巨虚大肠之合，也有通泄肠胃腑气之功。寒痛灸神阙以温散寒邪。热痛泻陷谷、合谷清泄阳明之热邪。食痛补公孙、内庭以运脾消积。虫痛泻百虫窠以驱虫。血滞泻三阴交行足三阴之血气而祛瘀结，四满为足少阴、冲脉之会，也有泻血行血之功。气滞泻气海以行气，泻太冲以疏

肝；配内庭足阳明之荥穴，可以疏利腹部之气机而止疼痛。血虚补膈俞、三阴交益荣血以养经脉。气虚灸关元、气海温行下焦，补益肾阳；灸中脘以温运中焦，而益脾胃中气，使脾肾二脏阳气充足，则气机得以健运不息，经气通利，则腹痛自愈。

〔臌胀患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：臌症有气臌、水臌、血臌之分，胀有虚实之别。气臌多因七情郁结，气道闭塞、运行失常。水臌多因脾胃不运，水湿内积于腹而外溢于皮。血臌多因惊恐跌扑，或产后血结不化。虚胀多由脾胃素虚，中气不足，饮食不化。实胀多由膏粱积热，湿热伤脾，肠胃凝窒不通。症状：气臌：腹大如臌，四肢消瘦，皮色不变，按之不凹陷，气促，胸闷，脉多沉，舌无苔。水臌：腹渐大，按之凹陷，胸闷气喘，脉沉缓，苔滑或白。血臌：肚大青筋，腿见血缕，小便反利，大便或黑，小腹胀痛，面黄肌瘦，脉沉涩。虚胀：腹胀无痛，肠鸣便溏，食少身倦，精神不振，小便清白，脉虚弱无力。实胀：腹胀时热，小便赤，大便结，腹痛，声音高爽，脉弦数有力。治疗：气臌宜调气，血臌宜行瘀，水臌宜利水，虚胀宜健脾，实胀宜通降。取穴：气臌：建里、膻中、气海、内关、足三里（均泻）。水臌：脾俞（补或灸）、水分（灸）、肾俞、阴陵泉、三阴交（均泻）。血臌：血海、膈俞、中极（均泻）、章门、期门（均灸）。虚胀：中脘、天枢、太白、足三里。实胀：大肠俞、足三里、曲泉、次髎。方义简释：气臌取建里配内关以宽胸脘之气，加足三里以行胃气，增强宽中之疗效。取膻中、气海使起理气之功。水臌取脾俞运土以化水，灸水分以分利水液，配肾俞、阴陵泉、三阴交开胃关而利小便。血臌取血海、膈俞以去瘀血，泻中极以通任脉，加灸章门脾募、期门肝募以引血归经，俾能受统于脾，受藏于肝。虚胀：补中脘、天枢、太白、足三里可健脾和中。实胀：大肠俞、足三里可通便而调和肠胃；阴陵泉能利小便，而祛湿热；次髎为治腹胀之经验穴。

〔泄泻患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多因伤于饮食，或外受寒湿暑热之邪，以致肠胃失和，或因脾肾不足所致。症状：寒泻：腹痛频作，泄物澄澈清冷，有如鸭粪，不烦不渴，小便清白，脉迟缓或细。热泻：粪色黄赤热臭，肛门灼热，腹内鸣响作痛，痛一阵，泄一阵，其来暴速，身热，口渴，心烦，小溲不利。苔黄，脉数。湿泻：泻水而不腹痛，胸痞脘闷，或微有腹痛，大便稀溏，口不作渴，小便短少或赤色。舌苔白腻或黄腻，脉濡缓。食泻：痛则欲泻，泻后痛减，干噫食臭，泄物臭秽，时有矢气，胸脘饱闷。苔厚腻，脉紧滑。飧泄：暴泄注下，肠鸣腹痛，完谷不化，每随郁怒而发，脉多见弦。肾泄：清晨腹泻，面色黯黑，便行溏薄，腹不痛或有微痛，神疲骨弱，久不能愈，脉沉细无力。治则：寒者温中散寒，热者泄热，湿者化湿利尿，食者消导除积，飧泄抑木扶中，肾泄温肾固涩，久泄气陷者须佐以升阳益气。取穴：寒泻：天枢、气海、中脘、大肠俞（均灸）。热泻：下脘、合谷、内庭（均泻）。湿泻：脾俞、水分（均灸）、阴陵泉、公孙（均泻）。食泻：璇玑、足三里、胃俞、大肠俞、中脘（均泻）、脾俞（补）。飧泄：脾俞、胃俞、足三里（均补）、太冲、行间（均泻）。肾泄：命门、关元、百会（均灸）、肾

俞、脾俞(均补)。方义简释:寒泻用大肠俞以温散大肠之寒气,配天枢是俞募同用,其作用更为显著;中脘温运中宫脾胃之阳,气海补其气而祛阴寒。热泻取合谷、内庭泄手足阳明之蕴热,配下脘以运中气和胃肠。湿泻取水分、阴陵泉利导水湿,使从小便而出,即所谓利小便以实大便;取公孙以运脾,脾俞以补脾,脾温则气运而水湿自化。食泻取旋玑、足三里是通运上下之气,加胃俞、中脘俞募同用,是通调胃气,可以去积导滞;再加大肠俞以消大肠积食,配脾俞补之,理脾以助运化。飧泄取脾俞、胃俞、足三里是扶中土,配太冲、行间以抑肝木。肾泄取命门、肾俞,补肾阳益火以生土;脾俞补益脾气,关元既补肾元而益命火,又因是小肠之募,能分清别浊,利小便;灸百会以升举阳气,在久泄中气下陷时运用。

〔便秘患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病原因很多,可分为虚实二类。实症多因肠胃热滞郁结所致;虚症多因阴虚病久,或年老精血不足,或发汗、利小便过多,或新产妇气血未复所致。症状:实症:脘腹满闷,口渴唇赤,不思饮食,大便燥结不下,舌苔黄厚,脉数。虚症:脘腹不胀,口微干,面色萎黄,或两颊色赤,大便秘结难下,脉弦细。治疗:实症宜调胃清降,虚症宜益阴润燥。取穴:实症:中脘、天枢、足三里、曲池、内庭。虚症:三阴交、复溜、照海、支沟、足三里、大肠俞。方义简释:实症:泻中脘、天枢、足三里,以去肠胃之热,调大肠腑气而通便;曲池、内庭能清降而调和肠胃。虚症:补三阴交、复溜、照海能滋阴润燥;支沟、足三里、大肠俞通便。

〔心悸患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多由于忧思过度,气血亏损所致。气不足则心不能自安,血不足则心失所养。其他如突然受惊、阴虚火旺,痰火内动,心阳不振,水停心下,皆能成为此症,症状:自觉心中空虚,惕惕而动,轻则心悸,时好时发;重则悸动,上至心胸,下抵脐傍,并伴有胸闷烦躁,不得安寐,甚或头晕眼花,少食,短气,喘息,浮肿,脉多结代或弦数。治疗:益气养血,清心安神。取穴:心俞、厥阴俞、膻中、巨阙、神门、内关。如因阴虚火旺,配太溪、三阴交;如因痰火内动,配足三里、中脘;如因水饮阻滞,配中脘、阴陵泉、足三里;如有气短、喘息,配肺俞、尺泽;如有浮肿,配水分、三阴交。方义简释:心俞、巨阙为心之俞募配穴;厥阴俞、膻中为心包络之俞募配穴,心包为心之外围,可代心用事,故交替使用心和心包络之俞募配穴,可调补心经之气血。神门为手少阴心经之俞穴,内关为手厥阴心包经之络穴,别走少阳,二穴皆有清心安神之功。太溪、三阴交能滋阴制火。泻足三里、中脘能清胃化痰;补中脘、阴陵泉能健胃而运化水谷,以扶正气;肺俞为肺之背俞穴,尺泽为肺经之合穴,肺主气,故二穴配合能益气而消除短气、喘息之症状。水分属任脉而联系膀胱,故能通调膀胱之经气而分利水液;三阴交能疏调足太阴之气而健脾利湿,二穴配合能利尿消肿。

〔胸痹患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多为素有心阳不振,心气不足之老年人,在七情郁结,劳累受寒,饱食肥甘导致痰湿内蕴等情

况下,致使气血运行不畅,心脉瘀阻而发病。症状:胸中憋闷绞痛,常循左侧心经沿臂内侧传至手,疼痛时发时止,多兼有心悸、气短,重者口唇、指甲青紫,四肢逆冷,舌质暗或有瘀斑,脉微细或涩,如因寒邪痹阻者,则感寒痛甚,苔白腻,脉沉迟。因痰浊壅塞者,则腹胀,恶心,纳呆,苔滑腻,脉弦滑或濡缓。治疗:通经活络,化瘀止痛。取穴:心俞、厥阴俞、巨阙、膻中、内关、通里。因寒邪痹阻者,巨阙、膻中用灸法,亦可加灸关元。因痰浊壅塞者,加丰隆、足三里、三阴交,并同时选用上述主穴,进行针刺。方义简释:心俞、巨阙、厥阴俞、膻中为心经和心包经之俞募配穴,能调整两经之气血而化瘀;通里、内关为两经之络穴,能通经络止痛;灸巨阙、膻中、关元能散寒;配丰隆、足三里、三阴交可祛痰。

〔水肿患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病之主要原因,不外肺、脾、肾三脏之气机失调。如肺失肃降,脾失健运,肾失气化,均能成为此病。症状:临床多分阴水、阳水。阳水:皮肤浮肿先见于腰以上,发热烦渴,面目光亮,语言有力,便秘,溺短赤,脉沉数。阴水,水肿先出现于腰以下,身冷不渴,大便溏,小便短少,声音低微,面色苍白,脉多沉迟。治疗:以利尿化水为主。阳水须兼用宣肺健脾法,阴水当用温补脾肾法,前者用针刺,后者可针灸并用。取穴:阳水:列缺、阴陵泉、复溜、水道、水沟、膀胱俞(均泻)。阴水:肾俞、脾俞、足三里、气海、水分(均灸)。方义简释:阳水由于上焦肺气不宣,不能通调水道,中焦脾气不运,水湿逗留而成。故取列缺宣肺以开水道之源,取阴陵泉运脾以利水湿,刺复溜、膀胱俞以利洩,加水道,也有通利小便以化水湿之功;再加水沟是手足阳明督脉之会,是古人治疗风水面肿之效穴,刺之可疏泄外邪,通调手足阳明之气。阴水由肾阳式微,寒水泛滥而致,故灸肾俞以补火生土,散阴霾而化水湿;脾俞、足三里补脾土以制水气,加气海振扶阳气,水分分清别浊,气运则水行,清浊分则水道通,故有治疗之功。

〔咳嗽患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:多因外感风邪,肺气不得宣通;或因七情郁结,化火炼津为痰,上犯于肺;或湿困脾阳,而生痰湿;或因阴虚肺热所致。症状:外感风寒咳嗽:头痛,恶寒,鼻塞,流涕,咳嗽剧烈,咳声重浊,痰稀色白,脉浮,舌苔薄白。外感风热咳嗽:头痛,发热、有汗、痰黄、口渴、咽痛、脉数、舌苔黄。七情郁结咳嗽:气逆作咳,咳引胁痛,痰少口干、面赤烦躁、脉弦数,苔薄黄而干。脾阳不运咳嗽:脘闷痰多,咳嗽,饮食减少,口不渴、脉缓无力,苔白腻。阴虚肺热咳嗽:口干、咳嗽痰少,午后潮热,肌体消瘦,饮食减少,有时大便不调,舌红无苔、脉细而数。治疗:外感咳嗽:风寒者,宜散寒解表;风热者,清热透表;七情郁结者宜清热化郁;脾阳不运者宜健脾燥湿;阴虚肺热者,宜滋阴清肺。取穴:外感风寒、风热:大椎、风池、合谷、外关、肺俞、列缺、太渊、鱼际。七情郁结:列缺、鱼际、尺泽、曲池、内关、阳陵泉、行间。脾阳不运:中脘、足三里、丰隆、阴陵泉、脾俞、胃俞、肺俞。阴虚肺热:太溪、三阴交、肺俞、列缺。方义简释:大椎为诸阳之会,外关为阳维穴主一身之表,合谷能通

阳,风池为祛风之要穴,以上四穴皆可解表邪。风热可疾刺,风寒留针或加灸。肺俞、列缺、太渊、鱼际能治咳嗽。七情郁结取鱼际、尺泽,系本经取穴、泻之可清肺热;曲池、内关,能宽胸清热;泻阳陵泉、行间能清肝胆之火,并可解瘀。脾阳不运补中脘、足三里、丰隆、阴陵泉可健脾燥湿化痰;脾俞、胃俞灸之可补脾胃以助运化。阴虚肺热取太溪可补肾滋阴;三阴交为足三阴之会,补之能益阴;泻肺俞、列缺能肃肺热。

〔哮喘患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:哮喘本为二症。哮症又分冷哮、热哮两种。冷哮多因痰饮内阻,外受风寒,肺气不得宣畅所致。热哮多因痰火内结,风寒外束,痰阻气道,肺气不得宣降所致。喘证有虚实之分。虚证因肾虚不能纳气,或脾肺气虚;实证因痰热气滞或外感风寒而作。症状:哮症见喉间痰声作响,声如拽锯,或作水鸡声。喘症见气急不舒,呼吸不利,张口抬肩,上气不能以息等。冷哮:兼见形寒肢冷,咳唾稀涎,面晄不渴,二便通调。苔白脉紧,遇寒即发。热哮:兼见身热喘满,烦渴引饮,便秘溲赤。苔黄,脉滑数,遇热则甚。实喘:胸胀气粗,声高息涌,呼吸抬肩,不得平卧。苔厚腻,脉滑实有力。虚喘:气短不能续,神慌气怯,声低神惫,形羸瘦削,动则出汗。舌光面淡,脉细或沉无力。治疗:热者清之,寒者温之,实喘泻肺气之壅逆,虚喘补脾肾之不足。取穴以肺之背俞穴及手太阴经为主。取穴:冷哮:肺俞、中脘、膻中、列缺、膏肓俞(均灸)。热哮:肺俞、列缺、天突、丰隆、少商(均泻)。实喘:肺俞、风门、天泽、丰隆、膻中(均泻)。虚喘:肾俞、关元、气海、膏肓俞、足三里(均补)。外感风寒:外关、合谷(均泻)。水饮停滞:水分、脾俞(均灸)。哮喘久延:大椎、关元、膏肓俞(均灸)。方义简释:冷哮取肺俞温通肺气,膏肓俞下气化痰,佐列缺行太阴之气,以达肺邪;再加中脘以运脾化水,膻中顺气以降痰浊。热哮针肺俞在于疏泄肺脏之蓄热,配列缺、少商同奏肃肺降火之功;加天突顺气,丰隆豁痰,以加强疗效。实喘泻肺俞、尺泽泄肺邪以降气,配膻中利气,丰隆化痰,风门疏泄外邪。虚喘补肾俞、关元、足三里以补益元气,配气海以补真气,膏肓俞以温三焦之气。外感风寒者,取外关、合谷以解表。水饮停滞者,灸水分以分利水湿,灸脾俞温补脾阳,使能发挥散布水精之功。哮喘久延者,取灸大椎温一身之阳气,配关元温补肾元,加膏肓俞温阳益气,以增抗病力量。

〔胁痛患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多因肝气不舒,血瘀痰饮,血不养肝所致。症状:肝气不舒:多两胁或一侧胁部疼痛,走窜不定,常牵及胸部不适,上逆作呕,善怒烦躁。血瘀:多胁部刺痛,痛有定处,时痛时止。痰饮:多胁部胀痛,咳则痛甚,脘闷痰多,咳嗽气急。血不养肝:不时隐痛,眩晕耳鸣,时有虚热,面晄神瘁,脉弦细。治疗:肝气不舒宜舒肝和胃,血瘀宜调气行瘀,痰饮宜理气化痰。血不养肝:活血润燥。取穴:肝气不舒:期门、行间、丘墟、内关(均泻)。血不养肝:肝俞、膈俞(均补),期门、侠溪(均泻)。瘀血凝阻:期门、章门、太冲(均泻)。痰饮停积:章门(补)、支沟、丰隆、阴陵泉(均泻)。方义简释:肝气横逆,刺期门以疏泄肝气;泻行间清泄肝火,丘墟疏导胆经之气,

内关舒胸解郁。血不养肝者，补肝俞、膈俞以益血，泻期门、侠溪以疏泄足厥阴、足少阳之气。瘀血凝阻者，泻太冲、期门疏厥气以祛瘀；脾主统血，故泻章门亦有行瘀之功。痰饮停积者，补章门运中土而消痰积，丰隆化痰，阴陵泉利水化饮；再加支沟疏利三焦之气，三焦腑气通调，则痰水自消，胁痛自愈。

〔虚劳患者的针灸〕 内科疾病针刺疗法之一。病因：由于身体素虚，或久病不愈，或因七情内伤，消耗津液所致。如外邪内袭久而不解者伤肺，饮食劳倦伤脾，忿怒抑郁伤肝，思虑过度伤心，色欲不节伤肾，皆能形成此症。症状：阴虚：咳嗽，有时咯血，午后身热，肢体消瘦，烦躁，口干，饮食减少，不寐，盗汗，遗精；女子则月经闭止。舌无苔，舌质红而干，脉多细数。阳虚：四肢无力，精神不振，自汗气短，面目虚浮，腹胀食减，口不渴，舌无苔而光，脉微弱。治疗：阴虚滋阴养血退热，阳虚补虚健中。取穴：阴虚：四花、腰眼、大椎、三阴交、复溜、然谷、隐白、阴郄、列缺、尺泽、肺俞、脾俞、神门。阳虚：膏肓、中脘、足三里、阴陵泉、气海。方义简释：阴虚：灸四花、腰眼、治诸虚百损；大椎为诸阳之会，能治午后发热；三阴交为三阴之会，补之能滋阴养血，与复溜相配能清阴分之热，与然谷相配能补肾涩精，与隐白相配可治经闭，与阴郄相配能治盗汗；泻列缺、尺泽能理肺气，并治咳嗽咯血；补肺俞、脾俞能益肺健脾，可止嗽和增加食欲；神门能清心安神，以治不寐。阳虚：膏肓为治虚劳之要穴，宜灸之；补中脘、足三里、阴陵泉能调理脾胃，以益中气；气海为生气之海，灸之能补气壮阳。

〔消渴患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病可分为上、中、下三消。上消属肺，中消属胃，下消属肾。多由津液枯涸、燥热太过所致。但与思虑过度，情绪不安，多食膏粱厚味，饮酒过度，恣情纵欲等有密切关系。症状：消渴以口渴引饮，小便频数而有甘味为主症。并可按发病脏腑分辨如下：上消：舌赤裂，咽如火烧，大渴引饮，日夜无度。中消：多食易饥，肌肉消瘦，口干饮水，大便燥结，小便如泔。下消：便溺不摄，耳轮焦枯，面目黧黑，溲如膏油，烦躁引饮。治疗：以清热养阴为主。上消须泄肺火而养津液，中消应泻胃火而养脾阴，下消当泄肾火而壮肾水。取穴：上消：肺俞、少商、鱼际（均泻）、金津、玉液（出血）。中消：胃俞、中脘、陷谷、脾俞、水道（均泻）。下消：肾俞、关元、水泉（均补）、然谷、行间（均泻）。三消均加三焦俞、阳池（均泻）。方义简释：上消取肺俞、鱼际，清泄上焦之气火，少商清肺气并退诸脏之热；金津、玉液出血，能疏通气血，使津液易于上输。中消泻胃俞、中脘、脾俞以清脾胃之火，陷谷泄阳明之燥热；水道既能清泄阳明，又治三焦结热，胃火得清，则脾阴自复。下消补肾俞、关元、水泉是滋肾壮水，加然谷以泄肾火，行间以泻肝火。由于消渴统属三焦病变，故采用三焦俞和阳池以清三焦之壅热。

〔瘰疬患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：由于情志不畅，气结不化，痰瘀互凝，结于颈下；或外感六淫，水土失宜，致使气血郁滞，经络阻塞，搏于颈部而致。症状：颈前区一侧或两侧肿大，甚至颈部显著粗大，表面光滑，质

软或中等;有的兼有胸膈气闷,眼球突出,心悸气短,急躁而怒,脉象弦滑等症。治疗:以通气散结为主,须针对病因,加取疏肝解郁、化痰和胃之穴。取穴:天突、天容、天鼎、气舍、列缺、合谷、太冲、内关、足三里、丰隆、天井、阳陵泉(均泻)。方义简释:天突、天容、天鼎、气舍诸穴,均系颈部腧穴,能通调颈部经脉之气,散结行瘀,据载为治疗瘰气之效穴;列缺是手太阴之络,通于任脉,任脉行过颈部,泻此穴既可通过经脉之传导起疏导颈项部气血、行瘀散结的作用,同时配合手阳明之原合谷,又可通利肺气,宣行营卫。以上六穴是通气散结之主穴。再加太冲疏肝,内关宽中并止心悸,丰隆化痰降浊,足三里和胃以降气,可起对症治疗的作用;天井、阳陵泉为手足少阳之合穴,能疏少阳气滞,泄火化痰。

〔遗精患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多因色欲过度,误犯手淫,心有妄想,所欲不遂;饮酒厚味,湿热内郁等所致。可分为梦遗、滑精。梦遗多因相火妄动,滑精多为精关不固。症状:梦遗:入寐多梦,每在梦时遗精,久则精神不振,头昏耳鸣,记忆力减退,脉尺部洪大,舌边红。滑精:无梦而精自滑出,久则腰痠无力,心悸,少腹拘急,阴头寒凉,脉多虚象。治疗:梦遗清心降火益肾,滑精固肾摄精。取穴:梦遗:内关、心俞、三阴交、复溜、志室。滑精:气海、关元、中极、肾俞、三阴交。方义简释:梦遗:泻内关、心俞可以清心;三阴交、复溜可补肾;志室一名精宫,为固肾治本之要穴。滑精:气海、关元、中极补下元之虚损;肾俞、三阴交能补肾益阴。一般梦遗宜用泻法,滑精宜用灸法。

〔阳萎患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因和症状见〔阳萎患者的按摩〕条。治疗:壮阳补肾。取穴:肾俞、关元、三阴交、然谷、命门。方义简释:补肾俞、三阴交、然谷能补肾益阴;灸关元可温补下元之虚损;命门补之或艾灸,可益肾壮阳。

〔遗尿患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多见于儿童,或偶发于老年人。由于膀胱失约,或肾气虚弱所致。症状:儿童多在卧后不自觉或梦中排尿。轻者隔日或数日一次,重者每夜1~2次。年老人或于嘻笑咳唾、劳作用力时尿自排出。治疗:补肾固气,约束膀胱。取穴:关元、中极、三阴交、肾俞、膀胱俞。方义简释:关元为元气之根,三焦之气所出之处,针之可补气;中极、膀胱俞,用补法可以约束膀胱;三阴交、肾俞能补益三阴,以扶正气,其遗尿自愈。

〔癃闭患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:本病多由三焦气化失常所致。如肺失肃降,则下输膀胱的作用必然受到障碍。如脾胃之气不能输布,肾气失于蒸化或热结下焦,皆能成为本病。凡病势缓,小便不利,涓滴而下者谓之“癃”;病势急,小便不通,欲溲而不下者谓之“闭”。症状:以小便不通为主。实热型:兼见气逆烦躁,大便燥结,小腹胀满。脉数疾、苔黄腻。虚寒型:兼见气息低微,形寒踈卧,脉沉细,苔滑润。甚则厥逆,眩冒。治疗:以疏利三焦气

化为主。肾与膀胱积热者当佐坚阴化气之法，瘀血败精阻塞者当佐行血祛瘀法；真阳下竭，元海无根者当佐温阳化气法。取穴：实热型：肾俞、膀胱俞、三焦俞、中极、委阳、阳陵泉（均泻）。虚寒型：关元、石门、水道、命门（均灸）、三阴交（补）。积血：血海、膈俞（均泻）。败精：志室、白环俞（均泻）。方义简释：实热者取肾俞通调肾气，泻膀胱俞、中极清泄热邪；配三焦俞、委阳疏泄三焦之气，阴陵泉有通利小便之功。虚寒者灸关元、命门以补真阳，灸石门温三焦之气而利决渎，水道有利尿之功，补三阴交以调下焦气化。血海为阴血之海，膈俞是血会，泻此二穴有行血祛瘀之功。志室一名精宫，白环俞为玉房藏精之所，泻此二穴能祛除败精之阻塞。

〔腰痛患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多因肾虚或感受风寒湿邪，以及血瘀挫闪等而成。症状：肾虚多腰软无力，隐隐作痛，缠绵不已，精神倦怠，脉微细。风寒湿邪所感，腰脊强痛，行动不便，遇天阴时则加重，脉浮弦。血瘀多腰部刺痛，固定不移，脉涩。挫闪多腰脊刺痛，转动则疼痛更甚，脉沉涩。治疗：肾虚宜益肾活络，风寒湿邪宜祛风散寒化湿，血瘀宜行气活血，挫闪宜行气通络散瘀。取穴：肾虚：肾俞、次髎、委中。风寒湿邪：肾俞、腰俞、环跳、人中、阳陵泉、昆仑。血瘀：委中、大椎。挫闪：支沟、阳陵泉、委中。方义简释：肾虚：灸肾俞、次髎可益肾通络；补委中通膀胱经脉以治腰痛。风寒湿邪：针灸肾俞、腰俞，能温肾祛寒；环跳、阴陵泉、昆仑能祛风、散寒、化湿，而疏通经络；如腰椎强痛，刺人中以通督脉可立效。血瘀：刺委中出血，可行瘀活血；针灸大椎以行血利气。挫闪：泻支沟、阳陵泉行气散瘀；刺委中出血以通络。

〔痹症患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因：本病多由体质素虚，腠理不密，汗出当风，涉水感寒，坐卧湿地，风寒湿邪乘虚而入所致。风湿夹热或寒邪化热亦可发为本病。症状：关节痠痛，麻木沉重，或屈伸不利，或红肿疼痛，多发于腰背四肢等处。大多在劳动过度或受寒凉潮湿时症状加重。疼痛游走不定者谓之行痹。疼痛剧烈，固定不移或局部有冷感者，谓之痛痹。沉重痠痛，并有麻木虫行感或肿而不红者，谓之着痹。关节红肿，热痛，拒按，身热者谓之热痹。治疗：祛风散寒化湿清热，通经活络。取穴：腕关节痛：阳溪、阳池、腕骨、大陵。踝关节痛：商丘、解溪、丘墟。髋枢痛（髋关节）：环跳、风市、居髎、秩边。膝关节痛：犊鼻、足三里、阴陵泉、阳陵泉。肘关节痛：曲池、曲泽、手三里、少海。肩关节痛：肩髃、肩髃、肩贞。四肢麻木：合谷、太冲。手指疼痛拘挛：八邪、外关。足趾疼痛：八风、然谷。如痹病久延，顽固难愈者，风痹可加膈俞，寒痹可灸肾俞，湿痹可加脾俞。方义简释：上述各种关节疼痛，均以近刺取穴为主，以疏通局部经络气血之闭滞，经气流畅，则风寒湿三气无所凭借，而痹痛自解。四肢麻木者，取合谷、太冲，是开四关，调气血之法。手足指疼痛，取八邪、八风以疏邪；配外关、然谷以行气，邪去气行，自然通则不痛。痹痛久延风胜者，取膈俞以益血，即“治风先治血，血行风自灭”之理。寒痹久延，阳气必衰，加灸肾俞，可益火之源，使阳光一布而阴霾尽消。湿痹取脾俞，是运土化湿。

之法,脾主四末,脾气健运,水湿布化,则四肢重着感自除。

〔痿症患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:由于五脏之热,灼伤津液,或因湿热阻于阳明,胃津不足致使皮毛、肌肉、血脉、筋骨无以营养,遂成此病。症状:痿症虽有皮、肉、脉、筋、骨之分,但临床常见的主要症状为两足痿软无力,动作不灵活,且无疼痛。重则四肢弛缓,不能运动,日久肌肉日渐消瘦。治疗:以调理胃为主,佐以通经活络、舒筋骨之法。取穴:中脘、足三里、肺俞、心俞、肝俞、胃俞、脾俞、肾俞、阳陵泉、大杼、悬钟、涌泉、三阴交、大椎、肩髃、曲池、外关、合谷、八髎、环跳、风市、丘墟、解溪。上述皆本症之常用穴。每次须根据病变部位,选择5~7穴。若一侧有病,则先取健侧,后取患侧。方义简释:中脘、足三里、胃俞能调理脾胃,增进饮食,润宗筋,利关节,宣通血脉以养肌肉;阳陵泉和肝舒筋;大杼、悬钟强筋壮骨;涌泉益肾;三阴交化湿;大椎、肩髃、曲池、外关、合谷、八髎、环跳、风市、丘墟、解溪等穴,皆可通经活络;泻五脏之俞穴可清五脏之热而治其本。

〔脚气患者的针灸〕 内科疾病针灸疗法之一。病因:由于久站湿地,湿热之邪下侵足胫;或复感风寒而成。也有因常食乳肉,饮酒过度,日久积湿生热,湿热下注,致使经络气血雍滞不通;或偏食精米、白面导致脾虚生湿,下注两足而致此病。症状:起初脚软无力,继则行动不便。若两脚肿痛过膝,或有热感而兼恶寒发热者为湿脚气;若两脚冷麻感不肿不热,甚或有肌肉消瘦者为干脚气;若突然上气喘急,胸闷心悸,昏愤呕逆者为“脚气冲心”,属危症。治疗:湿脚气应疏通经络,行水化湿;干脚气应疏导经气,补益血气;脚气冲心,应通调心气、培补肾元。取穴:湿脚气:阴陵泉、阳陵泉、悬钟、解溪、三阴交、足三里、商丘(均泻)。干脚气:血海、三阴交、太溪、足三里、悬钟、飞扬(均补)。冲心症:足三里、巨阙、郄门、阴陵泉、阳陵泉(均泻)、关元(补)。方义简释:足三里是胃合,补可调扶气血,泻可祛阜上之湿邪,乃治疗脚气之要穴;解溪、商丘疏调经气,并有行水作用。阴陵泉配三阴交,有利水化湿之功;阳陵泉、悬钟、飞扬疏导经气,不论干湿脚气均可配用;补血海、三阴交以益血,补太溪以滋肾。脚气冲心,除泻足三里、阴陵泉、阳陵泉以降浊行湿外,取郄门、巨阙以通调心气,补关元以充实元气,此乃调理心肾,宣达外邪之法。

〔月经不调患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:多由气血失调,损伤冲任所致。月经超前,或因郁热不舒,或因脾虚不能统血;月经错后,或因血虚,或因气滞血瘀,或因血寒;月经超前错后,多因气血不调。症状:月经先期:即经期超前七日以上。若血色深红而浊,腹痛心烦,善怒,小便短赤,多属血热;若色淡而清,腹隐痛,小便通利,多属脾虚。月经后期:即经期错后七日以上。若血色淡,腹不痛或微痛,不渴,脉虚弱,属血虚;若血色暗红而少,小腹绞痛,遇热痛减,腹冷,畏寒,属血寒;若血色紫黑,腹痛而胀,心烦善怒,属气滞血瘀。月经先后无定期:经期不定,非超前即错后,身体虚弱,饮食减少,脉多细弱。治疗:月经先期:血热宜清热凉血,脾虚宜健脾益气统血。月经后期:血

虚宜助气养血,血寒宜温经散寒,气滞血瘀宜通气活血。月经先后不定期:宜调补气血。取穴:月经先期:血热取曲池、三阴交、关元。心烦加内关,有黑紫血块加血海,善怒加行间。脾虚证取中脘、足三里、三阴交。月经后期:血虚取气海、关元、三阴交。血寒用灸法;气滞血瘀取血海、三阴交、行间;心烦加内关。月经先后无定期:气海、关元、血海、三阴交。方义简释:月经先期:血热泻曲池、关元、三阴交可通经活血;若色黑紫成块,泻血海可通经行瘀;心烦者泻内关以清心热;肝实多怒,泻行间以平肝;脾虚补中脘、足三里、三阴交以健脾益气统血。月经后期:血虚补气海、关元、三阴交以益气养血;血寒用灸法,能温经散寒;若气滞血瘀者,泻血海、三阴交、行间以行气活血。月经先后不定期:气海、关元、血海、三阴交是调经要穴,能调气血之失常,补之可调经养血。

〔痛经患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:本病原因很多,有因七情郁结,气滞而痛,有因瘀血内阻而痛,有因风冷、寒邪侵袭冲任而痛,有因血亏致血室空虚而痛。具体分为气滞、血瘀、血虚、血寒。症状:气滞:在行经前或来潮时,少腹胀痛,抑郁不欢,胸胁两乳均觉胀痛,胸闷噫嗝,经行不畅,量亦不多,苔薄脉弦。血瘀:月经将临时,脐腹急痛,痛不能按,甚则有硬块可触及,经色紫黯不畅,待经行流畅后,即觉痛势缓减。舌红,脉沉涩。血虚:痛于行经之后,痛势绵绵不已,多喜热按,头晕目眩,心悸,精神倦怠,食欲不振。舌淡苔薄或光剥,脉虚细无力。血寒:经前,少腹冷痛,痛如刀刺,四肢不温,形寒怯冷,经色如黑豆汁,涩滞不爽。舌淡苔薄白,脉沉而迟。一般情况,经前作痛多属实,经后作痛多属虚。治疗:经前痛以理气行血为主;经后痛以养血调气为主。取穴:气滞:行间、气海、中脘、地机、中极(均泻)。血瘀:合谷(补)、三阴交、地机、归来、天枢、血海(均泻)。血虚:肾俞、脾俞、三阴交、肝俞、血海(均补,针后加灸)、曲泉(泻)。血寒:关元、气海、天枢、归来、脾俞、肾俞(灸)。方义简释:行间疏肝解郁,气海、中极专理下焦之气,中脘宽胸畅中,地机能通血中之气滞,气行则痛止。补合谷泻三阴交活血化瘀,导血下行,乃治疗瘀阻腹痛之主穴;地机、归来行血祛瘀,血海入血分,天枢通理下焦气机,气为血帅,通瘀必先行气,气行则瘀化痛止。脾俞、肝俞二穴用以补血,肾俞、三阴交、血海滋肾养血,曲泉以疏肝养肝,血足则冲任得调,经脉得养而痛自除。风冷客于胞宫或则寒邪侵袭,胞络隧道受阻,用关元、气海温散下焦寒邪,培元固本;脾俞、肾俞振奋脾肾之阳气;天枢、归来通调腑气,逐寒止痛,用温灸,则驱邪散寒之功更显,寒消而痛自止。

〔经闭患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:本病多由于瘀血停留,或血海不充所致。可分为三类。血滞:多因情志抑郁,或感受寒凉,使气血凝滞,胞脉闭阻所致。血亏:多因脾胃气虚,饮食日少,以致营养不足,血海不充,月经不行。血枯:多由失血过多,或纵欲过度,或多产,或久病虚损,血海空虚而成。症状:凡女子超过18岁仍未来月经,或月经周期建立后,突然停止三个月以上者(妊娠与哺乳期、老年经绝期除外),谓之经闭。血滞:因情志抑郁者,

则烦躁易怒,脘闷,胁胀,下腹胀痛,脉弦;因感受寒邪者,则怕凉,四肢不温,下腹冷痛,脉沉迟。血亏:饮食日少,肌肉枯瘦,面色萎黄,疲倦短气,腹胀,便溏,苔白,脉缓弱。血枯:颜面、爪甲苍白,嗜卧无力,骨蒸潮热,两颧红赤,不思饮食,皮肤甲错,咳嗽,每多成为虚劳。治疗:血滞:因情志抑郁者,当疏肝理气,调冲任以通经;因寒者,宜温经散寒;血亏当调理脾胃,以滋气血生化之源;血枯当补益气血。取穴:血滞:间使、关元、中极、气海、天枢、曲泉、血海、三阴交。血亏:脾俞、胃俞、中脘、归来、足三里、三阴交。血枯:参照虚劳症的取穴,并用药物综合治疗。方义简释:血滞:泻间使可调肝理气,清心宁神;关元、中极能调冲任以通经,配气海、天枢既能化气,又可调和肠胃;曲泉、血海、三阴交能生血养肝益脾;如血寒者,则腹部穴用灸法,可温经散寒。血亏:补脾俞、胃俞、中脘、归来、足三里能调理脾胃,以滋气血生化之源;三阴交能补脾肝肾之不足而行气血。

〔崩漏患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:崩漏即为子宫出血。多与精神情绪有关,如暴怒伤肝,则肝不藏血,遂致血液妄行;如思虑伤脾,则脾虚不能摄血;或因行经不净,性交而伤胞宫,内损冲任;但亦有偶因热伤血络所致者。症状:崩症:经血突然大下不止,伴有面色苍白,爪甲唇口更甚,心悸,气短,不眠,汗出肢冷,甚则神昏,脉沉细。漏症:月经应止不止,淋漓不断,伴有头晕目眩,脉多虚缓。治疗:根据“急则治标,缓则治本”之原则,着重理血培元,取用足太阴为主,并根据兼症,随症配伍。取穴:血崩:关元、三阴交、隐白、脾俞、肾俞、百会(均灸)。漏下:气海、脾俞、胃俞、三阴交、地机(均补)。方义简释:脾为统血之藏,隐白乃脾经井穴,专治血崩;配脾俞用以补脾摄血,三阴交是总调阴经血气之不和;关元、肾俞培本固元,使气足而血固;百会为诸阳之会,能升阳益气,使血随气升,崩漏自止。若淋漓漏下,取脾俞、胃俞、三阴交、地机调补脾脏之气,使统血有权;气海补气培元。

〔带下患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:本病多因体质虚弱,劳伤过度,或湿热下注,致使冲任受损,带脉失约而成。症状:女子发育成熟后,阴道内常流出少量无色透明分泌物,此乃正常现象。如分泌物过多,或色味发生变化,并引起全身症状,即为带下病。白带:色白如涕如唾,甚则臭气难闻,口不渴,脉见沉迟。黄带:黄如浓茶,其气腥秽,口不甚渴,脉见弦数。赤带:色赤似血非血,淋漓不断,口渴喜饮,脉多洪数。治疗:健脾化湿或清热渗湿为主,佐以调理冲任。取穴:关元、带脉、三阴交。色白加气海、阴陵泉;色黄加隐白、足三里、行间;色赤加间使。方义简释:补关元以调冲任,理下元之虚损;带脉内连肾气,为治妇人带下之要穴;配三阴交能调理诸阴,并清热渗湿。白带多因气虚不能摄液,湿浊下注而成,故取气海以补生气之源;阴陵泉补之能健脾利湿;黄带取隐白、足三里、行间清湿热而调脾胃;色赤泻间使能解郁而清包络。

〔阴挺患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:由于分娩时用力太过,

或产后过早体力劳动,致使中气不足而气虚下陷;或因孕育过多,肾气耗损则冲任不固,不能维系胞宫,也有因湿热下注而发生者。症状:阴道中有物下坠,或挺出阴道口外,轻症仅有下腹重坠感,重者起立时即行脱出阴道,形如蛇头、鸡冠或鹅卵,色淡红,多伴有腰酸,带下,面色萎黄,精神不振,尿清长,形气衰弱,肢体无力等虚象,如兼肿痛,尿频而色赤,有秽浊之液体排出,或伴有发热者,为兼有湿热之邪。治疗:补气升提调补冲任。取穴:关元、气海、维道、三阴交、百会、气冲(补或灸)。湿热加阴陵泉、太冲、曲泉(均泻)。方义简释:取关元以补肾培元,气海调补一身之元气,两穴同用有补益元气之功;百会能升阳举陷,有收脱固摄之力;三阴交以调补三阴经气;维道是足少阳、带脉之会,有疏调固摄作用;取气冲是补足阳明与冲脉之气,因冲任督三脉同起于胞中,所以能治阴挺。如因湿热下注而成的,可取太冲、曲泉以清热,阴陵泉以导湿下行,与上穴同用,使升补与清利兼顾。

〔恶阻患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:多因胎气上逆,致使胃虚弱,胃气不降,内停之痰饮随逆气上冲所致。亦有因孕后血聚养胎,肝血不足,阴虚阳旺,肝火内炽,肝热横逆犯胃而成。症状:本病多发生在怀孕一个半月至三个月之间。主要表现为厌食呕吐。其类型有三:胃虚:恶心呕吐,无痰涎,脘胀,厌食,倦怠。痰饮:吐出之物多为痰水,心烦,目眩,头晕。肝热:呕吐苦酸水,烦热,喜冷饮,胁胀,善太息。治疗:调中降逆为主,兼以健脾化痰、清泻肝热。取穴:上脘、中脘、足三里、阴陵泉、内关、太冲。方义简释:上脘、中脘、足三里,可以调胃和中以降逆气;阴陵泉可健脾而化痰饮;泻内关、太冲以清肝热。若孕妇体弱过敏及怀孕五月以上者,最好免刺。

〔子痫患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:由于妇女平素肝肾阴虚,孕育胎儿又靠肝肾之精气,因而怀孕后期,肝肾之阴更感不足;阴虚则阳旺,致使肝风内动等,痉挛抽搐,发为子痫。症状:妊娠后期或分娩时及分娩后24小时内,发生全身痉挛,角弓反张,流涎,目睛直视,牙关紧闭,人事不省,时发时止。治疗:滋肾平肝熄风。取穴:百会、印堂、人中、内关、风池、行间、太冲、太溪、三阴交。方义简释:刺百会、印堂、人中、开关醒神;泻内关、风池、行间、太冲平肝熄风;补太溪、三阴交以滋肾阴。

〔产后血晕患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:产后失血过多,停瘀上攻,皆可致晕。症状:产后头晕眼花,不能坐起,恶心呕吐,甚则人事不知,心慌,气短,面唇苍白,出冷汗,脉微,属虚症。若兼口唇色红,胸胁胀满,少腹痛拒按,脉弦涩,此为停瘀,属实症。治疗:血气暴脱,补正为先;血瘀上冲,逐瘀为主。晕厥宜苏神救厥,俟苏醒后,继之随证施治。取穴:急救晕厥:印堂、百会、人中(均针)。气虚:关元、气海、神阙(均灸)、足三里(补)。血虚:三阴交、太溪、肝俞、膈俞、关元、足三里(补或灸)。瘀血:归来、中极、三阴交、气冲(均泻)、合谷(补)。方义简释:印堂、百会、人中均是督脉经穴,督脉总督诸阳,为阳脉之海,循巅络脑,故取此三穴以苏厥醒脑,作为救急之用。灸关元、气海、神阙

能振复元阳,补虚固脱;足三里乃胃经合穴,胃为后天之本,故取以补中气。血虚者益气,故取用关元、足三里二穴,以培补本元;三阴交、太溪滋补阴精,肝俞、膈俞有补血调血之功。瘀血上攻者,重在逐瘀行血,故取用归来、中极以行胞宫之积血;补合谷泻三阴交能使瘀血下行;气冲平气逆,通冲脉,制止逆气上冲,血行气平则心下闷满自除,心神安宁而晕厥可愈。

〔产后腹痛患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:本病因失血过多,或恶露停滞,或风寒乘虚侵袭,或食伤积滞所致。症状:虚证:痛喜按,得温则减,四肢清冷,面色清白,舌苔薄白,脉象沉迟。实证:腹痛拒按,触之有块,有时发热,恶食,噤腐吞酸,便秘,舌苔黄腻,脉右关弦数。治疗:虚证宜调补气血以散寒,实证宜行气化瘀导滞。取穴:虚证:关元、气海、中脘、足三里、肾俞。实证:关元、气海、三阴交、天枢、归来、足三里。方义简释:虚证:灸关元,气海为调理冲任二脉而益气;中脘和中;足三里调补气血;肾俞以补肾气,并助冲脉之输转。实证:泻关元、气海、三阴交可以行气消瘀;泻天枢、归来、足三里能下气消导,而调理肠胃。

〔胞衣不下患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:多因初产气力疲惫;或因产时感受风寒,致使气血凝滞;或因血液进入胞中,胞衣胀大;或因元气亏损所致。症状:血瘀胞衣不下:少腹刺痛,恶露不多,体壮,脉涩。虚寒胞衣不下:少腹隐痛,恶露减少,色淡,身体无力,精神不振,脉微细。治疗:虚则补之,寒则温之,瘀血则行之,总以助气为主。取穴:血瘀胞衣不下:肩井、中极、昆仑、合谷、三阴交、独阴。虚寒胞衣不下:关元、气海、独阴、昆仑。方义简释:血瘀胞衣不下:肩井对孕妇有禁针之说,能起主降、主坠作用,故针之能下胞衣,但禁深刺;昆仑化气主降,且能行血;中极近子宫,补之可助胞中之气;独阴为经外奇穴,位于足第二趾第二节下横纹中央,配用合谷、三阴交为治胞衣不下或难产之经验穴。虚寒胞衣不下:除取上穴外,加关元、气海能起行气与胞缩作用。

〔乳少患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因:多因平素体弱,胃气不足,产期失血过多;或因情志郁结,瘀血停留,脉道壅滞,皆可造成乳汁减少。症状:产后乳汁分泌不足,甚则全无。虚证:乳部无胀满感觉,以手揉之濡软,挤压乳汁不出或稍见点滴,产妇面色㿔白或萎黄,精神倦怠,头目眩晕,心悸气短,腰腿痠软。舌淡少苔,脉细无力。实证:产后乳汁不行,乳房胀硬作痛,胸痞噎气,纳少,胁肋胀痛,有时腹部亦胀,或大便不畅。舌苔厚腻,脉象沉涩。治疗:以宣通气血为主。气血虚弱宜补养通乳;气滞血壅乳汁受阻宜行滞通乳。取穴:常用穴:少泽、乳根、膻中(艾条灸)。虚证:加肝俞、膈俞(均补)。实证:加内关、期门(均泻)。方义简释:少泽是手太阳经井穴,刺不出血,因心主血,小肠与心为表里,故取少泽调心气,养心血,能增泌乳汁;阳明乃多气多血之乡,气血不调,则泌乳减少,乳根穴位于乳部,能疏通阳明经气血,更使乳部脉气通畅,乳汁增加;膻中理气,气调则血畅,气血和畅,乳汁之生化有赖,故用此

三穴为催乳通用之方。虚证加取肝俞、膈俞，因肝藏血，乳为血之所化，取肝俞以补肝生血；血会膈俞，用以补血滋乳。实证泻期门以疏肝调血，用内关以宽胸开郁，宣导气滞。

〔女阴搔痒患者的针灸〕 妇科疾病针灸疗法之一。病因：湿热生虫于肠胃之间，因脏虚虫动侵入阴门而作痒。症状：阴部搔痒，甚或疼痛，肢体倦怠，小便淋漓。治疗：清热利湿。取穴：八髎、关元、中极、血海、委中、大敦、至阴。方义简释：八髎、中极能行气利湿；关元、血海有清血化湿作用；委中、大敦既能清热，又能和肝；至阴有导降湿浊之效。

〔小儿发热患者的针灸〕 小儿疾患针灸疗法之一。病因：最常见者为外感风邪发热，其次多为饮食不节，内有食积所致。症状：外感发热：发热无汗，怕冷，鼻鸣，鼻流清涕，微咳，头痛，身痛，脉浮，指纹浮赤。热盛者多烦躁不安，或昏睡谵语。食积发热：午后潮热，肚腹胀满，饮食减少，口渴烦躁不宁，多啼，面赤，小便黄，脉数，指纹紫。治疗：外感发热宜解表清热，食积发热宜清热行滞。取穴：外感发热：大椎、外关、少商、合谷。热盛者加刺中冲。食积发热：商阳、关冲、足三里。方义简释：外感发热：大椎、外关、合谷可以解表退热；少商刺血，能肃肺热，若烦躁不安，昏睡谵语，为里热盛而邪入心包，刺中冲出血以清心热。食积发热：刺商阳、关冲出血能清大肠与三焦之热，佐以足三里调胃行滞以治其本。

〔急惊风患者的针灸〕 小儿疾患针灸疗法之一。病因：由于外感风寒，循经入里，郁极化热化火，引动肝风；或因乳食不节，脾胃受伤，水液运化失常，凝结成痰，积痰生热，引动肝风；或因内有痰热，又受惊恐而成。症状：壮热昏迷，两目上窜，口噤不开，惊恐不安，痰涎壅盛，四肢抽搐，角弓反张，面色青紫，甚则二便失禁，脉数，指纹青紫。治疗：清热祛风，佐以镇惊通窍。取穴：常用穴：十宣或十二井（出血）、百会、印堂、大椎、外关、曲池、合谷、丰隆、阳陵泉（均泻）。口噤不语加颊车、下关。手足搐搦加太冲、行间。方义简释：十宣、十二井刺出血，能清泄诸经邪热，苏神厥逆，具有开窍守神作用；百会为诸阳之会，位于巅顶，能醒脑清神，为急救神志昏迷之要穴；大椎清邪热与外关同用，功能疏解表邪；曲池、合谷疏泄阳明之热；丰隆化痰，与阳陵泉同用能清降胆胃痰热。口噤不语加用颊车、下关，是从病患部位而采用的近刺取穴方法，能滑利机关，松弛局部挛急。手足搐搦加太冲、行间以平肝熄风。太冲与合谷同用，谓之开四关，兼可以疏通气血，缓解筋脉之牵掣，肝主筋，肝木得平则筋脉掣引自除。

〔慢脾风患者的针灸〕 小儿疾患针灸疗法之一。病因：多因急惊风日久不愈，或久病之后脾胃虚弱，肝风内动所致。症状：肢体消瘦，多眠露睛，精神倦怠，时有抽搐发作，泄泻经久不愈，脉细，指纹色淡。治疗：调补脾胃，平肝熄风。取穴：脾俞、胃俞、中脘、足三里、曲池、阳陵泉、太冲。方义简释：脾俞、胃俞、中脘、足三里，补之能调理脾胃，扶正气以治其本；曲池、阳陵泉、太冲能平

肝熄风,止四肢之抽搐。

〔吐泻患者的针灸〕 小儿疾患针灸疗法之一。病因:小儿吐泻,多因暴饮暴食,或感受寒凉,或脾胃虚寒等所引起。症状:伤食内热:发病急剧,吐泻不止,多为黄水或绿水,发热,口渴,烦躁,面赤,脉数,舌苔黄厚,指纹呈紫色。脾胃虚寒:吐泻之物多为完谷不化,腹胀肠鸣,面色苍白,神倦,小便清白,脉多虚象,苔薄白。治疗:伤食内热宜清热和中,脾胃虚寒宜调补脾胃。取穴:伤食内热:曲池、商阳、中冲、合谷、天枢、足三里、四缝。脾胃虚寒:脾俞、胃俞、中脘、气海、足三里、隐白。方义简释:伤食内热:泻曲池、商阳、中冲刺血可清热;泻合谷、天枢、足三里能调中以和肠胃;刺四缝出黄水,为治急剧吐泻之要穴。脾胃虚寒:脾俞、胃俞、中脘、气海、足三里灸之,可温中散寒,调补脾胃;隐白可治腹胀肠鸣。

〔疳疾患者的针灸〕 小儿疾患针灸疗法之一。病因:多由于饮食失节,脾胃受伤,或久病脾胃虚衰,致使食物停滞中焦所致,有“无积不成疳”之说。亦有虫积内阻等原因引起者。症状:患儿烦躁不安,啼哭,面色萎黄,肌肉消瘦,腹部胀满,或有痞块,饮食减少,大便时干时稀,或干稀夹杂不化。久之发生一切虚败之象。治疗:理脾胃,助运化,消积滞,清热除蒸。取穴:食积:大肠俞、脾俞、胃俞、膏肓俞(均补)、足三里、中脘、三焦俞(均泻)、四缝(刺出黄水)、章门(灸)。虫积:上方加百虫窝(均泻)。体气亏弱:加关元、气海(均补)。方义简释:四缝是治疗疳积之经验效穴,刺出黄水,以清泄肌肤间之水湿移浊;中脘、足三里,用以助运化,消食积;三焦俞通利三焦,能疏导积滞;大肠俞调整肠间传导,使其胃物之运化功能恢复正常;脾俞、胃俞培土补中,膏肓俞补正气清虚热。百虫窝乃治虫要穴。气海、关元益气培元,以顾其本,使脾胃气旺盛则能消磨水谷,生化气血,则积消而病自痊愈。

〔破伤风患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:多由跌仆受损、金刃创伤或竹木戳刺等,致风邪乘隙外袭,侵入太阳、阳明和督脉等经,形成经气乖乱。邪风鸱张,经筋功能失常。若病邪由表传里,内干于脏,则成危候。症状:初起无全身症状,常在体表创伤后隔一短时期(一般潜伏期为二至十五天)出现恶寒发热,头痛,以后逐步出现牙关开合不利,渐至牙关紧闭,脊项强直,角弓反张,口吐涎沫,四肢阵发性抽搐。每遇声、光,常可引起强烈阵发性痉挛。若身凉汗出,伤处陷塌发黑,呼吸困难,撮口舌短,口燥咽干,舌卷囊缩,皆属危症。治疗:以祛风镇痉为主,初起宜结合祛风、解表、舒筋,神昏者宜增开窍之法。取穴:百会、大椎、风府、长强、承山、人中、下关、颊车、合谷、太冲、阳陵泉(均泻)。方义简释:本病角弓反张、牙关紧闭为风邪侵入太阳、阳明、督脉等经,百会为诸阳之会,长强乃督脉之络穴,取二穴以通督脉之气;大椎是手足三阳督脉之会,主疏三阳表邪,通一身之阳气;风府祛风邪,利关节;人中可清神志,能调阴阳之逆气,承山舒筋可调足太阳之经气,下关、颊车、合谷通阳明经气以开牙关紧闭;肝主筋,故取足厥阴原穴太冲;筋会阳陵泉,舒筋镇痉,以

治四肢抽搐。

〔**丹毒患者的针灸**〕 外科疾病针灸疗法之一。病因：多因三焦风热，或外受邪毒；或积湿化热，热郁于肌肤而成。由于局部色赤如丹，故名。症状：本症多发于面及下肢部。干性者，色红如丹，形如云片，上起风粟，作痒发热；湿性者，色多黄白，大小不等，流水浸淫，破皮溃烂，且多痛楚。治疗：祛风除湿，清热解毒。取穴：迎香、水沟、风池、支沟、合谷、大椎、曲池、委中、阳陵泉、侠溪、足三里、解溪。方义简释：泻迎香、水沟、风池，为祛风热而止痒；泻大椎、曲池，支沟清热而治肤疮；合谷为治面部病之要穴；委中刺出血，能清热解毒；阳陵泉、侠溪能清肝胆之湿热；足三里、解溪能祛湿清热，为治下肢丹毒之要穴。

〔**瘰癧患者的针灸**〕 外科疾病针灸疗法之一。病因：多由情志不遂，暴怒伤肝，致使肝郁化火，炼液为痰，痰火互结所致。或肝肾精液亏损，虚火内动灼津为痰，痰火凝结而成。症状：生于颈项之间，大小不等。初起如豆，渐似桃核，按之坚硬，皮下移动，略有微痛；日久局部发热，破溃流脓。或午后微热，食欲不振；甚则自汗，烦热。治疗：平肝解郁，化痰散结。取穴：天井、少海、百劳（奇穴，大椎上二寸，旁开一寸）、肩井、翳风、肺俞、脾俞、肝俞、膈俞。或用火针刺入局部痰核。方义简释：天井、少海、百劳是治疗瘰癧之要穴，针灸皆宜；肩井是手足少阳、足阳明、阳维之会，取之可泻脏火；翳风能通经散结消坚；肺俞、脾俞可益肺补脾而化痰；肝俞能平肝解郁；膈俞是血会之处，取之能理血。用火针在痰核上刺之，消散尤速。

〔**乳痈患者的针灸**〕 外科疾病针灸疗法之一。病因：由于肝气郁结，气滞血凝，或风邪客热壅滞，或脾胃湿热互结，或乳汁排出不畅壅滞而成。症状：乳部有红肿热痛，伴有烦渴呕吐，或寒热交作。治疗：清热解郁。取穴：乳根、曲池、足三里、鱼际、委中、行间、少泽、膻中。方义简释：泻乳根、曲池、足三里可清阳明之蕴热，能除烦止呕；鱼际、少泽能通乳腺之闭塞；行间能舒肝清热；膻中能行气解郁；泻委中能清热化湿，而起消肿止痛的作用。

〔**肠痈患者的针灸**〕 外科疾病针灸疗法之一。病因：由于膏粱厚味，湿热火毒蕴于肠内；或感受寒气而气血凝滞，致使肠胃运化失常而致。症状：初起上腹中部或脐周围阵发性疼痛，逐渐加重，经数小时至24小时后，疼痛转至右少腹部，渐至右少腹急痛，手不可按，右腿屈而不伸，伴有恶心呕吐，腹泻或便秘，微热，脉洪数。治疗：清肠胃热毒。取穴：中脘、足三里、内关、大肠俞、内庭、大陵、阑尾、曲池、外关。方义简释：中脘、足三里、大肠俞乃胃与大肠之经气所聚、所入、所输之处，泻之能清肠胃之湿热，而化火毒；内庭为足阳明之荥穴，能治腹痛发热；大陵主热病心烦及呕恶之症；内关为手厥阴心包经之络穴，别走少阳，能清热宽中止呕；阑尾穴位于胃经合穴之下，针之使气行血畅，为治肠痈之要穴；曲池、外关能退热。

〔**疗患者的针灸**〕 外科疾病针灸疗法之一。病因：多由火毒而生，其势至急。由于恣食厚味致脏腑蕴热，火毒内发而成；或由皮肤伤损感染毒气，气血

阻滞,蕴蒸皮肤所致。症状:生于颜面者,初起如粟粒,逐渐蔓延扩大,坚硬疼痛,有时麻木发痒,周围焮痛灼热,化脓较慢,脓出方能退肿;重者有高热,呕吐,甚或走黄。发于手足部者,如有红丝上窜,称为红丝疔。治疗:清热解毒。取穴:生于面上与口角者取合谷,生于手上取曲池,生于背上取肩井、委中、足临泣、少海。生于下肢取足三里、行间、太冲。如疔疮已由坚硬变软,可用三棱针挑破。红丝疔须在红丝两头挑破,毒随血出而愈。方义简释:口唇颜面乃阳明经气所聚之处,合谷为手阳明之原穴,泻之能泄阳明火毒;曲池性走而不守,能疏散热毒;肩井清气分之毒;委中泻血,为治疗背上疔毒之要穴;足临泣、行间清肝胆之火;少海清心火;足三里泻胃火;太冲平肝以镇上逆之气。挑破红丝疔之两头,能清邪驱毒,以防毒气蔓延。

〔疔患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:本症由于火毒湿热,或感受暴毒,使局部气血郁滞,血热毒相结合而成。症状:初生突起,浮赤无根,局部疼痛,发无定处,大小不一;久则溃脓,病重者有寒热头痛。治疗:清热化毒。取穴:一般在疔肿周围取阿是穴2~4个,再按循经取穴配合远隔部穴位针之。或在疔肿之局部灸之,痛者灸至不痛,不痛者灸至觉痛为止。方义简释:疔肿周围的阿是穴,泻之可通经活血,能起退热止痛作用;远隔部位的循经取穴,主要是疏泄该经之经气,以清热化毒;加灸局部,可收发散之功。

〔湿疹患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:内因脾虚湿盛,外受风湿热邪客于肌肤而成;久则耗血,伴有血虚。症状:初起皮肤潮红,继而出现丘疹、水泡、脓疱,糜烂渗水,结痂,然后脱屑而愈。因搔痒剧烈,搔之易于破溃,经久不瘥,则皮肤变厚、粗糙,皮沟加深,呈苔癣样变化,有少量鳞屑。治疗:搜风化湿清热。取穴:大椎、曲池、膈俞、血海、委中、足三里、三阴交。并在局部施行熨热灸法。方义简释:大椎、曲池能祛风清热;膈俞、血海、委中驱湿毒以清血热;足三里、三阴交健脾和胃养血;加局部熨热灸法,以祛湿止痒。

〔落枕患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因和症状见[落枕患者的按摩]条。治疗:疏通颈项部经脉之气。取穴以手足太阳、少阳、督脉为主,先远取后近取。若兼形寒、头痛、发热者,应解表疏邪,兼取阳维脉施治;头痛鼻塞者,须宣肺利窍,取手太阴、阳明为主。取穴:大椎、天柱、大杼、后溪、绝骨(均泻)。形寒发热:风府、风池、外关(均泻)。头痛鼻塞:太阳、迎香、列缺(均泻)。备用穴:肩井、天井、肩外俞。项背穴位,可应用拔火罐。方义简释:大椎能宣通诸阳之气;大杼为手足太阳、督脉之会,并可以疏通三经脉气;天柱属足太阳经,位于项部,故能宣泄项部足太阳之气,此三穴为近部取穴法;配后溪为手太阳之俞穴,而又气连督脉,手太阳、督脉均循行于颈项,故能疏调太阳、督脉之气;绝骨疏调足少阳经气,是治疗落枕之要穴。形寒发热,取风府、风池均是阳维之穴,外关之气通于阳维,三穴同有解表疏邪的作用。头痛鼻塞,取太阳祛风以治头痛;泻迎香以利鼻窍,配列缺宣肺以达邪。

〔鸡眼患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:长途步行,鞋不适足,

摩擦皮肤,肌肤受伤,外受压力,日久而成。症状:足底或足趾的皮肉坚硬如钉,状如鸡眼,顶起硬凸,根深,痛难行步。治疗:以调和气血为主。取穴:局部灸治。先用温水泡足,经拭净消毒后,用刀片去硬皮,再用等人的艾炷直接灸患处三、五壮,约灸治十次左右,局部呈黑色坏死,组织脱落而愈。方义简释:取局部灸法,通经活络,调和营卫。

〔痔血患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:多由大肠素有湿热,或贪食燥灸之物,或久坐,或负重远行,致使经络受伤,血液渗出,遂成本病。症状:肛门周围生红疙瘩,小如樱桃,或痒或痛。生于肛门外的叫外痔;生于肛门内的叫内痔。大便干结,便时则有鲜血流出。治疗:清肠疏络。取穴:长强、大肠俞、次髎、承山。方义简释:泻大肠俞、次髎可清肠疏络;长强、承山可清大肠之湿热,为治痔血之要穴。

〔脱肛患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:由于湿火下注的痔疮和大便干燥,排便时用力太过所致者属实证;由于久泄不止,正气不足,气虚下陷而不能上提者属虚证。症状:实证:大便干燥,用力太过,肛门脱出,甚或作痒、红肿、刺痛。虚证:气虚下陷,肛门脱出,体弱少力,精神不振,兼有虚弱现象。治疗:实证清热,通利大便;虚证补气,升阳固脱。取穴:实证:天枢、大肠俞、足三里、内关。虚证:百会、神阙、气海、长强。方义简释:实证:取天枢、大肠俞二穴,前者为脏腑经气所聚之处,后者为经气输出之所,针之可通调大肠之经气;内关能清热;足三里降胃气而通大便,脱肛自愈。虚证:百会为手足三阳、督脉之会,灸之可以升阳提气;灸神阙、气海可治疗气陷而固脱;长强为督脉之别络,用补法针之,可增强肛门的约束机能。

〔疔腮患者的针灸〕 外科疾病针灸疗法之一。病因:多发于春、冬二季,由时行温毒之气或风热之邪侵袭少阳、阳明之分,更挟痰火积热,致使气血壅滞,邪阻经络而成。症状:轻者两腮平肿无头,色淡,胀痛,咀嚼困难,微热;重者高肿焮红,伴有发冷发热,或肢体痠痛,头部不适。久不愈者可溃脓。治疗:以疏风清热解毒为主,以宣通少阳、阳明经气为原则。取穴:风池、翳风、颊车、液门、合谷、丰隆、足三里、外关、曲池(均泻)。方义简释:风池为足少阳、阳维之会,能祛风热解时毒;翳风为手足少阳之会,能宣通少阳之经气;颊车为足阳明之穴,可疏导阳明,宣行气血;配液门手少阳之荣穴,使起疏泄少阳三焦气火作用,即为“荣俞治外经”的取穴原则;外关疏三焦壅热,通经络之气滞;取手阳明之原穴合谷和合穴曲池、足三里,则为宣行阳明之气,疏泄阳明之邪热;加丰隆以清降痰火之邪,病邪得泻,少阳、阳明之壅滞得以宣泄,故能收一定疗效。

〔目赤痛患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:此症可分内外二因:①外感风热之邪,致经气阻滞,火郁不宣;或由肺经素有蕴热,复感风邪而起。②肝胆火炽,或过食辛热食物而致胃火上冒,因肝开窍于目而胆胃之经脉亦上循目部,故能导致目赤。症状:目赤疼痛,羞明,迎风流泪;较重者并见眼

胞红肿,眼涩畏光,或生云翳,视物模糊。初起时仅一目,渐及两侧,如兼头痛、发热、脉浮数或大者则为风火;如烦渴、便秘、脉弦洪滑数为肝胆胃火。治疗:外感风热以疏泄风热为主,兼有内脏郁火者宜内外双解。取穴:风热郁遏:攒竹、太阳、少商、商阳(均出血)、大椎、风池、合谷(均泻)。肝胆胃火:风池、攒竹、瞳子髎、行间、侠溪、头临泣、丰隆(均泻)。方义简释:风池、大椎疏风泄热;攒竹、太阳、瞳子髎等穴能疏导患部气血之壅滞;少商、商阳泄热清火;丰隆、合谷清阳明胃府积滞;取行间、侠溪、临泣,使肝胆郁热均得清除。

〔**迎风流泪患者的针灸**〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:由于肝肾之气不足,或感受风邪所致。症状:见风流泪,初起夏轻冬甚,久则冬夏皆然,一般目无肿痛。治疗:补肝祛风。取穴:攒竹、阳白、上迎香、鱼腰、风池、肝俞、合谷。方义简释:攒竹能壮肾水,养肝木,以通泪道;阳白可宣气明目;上迎香、鱼际有助前穴之效;风池为祛风之要穴;肝俞有补肝之功;合谷有升而能散之力,可加强诸穴之作用。

〔**目翳患者的针灸**〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:此症原因很多,有因外伤,有因风热上壅,有因肝虚积热所致。症状:翳膜大小不一,厚薄不等,遮盖瞳神,或视力模糊,或视力障碍。治疗:清热退翳,兼以益肝。取穴:攒竹、睛明、瞳子髎、风池、肝俞、足临泣、大小骨空。方义简释:攒竹、睛明、足临泣清热明目;瞳子髎、风池祛风明目;大、小骨空退翳生新;肝俞益肝以养血。

〔**雀目患者的针灸**〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:多因肝肾阴虚,以致精气不能上输于目所致。症状:双眼视物昼明夜暗,久则视力减弱。治疗:补肝益肾。取穴:肝俞、肾俞、睛明、光明、风池。方义简释:肝俞、肾俞能补肝益肾;睛明有滋水明目之功;光明有调肝明目之效;风池可清头明目。

〔**耳鸣、耳聋患者的针灸**〕 五官科疾病针灸疗法之一。本症可分虚、实两类。若因客邪气闭、痰火上扰,或肝胆火旺等属实证;若因中气虚惫,或因肾气不能上注,或水亏不能涵木,虚阳上僭则属虚证。症状:耳鸣是自觉耳内哄哄有声,耳聋则是闻之不真(重听),或一无所闻。除耳鸣或耳聋外,兼见头痛或头胀目糊,鼻塞流涕,或啞干咽痛,或作喘咳,或见寒热,脉浮,舌苔薄白为外感风邪。如因暴怒惊恐后,耳听骤然失聪,浑浑惛惛,重者或见厥逆脉伏的为气闭。如胸脘痞闷,眩晕,多痰,苔腻黄,脉滑的为痰火。如耳内轰鸣,颧面升火,眩晕,或善怒,失眠,惊悸,脉弦数的属肝阳。如兼见体倦纳少,面白少华,脉濡弱缓弱的为气陷不升。如见面色黯黑,耳内微鸣或渐渐失聪,头昏目花,脉两尺虚细,或见耳轮干瘪,遗精,带下,腰痠等症状的为肾虚。治疗:表邪者疏风解表,气闭者疏泄经气,痰火者清火化痰,肝阳上亢或阴虚阳亢者宜育阴潜阳,气陷者升阳益气,肾虚者培本固元。取穴:外感:外关、风池、翳风、合谷(均泻)。气闭:听会、翳风、中渚、太冲(均泻)。痰火:听宫、耳门、大陵、丰隆、内关(均泻)。肝阳:耳门、听会、行间、侠溪(均泻)、太溪(补)。气陷:百会、中脘、气海、足三里、听会、翳风(均补)。肾虚:肾俞、关元、太溪、三阴交、听宫(均补)。

方义简释：外关、风池疏风解表，配以合谷有发汗之功；听会属足少阳，耳门、翳风、中渚属手少阳，听宫属手太阳，耳区均为三经所循之处，故取以疏调经气；丰隆为胃经络穴，故能运脾胃之气，有化痰之功；内关、大陵清泄心膈之火，行间、侠溪俱泻肝胆之热，中脘、气海、足三里用作补中益气，百会举中气下陷，肾俞、关元、太溪用作补肾培元；三阴交补益阴气，使肾气充实，上注于耳，而耳鸣、耳聋得以痊愈。

〔聋哑症患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因：本病可分先天性和后天性两类。一般多因年幼时发高烧及疮厥（如脑膜炎、麻疹等急性传染病而引起的占绝大多数），继则两耳听觉失聪，不能接受和分析外界传入的声音，因而无从学习语言，遂因聋致哑。症状：先天性：幼小即两耳失聪，不能言语。后天性：多在幼少时患高热、疮厥等症后，两耳失聪，导致聋哑。治疗：耳聋宜通窍聪耳，哑宜进行言语训练。取穴：听会、听宫、耳门（三穴可轮换用）、翳风、百会、中渚、哑门、廉泉（均泻）。眩晕加风池（泻）。鼻塞加迎香（泻）。方义简释：取听会、听宫、耳门、翳风、中渚是因少阳与手太阳经脉循行于耳，故用以疏通经气；百会是总调诸阳之气；哑门、廉泉是疏调舌本部分之气机，为治哑要穴。迎香通鼻塞有显著效力，风池疏风而治眩晕，对治疗聋哑有辅助功效。

〔鼻塞患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因：多为风寒伤肺，肺气不利，故鼻气不宣而塞。症状：初起鼻孔发塞，鼻流清涕，喷嚏时作，呼吸不利，嗅觉减退，语声重浊，甚则鼻塞不通，张口呼吸，不闻香臭。治疗：清肺宣解。取穴：风府、上迎香或迎香、印堂、列缺、合谷。方义简释：风府祛风宣解；上迎香或迎香、印堂清火以通鼻窍；列缺宣肺气；合谷能清上焦之热，兼有肃肺之功。

〔鼻渊患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因：本病病因有二：其一为外感风寒，蕴而化热，热壅于鼻窍所致。其二为秉体素热，肝胆火盛，因肝胆二经经脉皆上循头巅，连系足太阳经与督脉以通于鼻，故肝胆火盛，热移于上而成鼻渊。症状：轻者常患鼻塞，多涕，重者则嗅觉减退，有粘液脓样黄色浊涕，腥秽难闻，患部有压重感或疼痛。如兼咳嗽、头额觉隐痛者为肺热；如见头脑眩晕，或偏头痛、口苦胁痛者为胆热。治疗：根据病因及经络所通，取用阳明、太阳及少阳为主，一般均施泻法，以疏泄风热为宜。取穴：肺热：迎香、印堂、合谷、通天、列缺（均泻）。胆热：上星、迎香、风池、鼻穿、行间（均泻）。方义简释：列缺疏泄肺气；迎香、合谷疏调手阳明之经气，因手阳明之脉上循鼻部，而因手太阴与手阳明又相为表里之故；通天为足太阳脉气所发，足太阳经通于鼻，故用以疏调经气。如因胆热上移者则取风池以疏泄胆经之郁热，配以行间则肝胆之火均得清泄；佐鼻穿以通利鼻窍。上星、印堂二穴，均系督脉脉气所循行，并为治鼻渊之经验要穴。

〔鼻衄患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因：多因外感寒热之邪，或内热壅盛，或阴虚火旺上迫鼻腔，致血妄行而出；亦有因外伤而引起者。症状：伤寒表不解，恶寒，无汗，头痛，体痛而见鼻衄者，其病可随衄而解。内热壅

盛必见口渴,烦热,便秘,脉数,舌赤等症。阴虚火旺多见面白或颧赤,口干,食欲减退,精神不振,脉细数无力。治疗:内热壅盛宜清肺泄胃,阴虚火旺宜育阴潜阳。取穴:上星、迎香、合谷、少商、内庭、三阴交、复溜。方义简释:上星、迎香、合谷可清头面之热,治其标;少商有清肺热之功;内庭有泄胃火之效;阴虚火旺取三阴交、复溜,能育阴潜阳。

〔牙痛患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:多因胃有湿热郁而化火,或外感风寒入阳明郁而化热;或虚火上炎所致。此外尚可因多食甘酸之物,侵蚀牙齿成龋而得。症状:胃火牙痛:齿痛甚剧,遇冷痛减,伴有口臭,大便秘结等症。风火牙痛:齿痛难忍,龈颊肿起,伴有形寒身热等症。虚火牙痛:齿痛隐隐,时痛时止,遇冷痛增。龋齿牙痛:齿冠剥蚀,或齿中有孔。治疗:胃火痛宜清泄胃火,风火痛宜疏风清热,虚火痛宜滋阴降火,龋齿痛宜安神定痛。取穴:风火痛:合谷、颊车、外关(均泻)。胃火痛:合谷、内庭、下关(均泻)。虚火痛:太溪(补)、合谷、太冲(均泻)。龋齿痛:合谷、内庭(均泻)。身热加翳风、曲池。颌肿加大迎。方义简释:合谷为治牙痛之效穴,能清泄阳明之火热;外关祛风。颊车、下关均属胃经,能疏泄气火;内庭属胃经荥穴,能清降胃火。太溪用以滋肾水不足,太冲以清肝经之火,加翳风、曲池,疏解清热;大迎清泄气火,适合于热盛及颌肿之症。

〔喉蛾患者的针灸〕 五官科疾病针灸疗法之一。病因:多因外感风热,熏灼肺系;或肺胃郁热上壅喉间所致。症状:咽喉双侧或单侧红肿疼痛,状如蚕蛾,轻者绵痛,或吞咽时出现痛楚,有时伴有低热;重者焮痛,吞咽困难,伴有畏寒发热。治疗:清热利咽。取穴:翳风、少商、合谷、陷谷。方义简释:翳风祛风泻热以利咽喉;少商点刺出血,可泻肺经之热,为治喉证之要穴;合谷与陷谷同用,清胃经郁热之力尤强。诸穴相配,能消肿定痛,以收功效。

按摩保健



常用按摩手法

〔**按法**〕 又称压法、下法、降法、抑法或戳法。按摩手法之一。指用掌根(大小鱼际)或掌心或掌或指关节等部们,按压在一定之腧穴或体表部位上,按而留之的方法。用两手拇指与中指端分别于两侧腰三角处(即腰眼处),徐徐用力按压,谓之封腰法。用手指或掌相对用力进行按压称抵法。用掌根平覆于治疗部位,作顺时针方向缓慢柔和施按,如碟子在台面上盘转一般,谓碟转法。按法具有行气活血,舒筋止痛之功。多用于肌肉较丰富之部位。适用于肌肉痿缩麻木、肌肉紧张挛缩、软组织疤痕肿痛、关节粘连、小关节肌筋错乱、以及小儿便秘、遗尿、腹胀、泄泻、惊风、惊厥等症。清吴谦等《医宗金鉴·正骨心法要旨》:“按者,谓以手往下抑之也。”《素问·举痛论》:“寒气客于肠胃之间膜原之下,血不得散,小络急引,故痛。按之则血气散,故按之痛止。……按之则热气至,热气至则痛止矣。”《素问·调经论》:“神不足,视其虚络按而致之,刺而利之,无出其血,无泄其气,以通其经络,神气乃平。”

〔**摩法**〕 按摩手法之一。指用手掌面或食、中、无名指之指面,以及拳等,附在一定部位或穴位上,以关节连同前臂作环形或半环形而有节律的摩动的方法。该法具有理气和中,活血止痛,散瘀消积之功。多用于头、胸、腹、腰背及四肢等部位。适于肌肉麻痹,萎缩,慢性劳损,风湿,腹胀,食积,呕吐,泄泻,痞积以及损伤肿痛等症。清吴谦等《医宗金鉴·正骨心法要旨》:“摩者,谓徐徐揉摩之也,……摩其壅聚,以散瘀结之肿。”

〔**推法**〕 按摩手法之一。指用掌、指或肘部等着力于一定部位或穴位上,进行单方向的循经推动或呈直线、环形线推动的方法。在患者肢体内侧面,由远端推向近端,谓之顺法。由肢体近端向远端或由上向下推者为退法。向患处四周进行离心方向推者谓之散法。推法可分平推、直推、旋推、分推、一指禅推、推扳等。具有疏通经络,行气消瘀,调和气血,健脾和胃之功。多用于头、胸腹、腰脊及四肢等部位。适用于肌肉疼痛、瘀血肿胀、脾胃气虚、气胀、肺炎、痞积、泄泻以及损伤等症。明曹士珩《保生秘要》:“气胀加推散四肢。”《灵枢·刺节真邪篇》:“因其偃卧,居其头前,以两手四指挟按颈动脉,久持之,卷而切,推下至缺盆中,而复止如前,热去乃止,此所谓推而散之者也。”

〔**拿法**〕 又称把法、提弹法、弹筋法和拿捏法等。按摩手法之一。即用大拇指和食、中两指或用人拇指和其余四指,作对称钳形用力,提拿一定穴位或部位之筋肉,进行有节律地一紧一松地拿捏提弹。该法具有舒经活络,疏通气血,祛风散寒,消除痉挛,缓解疼痛之功。多用于胸锁乳突肌、斜方肌、三角肌、胸大肌、背阔肌、肱二头肌、背伸肌群以及跟腱等部位。适用于软组织劳损、风

寒湿痹痛、小儿惊风发热、感冒、昏厥、项强、下肢痿软、癱闭、四肢抽搐、上肢活动欠利、腹痛腹泻以及落枕等症。清吴谦等《医宗正鉴·正骨心法要旨》：“拿者，或两手一手捏定患处，酌其宜轻宜重，缓缓焉以复其位也。”《推拿指南》：“拿宜抑于穴上处。”

〔揉法〕 按摩手法之一。指用手掌(大、小鱼际和掌根)、手指指面或拳等部位，附着于一定穴位或部位上，作轻重缓急、柔和适宜地回旋揉动的方法。用手掌轻压在治疗部位上作短促的揉搓，谓之按法。用手掌轻按治疗部位上作短促的揉摩，谓之按法。揉法具有祛瘀活血，消肿散结，散寒行气，止痛等作用。多用于头部、胸部、腹部以及腰背和四肢等部位。适用于肌肉损伤、劳损、风湿症、瘀血肿痛、软组织硬块硬条、消化不良、泄泻、遗尿、胃痛、腹胀、呕吐、咳喘、感冒、便秘、头痛、癫痫等症。清吴谦等《医宗金鉴》：“……当先揉其筋，令其和软……。”明张景岳《景岳全书·痘疹论》：“治发热，便见腰痛者，以热麻油按痛处揉之可也。”《四部医典·人癆肿胀症疗法》：“病在初期石揉最相宜。”

〔捏法〕 又称卷法。按摩手法之一。指用拇指(外展)与自然伸开并拢之四肢握呈钳形，相对地捏着被按摩的经穴部位，进行移动或不移动地捏动的方法。手指对合捏拿住穴位后，再予牵拉，谓之撮法。提捏起肌肤后，再予放松，使肌肤恢复原状谓之放法。也可用双手拇指(自然伸直)及食指(弯曲)在脊椎或脊椎两旁捏起皮肤，以食指之上提动作和拇指的配合共同挤捏拿皮肤的皮下组织，并向上或向前推进。也可用拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中指前按，拇、食、中三指指端挟住皮肤并同时用力提拿，双手交替向上或向前移动，此法谓之捏脊法和捏积法。捏法具有调整阴阳、通理经络、促进气血运行、改善脏腑功能等作用。多用于四肢部位和背部等。适用于肌肉紧张，肌张力减弱、麻痹肿痛酸胀，肌腱挛缩、小儿疳积、发热、食欲不振、腹泻，消化不良以及失眠等症。东晋葛洪《肘后备急方》：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从鱼尾至顶乃止，未愈更为之。”明龚延贤《寿世保元》：“病人用大指捏住中指中节，紧捏莫放，十指俱屈，合掌夹在两大腿中，紧紧坐住，待良久汗自出。”

〔搓法〕 按摩手法之一。指用双手掌面及微屈的四指握住肢体一定部位，相对用力作快速或缓和地搓揉，并同时作上、下往返移动的方法。亦可用拇指或拇、食二指在经穴上进行搓摩。该法具有疏通经络、行气活血、调和气血、松肌解痉等作用。多用于四肢、胸背、胸胁等关节部位。适用于肌肉紧张、酸胀疲劳、寒痹、小儿痰滞以及肢体关节损伤等症。清吴谦等《医宗金鉴》：“先以手轻轻搓摩，令其骨合筋舒。”《按摩经》：“按弦定搓摩，动气化痰多。”

〔滚法〕 按摩手法之一。指手呈半握拳状，用手背近中指侧部位或小指、无名指、中指的掌指关节部分，附着于一定经穴部位上着力按压，通过腕关节屈伸、外旋内收的连续滚动，使产生的力和热持续作用于治疗穴位或部位上。

的方法。亦可手握空拳,以手背小指、无名指、中、食指之第二指间关节突出部位,在体表部位作来回滚动,此法又称小滚法。滚法具有疏通经络、舒展筋脉、行气活血、解痉止痛等作用。多用于面积较大之部位,如肩背、腰臀以及四肢等部位、适用于软组织急慢性损伤、风寒湿痹等症。《按摩经》:“飞经走气,先运五经,后五指开张一滚……。”

〔摇法〕 又称磨法。按摩手法之一。用一手握住、挟住或扶住关节近端的肢体部位,另一手握扶关节远端的肢体部位,作缓和的环旋转动,摇晃和摇运等其它方向的方法。摇法幅度较大之手法称盘法。摇法具有调和气血、滑利关节、通腠理、温经络、松解关节粘连等作用。多用于四肢关节部位和颈、腰部位。适用于关节损伤、粘连、肌肉韧带扭错以及小儿斜颈、二便闭结、寒热不和、发热吐泻、惊症等症。《推拿捷径》:“摇者,活动之谓也,手法宜轻不宜重。”《厘正按摩要术》:“摇则动之。又曰:‘寒症往里摇,热症往外摇,是法也,摇动宜轻可以活经络。’”

〔抖法〕 又称颠法。按摩手法之一。指用双手握住患者肢体远端,施以柔和力量作连续的小幅度上下颤动、抖晃、抖动、牵抖的方法。用一手或两手握住患肢的手指或足趾,作上下颤动,使患肢有如波浪起伏地抖动,称抻法。抖法具有放松肌肉、滑利关节、缓解伤后所引起的关节功能障碍以及增宽骨关节间隙等作用。多用于四肢关节和腰椎关节部位。适用于关节功能障碍,椎间盘突出症及软组织损伤等症。

〔擦法〕 按摩手法之一。指用手指、掌面或拳,贴于被按摩之部位,作来回直线或曲线摩擦、推擦和擦拭等的方法。擦法速度较快,通常每分钟大约在200次至300次左右。手法力量较推法轻称擦法,掘法。手法速度较擦法快称扫散法。擦法具有温经散寒,通络消肿,调和气血等作用。多用于颈部、肩部、腰背及四肢等部位。适用于软组织损伤肿痛、肌肉痉挛、表皮寒痹等症。明韩悉《韩氏医通》:“凡小疾有痛处,即令壮夫揩擦至热,或按之拿之,令气血转移,其疾可却。”清骆如龙《幼科推拿秘书》:“若赤白痢,必自上七节骨擦下龟尾为泄,……若伤寒后骨节痛,专擦七节骨至龟尾。”

〔叩法〕 又称捣法、扣法。按摩手法之一。即用手指、手掌侧部(小鱼际)或握呈空拳或借助某种器械(梅花针等),进行叩击、叩打、叩捣被按摩理筋之部位。叩打时注意蓄劲收提,如雨点下落之势,并做到节律均匀,快慢轻重适当。五指聚拢或稍分开,用指端快速叩击治疗部位,如鸡啄之状,谓之啄法。叩法具有通经活络、祛风散寒、松腠理、健润皮肤、消肿止痛之功。多用于头部、四肢以及躯干等部位。适于寒湿风痛、肌肉酸痛、疲劳以及小儿神经末梢麻木、感觉迟钝等症。《推拿三字经》:“自天庭至承浆各捣一下,以代针法。”金张从正《儒门事亲·解利伤寒》:“可用两手指相交,紧扣脑后风府穴,向前礼百余拜,汗出自解。”

〔打法〕 又称筑法。按摩手法之一。指用手掌、拳或某种工具(小木板、新

鲜柳条、榆树条和桑条等),对按摩部位进行有节律地拍打、捶打的方法。打法较叩法力量重,多呈直线打击于被作用的部位,速度较叩法慢,每分钟大约100至150次左右。该法具有松弛肌肉关节、振奋阳气、调整机能之功。多用于肩背部、腰骶部以及四肢等。适用于软组织损伤、瘀血肿痛、气闭气滞、肌肉强硬萎缩等症。唐孙思邈《备急千金要方·老子按摩法》:“若有手患冷者,从上打至下,得热便休,……若有脚患冷者,打热便休。”《石室秘录·摩治法》:“手足疼痛者,……轻轻捶之千数,觉两足少快。”

〔抓法〕 又称绰法。按摩手法之一。指用单手或双手的五指,在经穴部位上进行抓捏、抓提或以快速连续动作进行抓动(连拍带抓)的方法,亦可把手掌平放在治疗部位上,随即满把将该部肌肉拿住,稍停,再放,手前移,拿住前方肌肉。如此不断向前移动,谓之挪法或抓移法。抓法具有通经活络,消肿止痛,顺气理筋之功。多用于头部、背部等经穴部位上。适用于软组织损伤,肌肉麻木,血管性头痛,腹胀气等症。东晋葛洪《肘后备急方·治卒腹痛方》:“令卧枕高一尺许,拄膝使腹皮踞气入胸,令人抓其脐上三寸便愈。”

〔振法〕 又称振颤法、颤法和颤摩法。按摩手法之一。有间接振法与直接振法两种。用一手掌贴于被按摩部位,另一手握呈空拳或拳,有节奏地打击贴于皮肤上的手背,使被打击部位间接地受到振动,称间接振法。用手指端或掌按压在治疗部位上,通过前臂肌肉紧张静止性地收缩颤动达到手指或手掌而使被作用之部位产生连续不断的振动,或用拇、食指捏着一定部位作连续不断的颤动,称直接振法。振法具有行气活络,消肿消胀之功。多用于头部、胸部、腹部以及四肢等部位。适用于肌肉酸痛、疲劳,头胀头痛、消化不良,胸腹胀满等症。唐孙思邈《备急千金要方·老子按摩法》:“外振手三遍,内振三遍,覆手振亦三遍。”《诸病源侯论·风身体手足不随侯》:“养生方导引法云:‘极力左右振两臀、不息九通愈臀痛劳倦,风气不随。’”

〔扳法〕 又称搬法。按摩手法之一。指用两手分别扶握(拿握)按摩部位的关节两端一定的部位,根据情况进行缓慢性或闪突性斜扳、推扳和伸屈扳等的方法。该法具有疏通气血,松解肌肉痉挛,舒展筋脉,滑利关节,剥离粘连和整复小关节错乱等作用。多用于颈椎、胸椎、腰椎以及四肢关节等部位。适用于软组织损伤,痉挛酸痛,关节粘连,关节紊乱,滑膜嵌顿以及腰椎间盘突出症和小儿斜颈等症。

〔挤法〕 又称扶按法。按摩手法之一。指用双手手指端或拳或掌,在理筋按摩的部位上进行相对称地对挤、扣挤的方法。该法具有疏筋理气、活血散瘀、消肿止痛以及整复小关节错乱之功。多用于肩部、胸部、腹部以及四肢关节部位等。适用于软组织损伤瘀血肿痛、气闭、气胀、肌筋扭错以及小儿关节紊乱等症。

〔握法〕 又称缕法、理法。按摩手法之一。指用单手或双手,顺其筋肉、经穴之走向进行一握一松地连续捋握的方法。该法具有顺理筋肉,行气活血,消

肿止痛之功。多用于四肢部。适用于软组织损伤,瘀血肿痛,筋肉扭错,气血不畅等症。

〔梳法〕 按摩手法之一。指用单手或双手手指端或拳,在理筋的体表部位上作来回轻轻地滑动、梳动、梳理的方法。该法具有理筋顺络、疏通积滞,通畅气血之功。多用于关节骨缝间等部位。适用于瘀血阻滞,气血不通,筋肉损伤扭捩等症。

〔刮法〕 又称刮痧法。按摩手法之一。指用拇指或拇食二指指端、指外侧缘,或用拳或用按摩工具(光滑的汤匙、铜钱等),刮剥理筋部位的皮下组织的方法。刮时指或拳紧压皮肤,使力量透过皮肤达到韧带、筋膜、肌腱以及骨膜的表浅部位。用刮具在患者体表上作由此往彼地推动,使之皮肤潮红,以达到调节神经和内脏功能之目的。本法具有活血通络、消除痉挛,放松肌肉,缓解疼痛,祛寒散暑气,退热解闭之功。多用于肩颈、脊椎、胸背、肋部以及四肢等部位。适用于筋肉粘连、气滞气闭、暑症、痧症,以及小儿发热、疳积等症。清吴师机《理瀹骈文》:“铜钱刮颈喉症、刮背治痧症。”《保赤推拿法》:“刮手背法,从儿手指刮至中指梢。”

〔拨法〕 按摩手法之一。指用拇指、食指、中指或无名指等,按于理筋部位上筋肉、经穴之一侧,顺筋肉走行的垂直方向作来回(向内或向外)拨动、弹拨筋肉和经穴,或延筋肉之一端依次向另一端移动弹拨的方法。该法具有解痉止痛,松解软组织粘连,通经活络,行气活血,归复调整扭错之韧带之功。多用于四肢关节韧带等部位。适用于陈旧性肌肉劳损、四肢关节韧带损伤、扭错、肿痛等症。

〔拧法〕 又称拧揪法。按摩手法之一。指用大拇指螺纹面和食指(二、三指关节)捏住按摩理筋部位上的皮肉、经穴,进行拧紧扯拉又迅速往回扯开的方法。也可用食指及中指第二指关节(弯曲)作火钳式夹住按摩部位上的皮肤,进行急速地一拉一放,此时常可听到被扯皮肤发生“嗒的”响声,并使皮肤出现潮红为度,以达到调节神经和内脏功能之目的。本法具有散寒祛风,退热止痛,化痰动气,健脾胃之功。多用于头颈部、胸背部、四肢以及小儿机体部位上。适用于头痛感冒,暑气胸闭,晕车晕船,恶心呕吐,咳痰以及小儿发热、惊吓、脾胃欠佳等症。

〔捻法〕 按摩手法之一。指用拇、食二指指端,在理筋按摩部位上进行均匀对称地捻转、搓动的方法。捻肢体的动作要缓和着实,如捻线状,捻皮下组织时动作要轻和,并可提起表皮进行捻转,该法具有疏通穴脉,行气通经,活血散瘀,疏松腠理,滑利关节,开泄毛孔,逐风散寒之功。多用于手指、足趾以及皮肤等表浅部位。适用于指、趾关节筋肉损伤扭捩,瘀血肿痛,关节伸屈不利,寒气侵表等症。《石室秘录·摩治法》:“手足疼痛者……执其两手捻之者千下而后已。”清吴谦等《医宗金鉴》:“再捻筋结,令其舒平。”

〔拈法〕 按摩手法之一。指用大拇指和食指指尖螺纹面,轻轻地捏起按

摩部位上之皮肤,并用二指尖搓挤对顶其皮肤的方法。该法具有疏皮表、松腠理、通经络之功。多用于皮肤较薄的眼皮、耳皮等部位。适用于眼皮疲劳,表皮麻木等症。

〔运法〕 按摩手法之一。指用拇指指腹在按摩理筋之部位上作弧形或环形的左右往返推动,旋运的方法。该法具有行气通经、活络消肿、消胀疏筋、退热之功。多用于成人或小儿的经穴部位上。适用于气滞血瘀,筋肉不顺,小儿尿频,肾虚体弱,小便赤涩发热,胸闷咳喘,呕吐泄泻以及饮食不进等症。《推拿捷径》:“运者,行动之谓也。”《厘正按摩要术》:“运则行之,谓四面旋轻环绕而运动之也,宜轻不宜重,宜缓不宜急。”

〔扞法〕 又称抹法、拊法。按摩手法之一。指用双手拇指指腹或掌部大鱼际,轻贴于理筋按摩部位上之皮肤,顺着肌筋、肌肉之走向,由患处或穴位的中心部位作弧线形缓慢地抹分、扞擦分开的方法。比扞法更轻的手法,如拂弹尘灰、拭泪一般,称拂法拭法。比扞(抹)法略重一点的手法谓钩法,即医者用食、中两指并拢微屈成钩状,以食指第二和第三之桡侧缘着力紧贴皮肤作连续的推抹。本法具有舒气活血,理气顺筋,导引疏松皮表之功。多用于头部、胸腹部和背部。适用于头胀痛,失眠,腿部疲劳,胸闷气滞,肌表寒痹等症。《诸病源不候论》:“以两手中指……相摩拭泪,令人目明。”

〔摆法〕 按摩手法之一。指用一手固定患者被理筋按摩部位之一端,另一手握住被按摩部位另一端,作直线来回轻度摆动的方法。该法宜慢、宜缓,具有通经活络,松解关节粘连,解锁肌筋扭错之功。多用于上下肢关节部位。适用于肩周炎,肩扭伤,小儿髋关节扭伤等症。

〔卡法〕 按摩手法之一。指用一手腕关节或前臂,垫卡在被按摩肢体的关节处,另一手握住被卡住关节肢体的远端并作屈按、挤压,以达到治疗目的的方法。该法具有松解关节粘连,增加关节间隙,伸筋活络之功。多用于肘、膝关节部位。适用关节粘连,关节扭错,关节酸痛等症。

〔屈法〕 又称折法。按摩手法之一。指两手分别扶握(拿住)按摩理筋关节部位之近、远端,根据其生理活动方向和治疗需要,作缓和轻慢或快速重力地屈曲、折曲运动的方法。此法常与伸法配合使用,有利于关节的伸屈。该法具有顺理筋经,松弛关节粘连,缓解痉挛,灵活关节功能之功。多用于颈、肘、髋、膝等部位。适用于关节不灵,关节粘连,筋肉扭伤,关节酸痛等症。

〔伸法〕 又称挺法。按摩手法之一。指根据生理活动的功能方向作进一步伸展,以帮助其活动受限的关节得到恢复功能,增大舒展活动范围的方法。伸法应视不同情况的治疗需要而进行展伸。也可在伸展后的一定幅度范围内作连续地弹动、闪动,稍稍加大伸展幅度,以增加其治疗效应。该法具有舒筋展筋,行气活血,通络止痛,恢复关节活动功能之功。多用于颈、腰以及四肢关节部位。适用于关节扭伤,肌筋扭错,关节活动不灵等症。《诸病源候论·风湿痹候》:“正卧,叠双手著背下,伸两脚不息十二通,愈足湿痹不任行,腰脊痛

痹。”

〔端法〕 按摩手法之一。指用双手或单手提取患者按摩理筋部位之关节,进行端平、端伸、端正、端屈或旋的方法。该法具有通经活络,舒筋止痛,行气消肿,整复小关节紊乱之功。多用于颈、肩、髋关节等部位。适用于颈椎微错位、颈部肌肉扭伤、落枕,肩关节韧带损伤、髋关节韧带扭伤等症。清吴谦等《医宗金鉴·正骨心法要旨》:“端者,两手或一手擒定应端之处,酌其轻重,或从下往上端,或从外往内托,或直端、斜端也。”

〔分法〕 按摩手法之一。指用双手拇指或其它四指,在按摩理筋部位的中心处或经穴上作直线分开、分散动作的方法。其法有轻重两种,轻者适用于小儿及皮肤较嫩之患者。重者适用于成年人及皮肉较厚老之患者。该法具有疏皮表,通经络,行气血,止胀疼,分离粘连筋肉之功。多用于头部、胸背部以及四肢经穴部位。适用于头痛头胀、胸闷气滞、皮表麻痛、筋肉粘连、小儿惊风、闭症、昏迷、抽搐、泄泻、痢疾、咳嗽、咳喘、发热等症。《按摩经》:“分阴阳:屈儿拳于手背,四指节从中往两下分之,分利气血。”清骆如龙《幼科推拿秘书》:“盖小儿之病,多因气血不和,……必先从阴阳分起,诸症之要领、众法之先声。”

〔合法〕 又称和法。按摩手法之一。指用双手拇指或其它四指(对称位置),在按摩理筋部位的两端、两旁作向中心处合拢动作的方法。用手掌对合在治疗部位上进行合挤,谓之归法。合法具有和气血、和经络、理气行血,补虚健肌、解热散寒、调节阴阳之功。多用于胸背部和四肢的经穴部位。适用于阴阳失调,气血虚弱,小儿消化不良,呕吐、泄泻、痰喘等症。清骆如龙《幼科推拿秘书》“合者,以我两大指从阴阳处合来。”《保赤推拿法》:“和者,医以两手之指由两处经穴,合于中间一处也。”

〔刷扫法〕 按摩手法之一。指用手法工具(刷子、鸡毛等)加上药物(姜汁、骨碎补粉、药酒等)对理筋部位进行轻或重的刷扫的方法。该法具有祛风散寒、疏经疏表、行气活血、消肿止痛,松腠理之功。多用于背部、腰部。适用于皮麻木,风寒湿痹,瘀血肿痛,皮表瘙痒等症。

〔抓搔法〕 又称搔法。按摩手法之一。用双手五指指端,在理筋按摩部位进行轻刮抓搔、抓爬的方法。该法具有通气血、疏经皮、行气消肿、止痒、轻松肌皮之功。多用于头部、背部。适用于头胀头痛、皮肤痒痒、表皮麻木、气滞胀痛、肌肉紧张等症。

〔颠簸法〕 又称抄法、抚法。按摩手法之一。指患者取膝胸位,术者立于患者左侧或两腿跨骑患者背上,两手紧贴于患者腹壁,作上下柔和地颠簸震动的方法。该法适用于全身情况良好,血压、脉搏基本正常,无腹膜刺激症的早期肠扭转,小儿肠套叠等症之治疗。东晋葛洪《肘后备急方·治卒腹痛方第九》:“又方使本人伏卧,一人跨上,两手抄举其腹令病人自纵轻重抄举之,令去麻三尺许便放之,如此二七度止。”

〔**抓推法**〕 又称滚推法。按摩手法之一。指用双手抓起理筋部位之筋肉、经络，作纵向推滚的方法。该法具有行气通络、疏筋解表、活血消肿、理气止痛之功。多用于背部。适用于背部经络寒痹、胀痛、麻木等症。

〔**捧绰法**〕 又称拢法。按摩手法之一。即用双手手掌先按贴理筋按摩部位之远处，然后掌侧（小指侧、小鱼际部）用力并迅速向伤处（理筋中心部位）作合拢动作，如捧绰（掀捧）泉水一般捧夹起一块肌皮稍停放开，再夹起，再放开。该法具有引伸舒展肌皮，散聚软坚，舒经活络之功。多用于腹部、背部。适用于风寒湿痹、表皮麻木、腹胀腹痛、皮肤搔痒等症。

〔**拔伸法**〕 又称拉法、拽法、升法、牵引法等。按摩手法之一。指用单手或双手，一人或多人对按摩理筋部位之关节肢体进行对抗性缓慢柔和或持久地拔伸、拽伸、牵引的方法。本法具有通经活络、行气活血、解锁关节筋肉扭错、缓解肌筋痉挛之功。多用于颈、肩、腕、腰、髋等关节部位。适用于关节扭伤、关节筋肉扭错，关节粘连，肌筋痉挛，气血不畅等症。《世医得效方》：“理腹痛，病人正东坐收手抱心，一人于前据蹶其两膝，一人后捧其头，徐牵之偃卧，头到地，三起三卧便差。”

〔**引伸法**〕 按摩手法之一。即用单手或双手按其按摩部位之关节远端，作回屈引伸关节肢体动作，使引伸之关节肢体超过平时正常关节活动度的一定幅度。该法具有舒展筋脉，缓解肌筋挛缩，帮助关节复位，理气活络之功。多用于肩、腰、髋等关节部位。适用于关节部位扭伤、扭错、肌筋挛缩、岔气、胸闷气胀等症。

〔**抚摩法**〕 按摩手法之一。指用单手或双手之全掌贴于按摩部位的皮表上，顺其筋肉经穴之走向作柔和缓慢地来去抚抹、抚摩、拂摩等的手法。该法具有顺筋理气，清洁皮肤，增强腺体分泌之功。多用于胸部、背部、四肢等部位。适用于皮表寒痹，皮肤搔痒，腹胀腹痛，脾胃寒气，失眠，缓解肌表疼痛，松弛肌肉紧张状态等症。《石室秘录》：“摩治者，抚摩以之也。”明张景岳《景岳全书（卷四十四）·痘疹论·中》：“痘疮发起之初，如或作痒，须抚摩，勿使搔破，以致难贯，最当慎也。”

〔**滑捋法**〕 又称勒法。按摩手法之一。指用单手或双手握住或贴着按摩理筋之肢体某部位，作快速急捋顺滑地滑下、滑开的方法。该法具有理气行血、顺筋活络、疏皮表、肢体之功。多用于头面部、上肢、下肢。适用于面部麻木，指关节活动不灵，上肢胀痛酸麻等症。东汉张仲景《金匱要略·杂疗方》：“一人摩捋臂胫屈伸之，若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹。”

〔**压迫法**〕 又称镇定法。按摩手法之一。指用拇指按压在按摩部位之静脉或动脉血管上作连续一按一松的方法。该法具有活血散瘀，理气行气，止痛之功。多用于面部、四肢等部位的血管上。适用于面部麻木，偏瘫，上下肢静脉曲张，肢体酸胀、麻木以及血液循环较差等症。

〔**理筋法**〕 按摩手法之一。指用手指或手掌，对理筋部位的肌筋、肌肉以

及经络进行顺理复正,以达到舒筋活络,恢复正常之目的的方法。该法具有顺理筋脉,行气活血,消瘀止痛,复正扭曲及翻转、挛缩之筋络等作用。多用于四肢及腰脊等关节骨间部位。适用于筋络扭曲、翻转、挛缩、关节扭伤、骨折、脱位复位后之功能恢复等症。

〔托胃法〕 按摩手法之一。指医者以右手掌大小鱼际部着力,自病人脐下稍偏左侧(左髂窝处),向上作波浪式用力,徐徐向上赶动、振推的方法。也可让患者取坐位,医者立其后用双手指力,由胃底部自下而上地托起。本法具有疏通气血,调和脾胃,提胃升阳,消食去寒之功。适用于胃下垂,消化不良、胃寒等症。

〔夹鼻法〕 按摩手法之一。指医者用食、中二指端自上而下或自下而上夹筷式地夹动鼻柱的方法。该法具有行气通气,舒筋活血,调和阴阳之功。适用于鼻塞、慢性鼻炎、鼻部外伤恢复期等症。

〔勾尾法〕 按摩手法之一。指医者用左手全掌按住病人尾骶部,以右手中指(弯曲)勾推尾椎的方法。该法具有整复理筋之功。适用于尾椎脱位或骨错乱等症。

〔归挤拍打法〕 按摩手法之一。患者坐床边,起坐半卧位(屈膝屈髋,双大腿外展外旋,并用左手按压在耻骨联合部位),术者坐患者之左侧并用髋关节部位紧贴患者的左髋部,同时右手抱住患者右侧髋关节部位,左手拿住患者右手腕。助手一人从背后扶住患者的背部,防止患者过度后仰。另一助手分别拿住患者的双踝部位。操作时,术者右手用力抱挤患者的骨盆,拿患者的右手也同时向按压在耻骨联合处的左手背上用力拍打,此时拿患者下肢的助手也同时用力(适当)向下拉牵(使肢体内旋拉直)。该法适用于耻骨联合韧带过度松弛和外伤引起的耻骨联合轻度分离等症。

〔提拉捻转法〕 按摩手法之一。即用双手抓(提)起按摩理筋部位之皮肉、筋络,进行提拉5次(不放下),再捻转5次,继而放下被抓起的皮肉,再提起提拉捻转,如此反复多次。该法具有疏通气血,调和阴阳,消除疲劳,醒脑安神,消瘀止痛之功。多用于颈部、胸部、背部。适用于腹胀、腹痛、背部酸痛、寒痹等症。

〔摸法〕 按摩手法之一。指医者用双手轻摸、触碰患者的肢体部位(穴位),以了解损伤患疾情况的方法。该法主要用于临床诊断。清吴谦等《医宗金鉴·正骨心法要旨》:“摸法摸者,用手细摸其所伤之处,或骨断、骨碎、骨歪、骨整、骨软、骨硬、筋活、筋柔、筋歪、筋正、筋断、筋走、筋粗、筋翻、筋寒、筋热以及表里虚实,并所患之新旧也。先摸其或为跌扑,或为错闪,或为打撞,然后依法治之。”

〔扬法〕 又称扬腕法。按摩手法之一。指医者单手或双手把住患者的腕部,使患者上臂伸直上扬、抖动、摇摆腕关节的方法。也可双手分别握住患者腕部挠、尺骨下端,两拇指在上,其余四指抵住掌根部,一紧一松,使腕关节轻

快地抖动并作屈伸活动,谓之扬腕法。本法具有归筋、理筋,整复骨错缝之功。适用于腕关节伤筋、骨错缝、腕下桡、尺关节损伤等症。

〔**摩擦法**〕 又称摩搓法、搓摩法。自我按摩手法之一。指用单手或双手之手指或手掌,在自身需保健的部位或穴位上进行摩拭、擦动的方法。此法具有舒筋活血,通经活络,行气止痛之功。多用于头部、面部、四肢及躯干部位。适用于头痛头晕、头胀失眠、耳鸣目胀、肢体酸痛、疲劳无力等症。唐孙思邈《千金翼方·养性》:“平旦点心饭讫,即自以热手摩腹,出门庭行五、六十步消息之……。”清吴师机《理渝骈文》:“晨起擦面,非徒为光泽也,和气血而升阳,益胃也。……饭后摩腹,助脾运免积滞也。”

〔**抚抹法**〕 又称拂法。自我按摩手法之一。指用单手或双手之指或掌,在自身的部位或穴位上,作缓慢弧形地轻抚、分抹的方法。此法具有顺理肌表,行气活血,疏松腠理、润滑皮肉等作用。多用于头面部和胸腹部等部位。适用于面部血液循环较差而引起的皮肤衰老、皱皮、麻木、皮肤失去弹性,胸部气闷、腹部胀气等症。《圣济总录·神仙导引上》:“以手乘额上,谓之手朝三元,固脑坚发之道也。头四面以手乘顺就结,唯令多也。于是头血流散,风湿不凝。”清·沈金熬《杂病源流犀烛·面部源流》:“《养性书》:‘热摩手心,频拭额上,谓之修天庭。’”

〔**按揉法**〕 自我按摩手法之一。指用单手或双手之手指或掌部,在自身的部位或穴位上,进行按压、揉动的方法。该法具有活血行气,通经止痛,消积化瘀之功。多用于头部、腹部、四肢。适用于头痛头胀,食积腹胀,腹泻腹痛,消化不良,四肢损伤等症。元忽思慧《饮膳正要·养生避忌》:“凡夜卧,两手摩令热,揉眼,永无眼疾。”清吴师机《理渝骈文》:“痛则手揉,何尝必须服药乎?”

〔**直推法**〕 自我按摩手法之一。指用双手指或掌部,在自身的某部位或穴位上进行直线推动的方法。该法具有顺气通行,活血通络,消胀消积之功。多用于腹部。适用于腹胀、腹积、心胸气闷等症。

〔**拿捏法**〕 自我按摩手法之一。指用拇指和食指在自身的按摩部位或穴位上进行捏动、拿按的方法。用第二和第三指端,分别伸入两鼻孔,挟住鼻中膈,轻轻揉捏,然后扯数遍,以手按鼻片刻,称俯按山源法。本法具有行气活血,养筋壮骨,除劳去烦,除病延年之功。多用于鼻部、喉部、肩部、腰部及四肢经穴部位。适用于鼻炎、肩背痛、腹胀气、腰痛等症。明龚廷贤《寿世保元·伤寒》:“病人用大指捏住中指指节,紧捏莫放,十指俱屈,合掌夹在两腿中,紧紧坐住,待良久汗自出。”《一切经音义》:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦。”

〔**掩耳法**〕 又称鸣耳法、鸣天鼓法或营治城郭法。自我按摩手法之一。即用双手掌心按自己两耳孔,一按一松,让耳孔发出鸣鼓声音,如此反复数次。该法具有通经行气,补肾壮筋,祛风除邪,安神醒脑之功。适用于耳鸣、耳振、

中风等症。《圣济总录》：“耳欲得数按抑，左右令无数，使人听彻。所谓营治城郭。”《河间六书》：“双手闭耳如鼓音，是谓鸣天鼓也。”

〔梳头法〕 自我按摩手法之一。指用双手指(呈梳形)或借助木梳，在自己的头部从上至下进行轻慢缓和地梳动的方法。该法具有疏理腠理，通经活络，行气止痛之功。适用于头痛、头胀、风寒感冒、头屑多等症。《苏沈良方》：“梳头百余梳，散发而卧。”清吴师机《理渝骈文》：“梳头，疏风散火也。”

〔摆腕法〕 自我按摩手法之一。指双手掌对合，进行左右摆动腕关节的方法。该法具有松解关节粘连，通经活络，整复肌筋，行气活血之功。适用于腕关节扭伤，腕关节劳损，腕关节骨错缝等症。唐孙思邈《千金翼方·养性》：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身按摩、摇动肢节、导引行气。”

〔对插法〕 自我按摩手法之一。指双手虎口或双手指关节，相互分开对插的方法。该法具有通经活络，行气活血，疏理关节之功。多用于虎口和指关节部位。适用于指关节酸痛、疲劳、关节强硬等症。

〔曲扳法〕 自我按摩手法之一。指用双手抱(抓)住自身的被曲部位，进行牵拉曲扳的方法。坐正伸两脚，以两手牵拉两足，称之挽法。本法具有松解关节粘连，通经活络，行气活血，缓解肌筋痉挛以及关节强直之功。多用于颈椎、腰椎、膝关节、踝关节。适用于颈椎骨质增生，颈椎活动不灵，腰损伤，膝关节粘连，踝关节损伤筋错等症。《诸病源候论·呕吐候》：“《养生方》导引法：“坐直舒两脚，以两手挽两足，自扳十二遍，愈肠胃不能受食吐逆。”

〔垫枕法〕 自我按摩手法之一。指用拳或小枕头等软体物件，垫枕于自身的理筋部位或穴位上，作深呼吸并前后或左右晃动被垫枕部位，以达到刺激经穴部位之目的方法。该法具有通经络、行气血、止疼痛之功。多用于腰部。适用于腰酸痛，腰劳损等症。《诸病源候论·风湿痹侯》：“正卧，叠双手著背下，伸两脚不息十二通，愈足湿痹不任行，腰背痛痹。”

〔揪皮法〕 自我按摩手法之一。指用手指捏起自身的肌表皮肤，进行轻提揪动的方法。本法具有疏腠理、润皮表、开毛孔，增强皮肤弹性之功。可用于全身各部位。适用于皮肤搔痒，毛孔不开，腠理闭泄等症。清吴师机《理渝骈文》：“痒则爪搔。”

〔抓点法〕 自我按摩手法之一。指用五指抓捏自身部位之筋肉，同时拇指重力点按穴位的方法。该法具有散寒祛风，通畅经络，行气活血，止痛散瘀之功。多用于四肢经穴部位。适用于肢体损伤，局部肿痛等症。

〔抓振法〕 自我按摩手法之一。指用手抓起自身患部之肌肉、脉络等，进行振动的方法。该法具有舒筋活血，理气通络之功。多用于腹部、四肢等部位。适用于腹胀腹泻，肢体麻木，肌肉酸痛，疲劳等症。

〔叩打法〕 自我按摩手法之一。指用手指或掌或空拳，在自身部位和穴位上进行节律均匀、轻重适当地叩击拍打的方法。该法具有活血散瘀，祛风去

寒,通经活络之功。多用于胸腹及四肢部位。适用于心胸气闷,腹胀腹泻,肢体酸痛,疲劳等症。《圣济总录》:“举两手心紧掩耳门,以指击其脑户。”

〔**捻指法**〕 自我按摩手法之一。指用拇、食二指捏住被捻的指关节,进行捻转的方法。该法具有松动关节,缓解疼痛之功。多用于指关节部位。适用于防止关节老化,松解关节粘连,缓解指关节麻木酸胀等症。

〔**抖肢法**〕 自我按摩手法之一。分抖上肢和抖下肢两种。抖上肢时全身放松,双手平行举头顶,由上往下抖至脐周以下,再由下抖至顶上。抖下肢时仰卧或站立,伸直抖动的下肢,由下向上或由上向下抖动,抖时全腿肌肉须放松。本法具有调理肌筋,活动关节,行气活血之功。适用于上下肢关节麻木酸胀、疲劳,四肢关节损伤扭错等症。

〔**刮眉法**〕 自我按摩手法之一。即以左右手食指屈曲似弓状,用第二指节之桡侧面紧压眼眶,作自内向外刮动。先刮上眼眶,再刮下眼眶,多重复30~50次(以出现酸胀感为宜)。该法具有舒展眼眶,调理气血之功。适用于眼视力减退,眼疲劳,眼皮跳动,眼部周围肌皮酸胀等症。

〔**旋转法**〕 又称摇法。自我按摩手法之一。指以一手握其被旋转的上肢或下肢关节,进行缓慢轻重适宜地旋转、摇动的方法。本法具有松解关节,活动关节,行气通经整复错位之肌筋等作用。主要用于手腕关节和脚踝关节。适用于腕关节扭伤,腕关节劳损,踝关节扭伤,踝关节骨错缝等症。明李梴《医学入门·保养》:“先以左手、脾(肱)骨并肩,向前圆转九数,次以右手脾骨并肩,向前圆转九次,复以左右脾骨并左右肩,向前圆转九次,善治少劳昏痛胸紧。”清吴师机《理渝骈文》:“两肩扭转,运动膏肓穴,除一身疾。”

〔**紧握法**〕 自我按摩手法之一。即用一手全掌抓住被按摩部位之筋肉,进行抓捏、紧握,握时以全掌的握力紧握被抓住之肌肉、韧带,一握一松,一松一握,如此反复进行30~50次。该法具有镇痛解挛,活血行气,理顺肌筋之功。主要用于手臂,颈部或下肢等部位。适用于颈椎、颈肌酸痛,上肢肌肉疲劳酸胀,肌筋扭伤,风寒湿痹,下肢运动损伤、运动疲劳等症。清尤乘《寿世青编·十二段动功》:“两手当屈,两大指抵食指根,余四指捻定大指,是为两手握固。”

〔**拔指法**〕 自我按摩手法之一。指用一手握住被拔拉之手指关节,进行拔伸拉动的方法。该法具有松动关节,活气血,归复错缝肌筋之功。适用于指关节扭错,指关节麻木酸胀等症。

〔**指弹法**〕 小儿按摩手法之一。指用手指指背弹打按摩部位上经络穴位的方法。操作:用拇指或中指扣住食指指端,然后食指发力拨动滑脱、弹出,弹打躯体穴位。本法具有通经活络,行气止痛之功。多用于头部、四肢经穴部位。适用小儿恶寒发热,肢体麻木等症。《秘传推拿妙诀》:“打马过天河。……医人开食中二指,弹病者中指甲十余下。”《小儿按摩经》:“打马过河,……弹内关,阳池,间使……。”

〔指拍法〕 小儿按摩手法之一。指用单手或双手手指(指腹或指背)以轻巧弹力拍打按摩部位上经穴部位的方法。本法具有行气通经,活络止痛之功。多用于小儿胸背部、四肢及表浅关节部位。适用于小儿发热,恶心呕吐,咳喘气闷等症。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》:“飞经走气,……用手拍打乃行也。”《小儿按摩经》:“飞经走气,……用手打拍,……。”

〔指撮法〕 小儿按摩手法之一。指用五指把按摩部位上经皮抓拢撮起一抓一放并慢慢移动的方法。本法具有祛风退热,行气解表,温经散寒之功。多用于小儿胸背及四肢等部位。适用于感冒风寒,气闭汗不出等症。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》:“黄蜂入洞……,众小指随后,一撮一上,发汗可用。”

〔指笃法〕 小儿按摩手法之一。指四指屈曲,以中指第二指间关节突出部位敲击按摩部位的方法。此法具有行气通经,活络止痛之功。多用于头部、背部。适于小儿风寒头痛、感冒、咳嗽等症。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》:“飞经走气法:……用五指关张一滚,一笃……。”《小儿按摩经》:“飞经走气,先运五经后五指开张,一滚、一笃,……。”

〔掌挪法〕 小儿按摩手法之一。指用掌心贴于按摩部位上经络穴位,作自上而下或自左而右来回往返开合移动的方法。此法具有温经散寒,行气消胀,止泻止痛之功。多用于小儿腹部、脐周。适用于腹胀腹泻,腹寒腹痛,消化不良等症。《幼科集要》:“开璇肌,……再用热汁放右掌心,合儿脐上,左挪六十四次,右挪六十四次,挪毕。”

〔指捺法〕 小儿按摩手法之一。指用食指或中指指端在按摩部位上之经穴部位作一松一紧地按压的方法。此法具有通经行气,止痛开窍之功。多用于耳窍部位。适用于耳鸣、耳冻、耳伤等症。明张景岳《景岳全书》:“凡耳窍或损或寒或震伤以致暴聋或鸣不止者,即以手中指于耳窍中轻轻按捺随捺随放,随放随捺,以引其气,捺之数次,其气可至,则窍自通矣……。”

〔嘴咬法〕 小儿按摩手法之一。指用嘴咬按摩部位上经穴的方法。操作时,在被咬处隔(垫)上消毒纱布或清洁绢帕等,方可进行。该法具有通经活络,开窍提神,行气止痛之功。多用于小儿经穴部位。适用于惊风、昏厥、咳喘等症。清熊应雄《小儿推拿广意》:“昆仑,灸之治急慢惊风危急等症,咬之叫则治,不叫不治。”《小儿按摩经》:“仆参穴,治脚掣跳,口咬……。”

〔手拍(推)吹气法〕 小儿按摩手法之一。指用冷水滴于按摩部位上之经穴处,再用指拍或推,同时用嘴吹气(凉气),如此反复多次的方法。此法具有清热解暑,退火补阴之功。多用于小儿上肢经穴。适用于中暑发热,热病发烧等症。《保赤推拿法》:“水底捞月法,先掐总筋,清天河水,医人以四指皆屈,随以中指背第二节,第三节骨凸起,浇新汲凉水于儿掌心往右运劳宫,医人以口气吹之,随吹随推,大凉,治一切热症,最效。”

〔双凤展翅法〕 又称复式手法。小儿按摩手法之一。指用双手食、中指夹住小儿两耳向上提数次,再掐按眉心穴、太阳穴、听会穴等穴的方法。该法具

有温经散寒,行气宣肺之功。适用于外感风寒,气滞咳喘等症。清熊应雄《小儿推拿广意》:“双凤展翅:医用两手中,食二指捏儿两耳往上三提毕,次捏承浆又指捏颊车及听会,太阴太阳,眉心,人中穴。”《厘正按摩要术》:“双凤展翅法:治肺经受寒……。”

〔**凤凰展翅法**〕 又称复式手法。小儿按摩手法之一。指用双手握儿腕部,以二拇指分别捏按阴、阳穴之后,左手拿儿肘处,右手握儿腕部,并作下摆几次再向外向上摇动的方法。此法具有行气通经,温经散寒之功,适用于肺寒咳喘,腹泻腹胀等症。清熊应雄《小儿推拿广意》:“凤凰展翅法:此法性温、治凉。医用两手托儿手掌向上……。又用双手上四指在下两边爬开,二大指在上阴阳穴往两边爬开,两大指在阴阳二穴往两边向外摇二十四下,掐住捏紧一刻。医左大食中三指侧拿儿肘,手向下轻摆三四下,复用左手托儿肘上,右手托儿手背,大指掐住虎口,往上向外顺摇二十四下。”

〔**黄蜂出洞法**〕 又称复式手法。小儿按摩手法之一。指用手先掐内劳宫,总筋再分阴阳,然后以两手拇指在总筋穴处一撮一上至内关处,最后掐坎宫离宫的方法。此法具有舒经通窍,宣发通泄之功。适用小儿皮表不宣、发热、闭汗等症。《保赤推拿法》:“黄蜂出洞法:先掐总筋,掐内劳宫,分阴阳,次以左右两大指,从阴阳穴正中处起,一撮一上,至内关,又在坎离穴上掐。此法大热,发汗用之。”

〔**总收法**〕 小儿按摩手法之一。指用一手食指掐按小儿的肩井穴,另一手捏住小儿食指和无名指,伸摇数次的方法。该法特点是不论任何疾病的推拿(按摩)治疗后,均以此法为结束手法,故名。该法具有行气活血,通全身经络之功。清骆如龙《幼科推拿秘书》:“诸症推毕,以此法收之,久病更宜用此。”

〔**揉耳摇头法**〕 小儿按摩手法之一。指用双手捻揉小儿两耳垂,后捧小儿头摇之的方法。此法具有调和气血之功。适用于小儿惊症。《保赤推拿法》:“揉耳摇头法,于掐天廷各穴后,将两手捻儿两耳下垂,……再将两手捧儿头摇之。”《幼科铁镜》:“……将两耳下垂尖捻而揉之,再将两手捧头而摇之,以顺其气。”

〔**二龙戏珠法**〕 小儿按摩手法之一。指以右手拿小儿食指、无名指端,左手按指阴、阳穴,往上按捏及曲池,寒症重按阳穴,热症重按阴穴,最后左手捏拿阴、阳穴处,右手拿儿食、无名指摇动的方法。此法具有温血和气之功。适用于小儿寒热不和、惊症等。清熊应雄《小儿推拿广意》:“二龙戏珠:此法性温,医将右大食中三指捏儿肝肺二指,左大食中三指捏儿阴阳两穴,往上一捏一捏,捏至曲池五次。热证阴捏重而阳捏轻,寒证阳重而阴轻,再捏阴阳将肝肺二指摇摆二九三九是也。”清骆如龙《小儿推拿秘书》:“二龙戏珠:此止小儿四肢掣跳之良法也。”

〔**掐法**〕 指针手法之一。指用拇指、食指或中间之指尖(指甲),在经络穴

位上进行重掐、深掐(以指甲之硬度和指之力量进行,以不刺破皮肤为度)的方法。此法具有行气活血,通经活络,消瘀止痛,祛风去寒等功用。多用于人中穴和四肢经穴部位。适用于昏厥、吐泻、昏车、昏船,小儿惊风、中暑、关节扭伤等症。《推拿指南》:“掐揉五指节法,此法治风痰咳嗽,口眼歪斜,……用右大指甲掐之,复以右大指面揉之,男左女右。”《厘正按摩要术》:“掐由甲入,用以代针,掐之则生痛,而气血一止,随以揉继之,气血行而经络舒也。”

〔切法〕 指针手法之一。指用拇指指端和指甲,在经络穴位上进行移动性切压的方法。此法具有活血散瘀、通经活络、行气止痛等功用。多用于四肢部位。适用于筋肉损伤,静脉曲张,脉管炎等症。《素问·病能论》:“其中手如针也,摩之切之。”东晋葛洪《肘后备急方·救卒客忤死方》:“心腹绞痛胀满,气冲心胸……令切鼻柱下也。”

〔点法〕 指针手法之一。指用手指端或关节突出部位,在经络穴位上进行直线重力点按(点按范围力求于一点),或用指端对机体进行碰点的方法。此法具有行气通经,舒筋活血,消肿止痛之功。多用于头部、胸腹、背部以及四肢等部位。适用于头痛头胀、风寒感冒、鼻气不通、胸闷气胀、腹胀气痛、关节损伤疼痛等症。清沈金鳌《杂病源流犀烛·痧胀源流》:“凡痧者属肝经者多,肝附于背第七骨节间。若犯痧,先循其七节骨缝中,将大指甲重掐(点)入,候内骨响方止。”《针灸传真》:“指头亦有左右推掐之异;行针有提插捣臼之法,用指亦有起落紧缓之势。”

〔扣法〕 指针手法之一。指用单手或双手之拇指(指腹)在经络穴位上进行重压、深按(力达皮下组织深部)的方法。操作时,一个穴位约2分钟左右。此法具有通经活络、消积破瘀、行气逐湿、散风寒、解肌挛之功。多用于胸部、腹部、腰背部及四肢部位。适用于血脉不畅、气滞瘀肿、腹胀腹积、软组织损伤以及脉管炎等症。《针灸传真》:“金针之针进退补泻法,则为指针之进退补泻法,不过金针刺入深也,指针之按之浅也。”

〔脚踩法〕 按摩脚法之一。指患者于卧位、仰位或侧位,医者双脚立于患者被推拿按摩部位的经络穴位上,双手或单手抓住顶上横杆或扶持踩床木棍(竹竿)以稳定身躯,然后视需要进行施力定点或走动踩压,使患者肌肉深层产生酸胀、麻串之感的方法。操作时要柔和均匀,由轻至重,其力达于肌肉深层。此法具有舒经活血,行气消肿,散寒解挛,整复小关节错乱等功用。多用于腰背部、臂部和四肢部位。适用于腰背部损伤,四肢软组织损伤,劳损,肌肉疲劳,风寒湿痹,腰椎间盘突出等症。

〔脚揉法〕 按摩脚法之一。指患者于卧位,医者用一只脚站稳以维持身体之平衡,用另一只脚前脚掌或脚跟,踏于患者的按摩部位上,作顺时针或逆时针方向揉动,以脚掌或脚跟之力量达于患者肌肉组织,使患者肌肉组织产生酸胀感的方法。操作时要柔和平缓,速度均匀。本法具有疏通经络、调和气血之功。多用于肩部、臂部和下肢等部位。适用于肩部损伤、劳损酸痛、臂部损

伤、跟筋肌肉劳损等症。

〔**脚搓法**〕 按摩脚法之一。指患者于卧位、仰位或侧位,医者取站位或坐位,用一脚或双脚踏于患者按摩部位上,进行有节奏地往返搓滚,使被搓部位产生明显发热感的方法。此法具有生热祛寒、活血散瘀之功。多用于四肢部位。适用于肢体损伤、肌肉疲劳、酸痛、筋肉劳损等症。

〔**脚踏法**〕 按摩脚法之一。指医者用脚跟在学生被按摩部位上,进行重踏、深按,其力深达于骨之皮质,使深部肌筋以及骨之表皮受到按压、刺激,从而产生酸胀、麻串之感,使经络畅通的方法。此法具有通经活络、散瘀止痛之功。多用于肩背、腰臂、股肌等部位。适用于肩背酸痛、劳损、腰扭伤、臂肌、股肌损伤等症。

〔**颤振法**〕 按摩脚法之一。指用两脚分别踏于学生按摩部位上,然后经每分钟130~140次的速度作有节奏地下压颤动,或用脚掌垂直向下作颤动,其力达于深层肌肉组织,使学生肌肉深层组织有颤动感的方法。操作时要缓和均匀,由轻到重、由慢到快逐渐施力。此法具有疏松肌肉、关节、舒筋活血、行气通络之功。多用于腰背部和四肢部位。适用于腰背脊椎酸痛、疲劳、腰背肌劳损、四肢肌筋疲劳等症。

〔**脚推法**〕 按摩脚法之一。分脚跟推法和膝盖拱推法两种,脚跟推法:患者于卧位,医者用双脚站于学生一定部位上,双手扶持床,脚跟着力自上而下推动,脚跟用力深达于学生肌肉组织,使肌肉产生温热、酸胀感。操作时须柔和均匀。膝盖拱推法:学生坐稳,医者用手扶住学生两肩,用一膝关节之膝盖部位(关节弯曲)紧贴于学生按摩部位(脊椎或脊椎左右膀胱经穴部位)自下而上或自上而下推动。本法具有舒经活血、消炎止痛、解除疲劳之功。多用于背、腰、臀及大腿后侧等部位。适用于脊椎酸痛、腰背肌劳损、腰背风寒、臀股肌酸胀等症。

〔**伸筋法**〕 按摩脚法之一。指用两脚分别踏于学生被按摩中心部位之远处(两端),然后两脚同时向远离按摩中心部位方向作有节奏的颤压、伸展,或用双脚跟在学生一定部位上,进行左右方向的分拨肌肉,其力深达肌层,使学生有筋被拉长之感的方法。此法具有伸展经络、舒展肌肉、松解关节筋肉粘连、行气活血、缓解痉挛等功用。多用于脊椎和肢体关节部位。适用于背筋劳损、岔气、脊椎关节劳损、粘连、肢体肌筋损伤、粘连等症。

常见病按摩疗法

〔**头痛患者的按摩**〕 内科疾病按摩手法之一。病因:头痛是一种常见症状。其病因较为复杂。头部本身之疾病,固然能引起头痛,但全身性疾病也可

引起头痛。如眼、耳、鼻、牙齿、咽喉之五官疾患,高血压,神经衰弱,颈椎病以及脑震荡,妇女更年期,月经前后均可导致本症。症状:从头痛性质上可分为头胀痛,剧痛,持续性痛,阵发性痛。从头痛部位上可分为前头痛,多为眼、鼻、咽喉等疾病引起,也可见于部分贫血之患者;偏头痛,多为耳病、牙痛、妇科病引起;头顶部疼痛,多为神经官能症和神经机能性病;后头部痛多为高血压、颈椎病、脑部肿瘤引起;全头痛,多为脑动脉硬化、脑震荡和感染中毒引起。从头痛部位与经络之关系上划分:前头痛为阳明经;偏头痛为少阳经;头顶痛为督脉和足厥阴肝经;后头痛为太阳经。按摩手法:①常规手法:患者仰卧,医者站其头顶侧。(1)用双拇指分推印堂前额至太阳穴三至五次。然后用双拇指揉眉弓三至五次。(2)用双手大鱼际揉太阳穴一带二至三分钟。然后一手拇指和中指相对按于两侧太阳穴,以固定头部。另一手根在头顶部做揉搓法三至五次。再用拇指与其余四指相对拿揉头部两侧三至五次。(3)用中指、食指拨揉后颈部两侧三至五次,再用双手根自两侧太阳穴至耳后做推法三至五次,可稍加用力。②对症手法:患者仰卧或坐位,医者取适当位置。(1)前头痛:按压印堂、风府、合谷。(2)偏头痛:按压风池、太阳、列缺、侠溪。(3)后头痛:按压天柱、风府、后溪。(4)头顶痛:按压百会、太冲、合谷。(5)全头痛:按压百会、天柱、风池、头痛点。(6)如兼有头晕者,可按压百会、率谷、内关、照海;如兼有眼眶疼,可按压风池、攒竹、阳白;如兼有眼球胀疼,可按压风池、曲池、合谷。上述手法具有通经络、清头目之功。自我按摩:①按揉眉弓、太阳、百会、风池各一分钟。②点按头痛点、合谷各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔感冒患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。感冒俗称“伤风”,是由病毒或细菌引起的上呼吸道炎症。以冬春寒冷季节为多见。祖国医学认为。感冒是风邪外袭,肺气失于宣降而致。因肺气通于鼻、外合皮毛,故表邪外袭必先犯肺,根据其病情表现,有风寒与风热之分。风热侵袭常易传变,风寒日久亦可化热。症状:风寒型表现为头痛发热,无汗,怕冷,四肢酸痛,鼻塞流涕,舌苔薄白,脉浮紧;风热型表现为头胀痛,咽喉痛,咳吐黄痰,发热重,怕冷轻,汗少,口干,舌苔薄黄,脉浮数。按摩手法:患者坐位,医者站其后。①用拇指及手掌在颈、肩、背做推摩法数次,然后再做揉拿法数次。②用双拇指推印堂、推眉弓、揉太阳穴数次。取穴:风池、风府、风门、肩井、曲池、合谷。如伴有头痛,加百会、风池;咽喉痛加哑门、扶突、天突、鱼际;流涕加印堂、迎香。鼻塞点风池、鼻通、迎香。全身酸痛,配合揉拿法施于腰背及四肢。按压:中脘、足三里。上述手法具有宣肺解表之功。自我按摩:①对于平时体质虚弱易感冒者,可每天坚持用食指、中指搓鼻翼两侧,二至三分钟,直到发热为度。②用小鱼际(小指掌侧)搓风池穴二至三分钟,直到发热为度。③对于已患感冒者,除用上法外,尚可用双手根相对揉头部两侧太阳穴一带二十至三十次。按压:太阳、迎香、曲池、合谷各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔支气管炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:支气管炎有急慢

性之分。急性支气管炎是由于病毒、细菌感染及烟尘化学性刺激气管粘膜而引起;慢性支气管炎可由急性支气管炎转化而成。也可因支气管哮喘、支气管扩张等疾病,使支气管分泌物引流不畅,血液循环供给不足,或气管周围组织增生所致。症状:①急性支气管炎初期常先有喉痒、干咳等上呼吸道感染症状,并伴有疲乏、怕冷、头痛、低热、背部酸痛等。一、二天后咳出少量粘痰或稀薄痰,逐渐转为黄浓痰或白粘痰。②慢性支气管炎常在秋末冬初,气候寒冷时发病。早、晚咳嗽加重,痰多,白色稀薄或为粘稠痰。如久病不愈,病情加重,可转化为肺气肿。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用手掌推摩胸部数次。取穴:中府、尺泽、鱼际。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉按上背部数次。按压身柱、肺俞及痛点处,使之有酸胀感放射到胸部为好。上述手法具有通宣理肺、止咳化痰之功。自我按摩:①用手掌推摩胸肩部二十至三十次。②捏揉胸、肩部二十至三十次。按压:中府、尺泽、鱼际各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔高血压患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:凡经检查,高压在140毫米汞柱,低压在90毫米汞柱以上者,均为高血压。其病因有原发性和继发性两种。原发性高血压多因精神刺激,情绪波动,使高级神经机能活动紊乱,皮层下部之血管舒张收缩中枢形成固定兴奋灶,全身小动脉持久痉挛,各器官缺血,尤其是肾脏缺血,引起一系列体液之变化,以及小动脉硬化等因素,使血压恒定性增高。继发性高血压多由泌尿、颅内疾患及内分泌疾患等引起。症状:本病多见于中老年,一般多伴有头晕、头胀、耳鸣、心慌、烦躁、失眠、四肢麻木、颈项僵硬等症。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用双手掌自肩背部向足跟方向做推法,三至五次。再用双手掌揉背部及揉拿下肢后侧二至三次。取穴:肝俞、心俞、肾俞、涌泉。②患者仰卧,医者站于头顶侧,用双手掌自太阳穴至风池穴做推法三至五次。然后,一手拇指和中指相对捏住太阳穴,另一手拿揉头部两侧二至三次。取穴:百会、风池。③用双手揉拿上肢及下肢二至三次,提拿腹部二至三次。取穴:曲池、内关、足三里。上述手法具有调节神经,放松肌肉,扩张血管,降低血压之功。自我按摩:①用双手掌自太阳穴、侧头部、风池至肩部做推法三至五次。然后,在同一部位用手掌做搓法三至五次。可分别进行,亦可两侧同时进行。按压:曲池、内关、足三里、涌泉各一分钟。②一手掌放于后颈部,手指手根相对,用力做自上而下之揉拿法二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔低血压患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:低血压是指收缩压(高压)与舒张压(低压)均低于正常值。神经官能症、休克、肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能减退、慢性疾病之消耗所引起的营养不良以及药物反应均可引起血压降低。症状:头昏、头胀、心慌、多汗、面色苍白、四肢发凉、体弱无力等。按摩手法:①患者俯卧,医者站于其旁,在腰背部沿脊柱自下而上(由腰俞穴至大椎穴及两侧之皮肤)做捏提法数次。痛点部位多施手法,捏提时手法

须缓和有力。②患者坐位,医者站其旁,用拇、食、中指捏提素髻、中脘。上述手法有升压之作用。自我按摩:①用手掌推摩胸腹部二十至三十次。②捏提素髻、中脘各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔阵发性心动过速患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:阵发性心动过速是突然发作的一种异常迅速而规则的心律。心率每分钟可达150~220次,常与神经过度紧张有关。症状:发作时感觉强烈之心悸、头晕和胸部压迫感,甚至有恶心、呕吐、脉搏快而规则。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁。用双拇指按压两眼球10~30秒。按压时,力量要轻稳。同时,按压颈动脉窦(在颈侧相当于甲状软骨上缘水平,颈动脉分叉处)十至二十秒。一般先按压右侧,再按压左侧,切忌两侧同时按压以免造成头晕。并随时观察心率变化。取穴:郄门、内关、心俞、身柱。上述手法具有调节神经、减慢心率之功。自我按摩:用手掌推摩头颈部,每侧可做二十至三十次。按压:内关、巨阙穴各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔冠心病患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:冠心病是指冠状动脉粥样硬化性心脏病,为中、老年人最常见之心血管疾病。冠状动脉是供应心脏血液之主要动脉,由于脂肪物质之沉积,使冠状动脉管腔变窄或梗塞,影响冠状动脉血液循环,使心肌缺血、缺氧而造成。高血压、高血脂、内分泌疾病或从事紧张脑力劳动者,均可引起本病。此外与遗传因素有关。症状:患者常有心前区闷胀,重者可出现心绞痛,并可放射至后背及左上肢。同时伴有气短、心跳、四肢厥冷,脉细弱而快,血压下降,甚至可发生休克、心衰以至猝死。心电图检查:出现S—T段, T波等明显改变。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉按后背部数次。按压心俞、神堂。②患者仰卧,医者站其旁,用手掌自胸部向上,经肩前至上肢内侧做推法三至五次。然后在心前区做快速揉搓法三至五分钟。取穴:巨阙、膻中、郄门、内关、神门。上述手法具有扩张血管、活血化瘀、改善心脏供血等作用。自我按摩:①用手掌推摩胸部二十至三十次。重点在左侧。②用手捏拿胸部及肩部肌肉二十至三十次。按压:巨阙、郄门、内关、神门各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔膈肌痉挛患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:膈肌痉挛又称“呃逆”,是由膈肌间歇性的收缩痉挛所致。多因神经官能症、胃病、纵膈膜炎或饭后感受风寒,进食急促等原因所引起。症状:突然发作,呃逆声连续不断,有的长达数小时,以致影响说话、吃饭及睡眠。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用手掌推摩胸部中线(方向可自上而下)三至五次。同时按压:膻中、中脘、内关。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌在背部自上而下做推法数次,然后用揉法,施于背部三至五次。取穴:肩井、膈俞。上述手法具有调节神经、缓解痉挛之功。自我按摩:用手掌推摩胸腹部二十至三十次。按压:中脘、内关、足三里各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔胃痛患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。胃痛,俗称“心口痛”,是一种

常见的症状。中医又称“胃脘痛”，包括急性胃炎、慢性胃炎、溃疡病等，均可引起胃痛。急性胃炎：多因化学刺激、物理刺激及细菌毒素等因素引起胃壁之炎性反应。慢性胃炎：多由急性胃炎转变而来，或继发于胃酸缺乏、营养不良等因素。溃疡病：又称消化性溃疡，是由大脑皮层受到不良刺激，使皮层下中枢活动紊乱而引起胃与十二指肠病变的一种全身性慢性疾病。常见青壮年，多发于秋冬季节。此外，常吃辛辣食物和饮酒过度，亦可引起胃痛。症状：主要表现为胃脘部疼痛。急性胃炎发病较急，上腹持续性疼痛，或胃内不适，恶心呕吐，常伴有腹泻。慢性胃炎起病较缓，表现为隐痛、胀痛、食欲减退、食后饱胀。胃溃疡多在进食后半小时~1小时出现节律性疼痛，至下次餐前消失。十二指肠溃疡多在饭后二至四小时出现节律性疼痛，当进食后，可得到缓解。疼痛性质为隐痛、胀痛、灼痛，并可反射至背部八至十二胸椎区，伴有嗝气、吞酸、饥饿感等症状。胃溃疡压痛点多在上腹部偏左，而十二指肠溃疡压痛点多在上腹部偏右。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁。如胃痛发作时，可用点穴止痛。医者一手点内关，另一手点足三里，同时进行。先点左侧，再点右侧。②用双手拇指沿肋弓向两侧做分推法数次。取穴：中脘、梁门。③患者俯卧，医者站其旁，用双手掌揉背腰部数次。取穴：至阳、脾俞、胃俞、三焦俞。如胃溃疡引起的胃痛，应重点在左侧之脾俞、胃俞、三焦俞按压；十二指肠溃疡引起的疼痛，重点应在右侧之脾俞、胃俞、三焦俞按压；其它性质之胃痛可两侧同时使用，并配合捏脊法。④用手掌揉搓小腿后侧（承山穴一带）数次。使局部有发热感为好。因胃痛多属寒性，揉搓小腿后侧有生热祛寒，温暖脾胃之作用。上述手法具有调理脾胃、消炎止痛之功。自我按摩：①如受寒凉和胃痉挛而产生之胃痛，可一手按压另一手二三掌骨缝之落零五穴，局部有酸痛感，止痛效果好，尚可用手捏起胃痛部位之表皮，提捻片刻，胃里有发热感，疼痛可减轻或消失。②用手掌自心口向脐部做推法数次，然后用中指点中脘，再用拇指按压内关、足三里、三阴交各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔胃下垂患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一，病因：胃下垂指胃的正常位置下降。多由腹肌之紧张度发生变化，腹壁脂肪缺乏和肌肉松弛，腹压减低所致。平常身体瘦弱，胸廓狭长之人或某种原因，经常压迫胸部及上腹部，以及妇女生育过多，往往易患本病。症状：食欲减退，腹胀（食后加重，平卧减轻）、恶心、嗝气、胃痛（无周期性及节律性，疼痛性质与程度变化很大），偶有便秘、腹泻或交替性腹泻及便秘。可伴有眩晕、乏力、心悸、直立性低血压、昏厥等。体检：上腹部可扪到强烈的主动脉搏动，可同时伴有其他内脏下垂（如肾下垂、肝下垂）体征。按摩手法：①患者仰卧，两腿屈曲，医者站其旁。用双手揉拿腹部数次。用手掌自下向上做推颤法数次。②患者俯卧，医者站其旁。用手掌在腰背部做揉法数次，同时用手根或肘部拨揉腰背部两侧数次。酸痛处多施手法。然后在背部做提拿法数次。取穴：脾俞、胃俞、盲门、足三里。③用拇指、食指弹背筋、腹筋数次。按摩腹部时臀部要垫一枕头，按摩结束后，可平卧。

休息十五至二十五分钟。上述手法具有加强腹部肌张力、使胃上提之功。自我按摩：①用手揉拿腹部二十至三十次。提拿腹肌二十至三十次。按压：中脘、天枢、足三里各一分钟。②配合仰卧起坐的腹肌锻炼，次数逐渐增加，以加强腹肌力量。以上手法，每日早晚各一次。

〔急性肠胃炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因：本病由于细菌和细菌毒素侵入，以及多食油腻食物或暴饮暴食所致。症状：突然发病，恶心呕吐、腹痛腹胀，食欲减退，大便呈稀水样，每日可达数次，伴有头晕、怕冷、全身无力。按摩手法：①患者俯卧，医者站其旁。用手掌在背腰部做揉法数次。②用手根在背腰部做按压法数次，痛点部位多施手法。取穴：胃俞、大肠俞。③用手掌揉搓八髻部至发热感为宜。④患者仰卧，医者站其旁，用双手提拿腹肌数次。力量缓和达于深层。取穴：中脘、水分、天枢、手三里、腹痛穴。上述手法具有健脾和胃、消炎止泻之功。自我按摩：①用双手掌在腹部脐周围沿顺时针方向推摩五十次。推摩时须先搓热掌心，在皮肤上直接进行。②按压：水分、中脘、天枢、足三里、腹痛穴各一分钟。

〔腹泻(五更泻)患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因：腹泻，指排便次数增多，粪便稀薄，甚至泻出如水样而言。脾胃虚弱，复感寒湿暑热之邪，使脾胃运化失常，以及饮食过量、过食油腻食物、误食生冷不洁之品损伤脾胃，均可引起腹泻。症状：每日排便三至五次，甚至十余次，并有腹痛、肠鸣。五更泻每在黎明前脐下疼痛、肠鸣即泻。泻后即感腹部舒服，腹部畏寒，有时作胀，下肢觉冷。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用手指和手根在腹部做推揉法数次。取穴：中脘、水分、天枢、关元、足三里、上巨虚。②患者俯卧，医者站其旁，用手掌揉背腰部数次，并配合捏脊法。取穴：脾俞、胃俞、盲门、大肠俞。③揉搓腰骶部数次，使之有发热感为宜。上述手法具有调节脾胃功能、补益脾胃、固涩止泻之功。自我按摩：用手掌在小腹部做环形推摩法四十至五十次。推摩前须先搓热掌心，直接在皮肤上操作。以有热感透入腹内为好。按压：中脘、天枢、关元、足三里各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔便秘患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因：便秘是大便秘结不通，排便时间延长，或欲大便而艰涩不畅之一种病症。其病因有：①凡阳盛之体，或恣饮酒浆，过食辛辣厚味，以致肠胃积热，或于伤寒热病之后，余热留恋，津液不足，导致肠道燥热，耗伤水份，从而引起大便秘结，排出困难。②忧愁思虑，情志不舒，或久坐少动，每致气机郁滞，气行不畅，使大便内停而秘结。③劳倦饮食内伤，或病后、产后以及老年之人，气血两亏。气虚则大肠传送无力；血虚则津枯，不能滋润大肠而便秘。症状：大便次数减少，经常三五日或六七日，甚至更久。或大便次数不减但大便干燥坚硬，排出困难。在左下腹部可触到积存在肠道内的大便。同时伴有头痛头晕，腹中胀满，甚或疼痛，脘闷暖气，食欲减退，睡眠不安，心烦易怒等症。长期便秘，往往可以引起痔疮、肛裂。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用手指和手根在腹部做左右方向的推揉法

数次,再用手指拨揉左小腹部(相当于降结肠的部位)之硬块处数次,以加强大肠的蠕动功能。取穴:大横、腹结、照海、支沟。②患者俯卧、医者站其旁。用手掌揉腰骶部数次。取穴:大肠俞、次髎。③用空拳叩打八髎部二至三分钟。上述手法具有加强大肠传导功能、促进排便之功。自我按摩:①用手掌在脐下做环形推摩法四十至五十次。并在左下腹部做拨动法十至十五次。按压:支沟、天枢、足三里、照海各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔慢性肝炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:慢性肝炎由于急性肝炎未能治愈而转为慢性。如急性肝炎的病程超过6月~1年,症状持续或肝功能试验仍有异常,即可认为已进入慢性阶段。症状:全身无力、食欲减退、腹胀、低热。右肋下闷胀感,或隐隐作痛等。患者肝脏明显肿大,肝功能异常。部分患者可有蜘蛛痣和肝掌。按摩手法:①患者左侧卧位,左腿伸直,右腿屈曲,医者站其旁,在右肋部做推揉法数次。取穴:章门、阳陵泉。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌在背腰部做揉法数次。③用双手提拿肩部、右肋部数次,痛点部位多施手法。④用拇、食、中指弹拨右侧肩筋、背筋数次。取穴:肝俞、胆俞。⑤患者仰卧,医者站其旁,用手掌沿肋弓自上而下做分推法数次。取穴:水分、足三里、太冲,按压穴位时有酸胀感,放射到肝区,疗效明显。上述手法具有调节肝脏功能、促进消化和吸收之功。自我按摩:①用手掌推摩右侧季肋部二十至三十次。②用拇、食、中指捏提右侧季肋部皮肤二十至三十次。按压中脘、水分、足三里各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔慢性胆囊炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:本病主要由细菌感染和胆固醇代谢失常,胆汁瘀积和胆结石所致。症状:患者常感右季肋部胀痛不适,并可向右肩胛放射,同时伴有消化不良、胃部饱胀、恶心、嗝气、胆囊区可有明显压痛,患者常可因吃油腻食物疼痛加重。按摩法:①患者左侧卧位,左腿伸直,右腿屈曲,医者站其后,用双手在右季肋部做提拿法数次,同时并做揉法数次。痛点部位多施手法。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌在背部做揉法数次。取穴:肝俞、胆俞、胃仓。③患者仰卧,医者站其旁,用手掌自上而下沿肋弓做分推法数次。取穴:日月、水分、天枢、三阳络、阳陵泉、胆囊穴、丘墟。上述手法具有疏通经络、消炎止痛之功。自我按摩:①用手掌推摩右季肋部二十至三十次。②按压:水分、天枢、三阳络、胆囊穴各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔慢性阑尾炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:阑尾炎俗称“盲肠炎”,是阑尾腔内阻塞和多种细菌混合感染引起的一种急性腹部疾病。祖国医学认为,本病因饮食不节,或饭后急暴奔跃,或寒温失调,以致影响肠胃运化,引起湿热积滞,肠腑壅热,气血瘀阻而成。症状:起病时,常在上腹或脐周围持续性疼痛,阵发性加剧,继之出现转移性右下腹疼痛,伴有恶心、呕吐、腹泻或便秘。若炎症扩散时,体温可升高,在腹部触压时右下腹阑尾部有压痛、反跳痛。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁。如右下腹部疼痛,应先以点穴止痛

为主。取穴:右阑尾穴、右会宗、居髂、恶心。呕吐取穴:内关。发烧取穴:曲池、合谷。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌按揉腰部数次。取穴:右侧肾俞、志室,以及第二腰椎旁之痛点。上述手法具有消炎止痛之功。自我按摩:①用手揉摩腹部及腰部各二十至三十次。②按压:阑尾穴、足三里、天枢各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔肠粘连患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:肠粘连多因腹部手术后引起。由于手术中腹膜肠浆膜暴露时间过久,操作不细致,或手套上滑石粉带入腹腔而致。症状:轻度腹痛,腹胀。手术刀口处牵拉痛,剧痛时患者常屈曲身体以减轻痛苦,并伴有食欲不振,食后即胀满,有时恶心、呕吐、大便秘或秘结。体检:局部有压痛并可触及包块。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用手掌在腹部沿顺时针方向做推摩法数次。力量需柔和平稳、深透。②用双手在腹部做提拿法数次。在提拿时稍加抖动。取穴:天枢、气海、腹结、足三里、腹痛穴。③患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉按腰骶部数次。取穴:脾俞、三焦俞、大肠俞。上述手法具有剥离粘连、消散肿块、促进肠胃蠕动之功。自我按摩:用手掌在腹部沿顺时针方向做推摩法二十至三十次。按压:中脘、天枢、气海、足三里、腹痛穴各一分钟。上述手法,每日早晚各一次。

〔泌尿系感染患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:泌尿系感染为肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎之总称。多见于女性初婚者性生活时刺激尿道,或因其它途径感染而成,多系大肠杆菌、链球菌、葡萄球菌侵犯尿路所致。症状:患者尿频、尿急、尿痛,为急性尿道炎;伴有发热、腰痛、肾区叩击痛为急性肾盂肾炎;伴有小腹胀痛,膀胱区压痛为急性膀胱炎。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用拇指与其余四指相对拿提小腹部数次。力量要柔和,使小腹及膀胱有热胀之感为宜。②用拇指按压大腿内侧痛点处(五里一带)数次。取穴:关元、中极(感觉可传至尿道)、三阴交。③患者俯卧,医者站其旁。用手掌揉按腰骶部数次,痛点部位多施手法。取穴:肾俞、膀胱俞。上述手法具有消炎止痛,通利尿道之作用。自我按摩:①推摩小腹部四十至五十次。按压:中极、筑宾、蠡沟各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔前列腺炎患者的按摩〕 内科疾病按摩手法之一。病因:前列腺炎为中年男性的一种泌尿系统疾病。因细菌侵犯尿道,经前列腺管而入腺体所致,或因房事不节,过度饮酒而致。祖国医学认为本病由于肾虚湿热下注而成。症状:急性前列腺炎大多尿频、尿急、尿痛及终末血尿。腰骶部及会阴区、大腿内侧有不适感。慢性前列腺炎有的可无任何自觉症状,典型的尿后滴尿,尿道口有分泌物渗出,同时伴有下腰部酸痛,小腹及会阴区有坠胀不适感。以及性欲减退,遗精等。前列腺液检查:可有大量浓细胞。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁。用手掌揉腰骶部数次。取穴:肾俞、次髂。②患者仰卧,医者站其旁,用手掌按揉小腹部数次。取穴:关元、中极、阴陵泉、三阴交。上述手法具有补肾消炎之功。自我按摩:①揉按小腹部二十至三十次。按压气海、关元、中极、阴陵泉

各一分钟。②用手掌搓小腹部、腰骶部各一百次。以上手法,早晚各一次。

〔**阳萎患者的按摩**〕 内科疾病按摩手法之一。病因:阳萎是指男性阴茎不能勃起或勃起不坚而言。多数由于大脑皮质对勃起的抑制加强或脊髓中枢机能紊乱所致。神经衰弱、慢性腰痛、房事过多、手淫、生殖器畸形、神经损害、海绵体肌损害均可引起本病。祖国医学认为,本病主要是肾阳不足,命门火衰所致。症状:主要表现阴茎萎软或勃起不坚,伴有头晕、目眩、心烦、睡眠不安、腰膝酸软等症。按摩手法①患者仰卧,医者站其旁,用手掌揉按小腹部数次。取穴:气海、关元(上述穴有感觉传至阴茎为好),同时,可取蠡沟、三阴交穴。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉按腰骶部数次。取穴:命门、肾俞、次髎。上述手法具有补益肾阳、强壮宗筋之功。自我按摩:①用手掌搓小腹(气海、关元一带)、腰部(命门、肾俞一带)各一百次,使局部产生热感为宜。②用拇指或中指按揉关元、中极、三阴交各一分钟。③用双手掌相对搓捻阴茎一百次,如搓麻绳一样。用手指揉捻睾丸一百次。以上手法,每日早晚各一次。

〔**落枕患者的按摩**〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:患者多由睡姿不当,枕头过高或过低,头部滑落枕下,使颈部斜向一侧所致。亦有因睡眠时感受风寒,致使局部经络不通,气血运行不畅者。症状:起床后即觉颈部酸痛,强硬不适,颈部俯仰、转动不能自如,头多歪向一侧,动则肩背疼痛加剧。多表现为颈部一侧肌肉紧张,触压时局部可摸到条索状之阳性反应物,且有压痛。按摩手法:患者端坐于方凳上,医者站于其后或一侧。①用拇指自上而下于颈部做推法数次,以理顺筋肉;②用拇指揉拨颈部之压痛点数次,以消散筋结。③一手按住痛点,另一手扶于头顶部,做颈部屈伸、旋转活动,其活动范围可逐渐加大,以改善颈部之活动功能。可取风池、颈中、肩井、肩外俞、绝骨、落枕穴。④做颈部侧扳法和旋转扳动法,以矫正颈部软组织及小关节之位置。颈部侧扳法:患者端坐于方凳上,医者站于其侧。医者右手虎口张开卡于颈部左侧,左手扳于头部右侧,向左用力,嘱患者充分放松,两手成相反方向,当侧屈至最大角度时,稍用力扳动,并可发出响声。然后用同法施于对侧。颈部旋转扳动法:患者端坐于方凳上,医者站于其后。医者一手扶于后枕部,另一手扶于下颌部,稍加活动后,嘱患者充分放松,当旋转至最大角度时,两手成相反方法扭转,并可发出响声。然后用同法施于对侧。上述手法有缓解痉挛、顺筋归位之作用。自我按摩:①用食、中、无名、小指按揉颈部20~30次;②捏拿肩筋20~30次。③做颈部侧屈及旋转20~30次。以上做法,每日早晚各一次。

〔**下颌关节紊乱患者的按摩**〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本病多由于长期劳损,咀嚼过硬食物致局部软组织磨损,使肌肉、关节出现无菌性炎症、粘连及神经功能失调所致。症状:开始仅感颞颌关节不适,发紧,继而局部酸痛,逐渐加重,张口困难,口张至一定程度即发生弹响声,时轻时重,反复发作,开始仅表现为一侧,久则影响对侧。按摩手法:患者仰卧或坐位,医者站其旁。①用拇指或食、中指拨揉下颌关节处数次。痛点处多施手法。取穴:下关、

颊车、翳风、合谷。②患者稍张口,医者一手握住下颏部,另一手扶于头顶部做左右方向活动下颌关节数次。上述手法具有疏通经络、滑利关节之功。自我按摩:①用多指揉下颌关节二十至三十次。②按压颊车穴之同时可做张口动作五至十次。按压:手三里、合谷穴各一分钟。上述手法,每日早晚各一次。

〔颈椎病患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:①退行性改变。②多数是由于颈部和上肢长期处在一种特定姿势下,缺乏全身性的活动。③颈部受到某种外伤,以及风寒、湿之侵袭亦可导致本病。症状:患者常感到颈部难受、僵硬、酸胀、疼痛,有时伴有头痛、头晕、肩背酸痛。重者出现头部不能向某个方向转动,当颈部后仰时可有串电样的感觉放射至手臂上,手指麻木,视力模糊等症。根据发病原因、临床症状,受累部位具体分为:①神经根型:表现为头、颈、肩处有定位性疼痛,颈部活动范围受限,上肢有放射痛,头部后仰时疼痛加剧,手指麻木,少数患者尚可出现肌肉萎缩。②椎动脉型:表现为头晕、头痛、体位性摔倒,当头部转到某一方位时,即有眩晕、恶心、呕吐、耳鸣、听力障碍、患肢发凉、肿胀、视力不清等。③交感神经型:有头痛或偏头痛,平衡失调,心前区疼痛,心律紊乱,视力模糊,多汗或无汗,以及由于血管痉挛而出现的肢体发凉、指端发红、发热、疼痛或感觉过敏等症。④脊髓型:上肢一侧或两侧有麻、木、胀、烧灼、疼痛、发抖或无力感,下肢常有运动障碍或感觉障碍,表现为步态笨拙、发抖、下肢无力、感觉异常。按摩手法:病人端坐于方凳上,医者站于其后方。或俯卧,医者站于其旁。①用双拇指拨揉颈椎两侧肌肉数次。然后在颈部做动压法,医者一手拇指按压颈部,另一手扶于头顶部同时做前屈、后伸、左右侧屈的动作数次。②用双拇指或肘关节拨揉肩胛内侧缘及同上部数次。然后,用手拿揉上肢数次。取穴:颈部阿是穴(椎旁压痛点)、颈根、肩井、肩外俞、天宗、曲池、阳溪、绝骨。如头痛、头晕加风池。如视力模糊,点颤百会。如手臂麻木,弹臂内侧的神经干,可有麻电感传至手指。牵拨五指关节可发出响声。③自动旋转推挤法:患者端坐于方凳上,医者站于其后(以棘突向左偏歪为例)。医者令患者头部前屈45°。并向左侧旋转至最大限度,医者用拇指顶住偏歪的棘突向右侧推挤,同时患者头部向右侧旋转至最大限度,再缓慢仰头,此法可反复做三至五次。该法能使偏歪的棘突处于相对静止状态,使其余各椎产生向左旋转的作用力,从而使偏歪的棘突得到纠正。④旋转扳动法:患者端坐于方凳上,医者站于其后,患者头稍前屈,医者双手分别扶于颈部的前后,一手根顶住偏歪的棘突,向健侧用力,另一手扳住下颏部,两手同时用力,使颈椎产生旋转,同时可听到椎体小关节复位的响声,患者立即感到颈部轻松,疼痛明显减轻。此法适用于颈椎小关节错位、棘突偏歪者。应注意颈部前屈的角度要合适,扳动的力量要适当,旋转的幅度要合理。上述手法具有疏通经络,调和气血,矫正畸形之功。自我按摩:①用多指按揉颈部二十至三十次。②捏拿肩部大筋(肩井一带)二十至三十次。按压颈中、曲池、阳溪各一分钟。③缓慢做颈部屈伸、旋转各二十至三十次。以上手法,每日早晚各

一次。

〔肩关节扭挫伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本症多因受暴力撞击,强力扭转,过份牵拉、挤压所致。症状:损伤之局部常出现肿胀疼痛,多在肩前部肱二头肌的长头肌腱和肩外侧三角肌处出现损伤。轻者仅以疼痛为主。重者则有粘连,及肩关节活动障碍,久之可导致肩周炎。按摩手法:患者端坐于方凳上,医者站其旁。①用手掌揉肩部损伤处数次。②一手拇指按压肩部痛点,另一手握住手腕部做肩关节向前环转运动法三至五次。此称动压法。伤处在肩之后侧,可做肩关节向后环转运动法。取穴:肩前侧损伤取云门、尺泽。肩外侧损伤取天宗、肩髃、曲池。肩后侧损伤取天宗、肩贞、后溪。上述手法具有舒筋活血、促进损伤修复之功。自我按摩:①可用健侧的手捏拿患肩伤处二十至三十次。痛点处多施手法。②用健侧拇指、中指按压肩部之痛点。同时配合自动活动肩关节二十至三十次。上述手法:每日早晚各一次。

〔肩关节周围炎患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本病与肩周围软组织退行性改变,感受风寒、湿邪之侵袭,慢性劳损,肩部外伤及内分泌紊乱等因素有关。症状:初期多表现为肩部疼痛,活动欠利,有的牵涉到上肢部,疼痛部位多不固定,夜间痛甚,患者常因此不能入睡或痛醒。后期表现为肩关节粘连,活动受限。患者不能做背手、梳头、系腰带、穿衣等动作。肩部肌肉有僵硬、紧张或肌肉萎缩现象,肩关节周围有明显压痛。按摩手法:患者端坐于方凳上或卧位,医者站其旁。①用双手掌相对揉肩关节之前后侧和用前臂揉肩关节之外上方数次。②用双拇指在肩部周围之痛点处做拨揉法数次。取穴:云门、抬肩穴、肩髃、肩贞、天宗、曲池、条口以及肩部之阿是穴。③根据肩关节功能受限的方向及程度,可适当选用肩部的摇动、内收、外展、内旋、外旋等运动法。上述手法具有舒通经络、祛风散寒、剥离粘连之功。自我按摩:①用健手拇、食、中指揉拿肩部患处二十至三十次。②用手掌拍打患肩四十至五十次。并捏拿腋前筋、腋后筋各二十至三十次。③用拇指按揉颈部外侧锁骨上缘之臂丛点(锁骨上一厘米)及曲池各一分钟。④可根据肩关节功能受限之程度做摇肩、背后拉腕,拍肩捶背等功能活动。患者站立位,两腿分开。摇肩锻炼法:健侧手叉腰,患侧手呈握拳状,肘臂伸直然后做顺时针、逆时针的摇肩动作二十至三十次。背后拉腕法:在患侧上肢内旋并后伸(向后摸脊)的姿势下,健手握住腕部,向健侧牵拉十至二十次。拍肩捶背尖:左手缓缓向上拍打右肩,同时右手缓缓向后拍打腰背部,两手协调一致做左右交替性拍打活动二十至三十次。上述手法,每日早晚各一次。

〔肘部扭挫伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:肘部受到直接或间接暴力,如跌扑、肘部着地,或因过度扭转牵拉而使肘部之肌肉、筋腱、韧带等软组织遭受损伤,有的还会伤及邻近骨膜,造成撕裂、剥脱等症。症状:伤后肘关节疼痛,韧带和关节囊损伤时,局部出血及组织液渗出,致使关节周围肿胀。或出现皮下瘀血斑,伤处有明显压痛。肘部功能活动受限。按摩手法:

患者端坐于方凳上,医者站其旁。①用手掌揉摩伤处数次。然后用拇指在伤处做拨筋法数次。力量要轻柔。②一手按压肘部之痛点,另一手握其腕部做屈伸、旋转活动数次,以改善肘部之活动功能。取穴:天宗、中府、曲池、手三里。上述手法具有活血散瘀,消炎止痛之功。自我按摩:①用手掌揉摩伤处二十至三十次。按压:曲池、手三里各一分钟。②做肘关节屈伸动作二十至三十次。上述手法,每日早晚各一次。

〔网球肘患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:发病原因尚未明了。可能为前臂伸肌肌腱及其软组织、肱桡关节滑囊、环状韧带的慢性损伤和退行性改变,以及与邻近细小血管的损伤性炎症有关。此外肱骨外髁骨膜和前臂伸肌群长期反复用力,主动收缩和被动牵拉上肢所引起的损伤、撕裂等亦可导致本病。症状:肘关节外侧疼痛,当肘关节伸直时,掌屈腕关节用力向前旋转前臂时,肱骨外上髁处疼痛加剧,局部并有明显压痛和条索状反应物,上肢无力,常不能负重和持握工具。按摩手法:患者端坐于方凳上,医者站其旁。①用拇指拨揉肘外侧之痛点处数次。同时配合肘关节的屈伸,旋转摇动数次。取穴:肩贞、尺泽、曲池及局部阿是穴。②用拇指拨按肘内侧(相当尺泽一带)之筋结数次。③用一拇指按住局部压痛点,另一手握住腕部,做肘关节过伸牵引法二至三次。上述手法具有疏通经络、消炎止痛之功。自我按摩:①捏揉肘关节外侧二十至三十次。②拨按肘部痛点二十至三十次。③自动活动肘关节二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔腕关节急性扭挫伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:劳动或体育运动时,动作不慎,跌扑用手掌猛力撑地,或持物而突然扭转腕关节,以及因暴力直接打击者均可导致本症。症状:腕部肿胀、疼痛,功能活动受限,活动时疼痛加重。局部有明显压痛。若将腕关节掌屈,背侧发生疼痛,则为桡腕背侧韧带损伤。反之则为掌侧韧带损伤。若将腕关节向尺侧倾斜,桡侧发生疼痛,则为桡侧副韧带损伤。反之,则为尺侧副韧带损伤。若将腕关节向各种方向活动均发生疼痛,且活动明显受限,则为韧带和周围肌腱之复合性损伤。按摩手法:患者端坐于方凳上,医者站其对侧。①用拇指揉摩腕关节伤处数次。②一手按住腕部痛点,另一手握住四指,做屈伸、旋转活动数次。取穴:按压扭伤穴,按压同时患者可做甩腕活动,再取外关、腕骨等,此适用于新伤。③摇腕法:一手握住腕上方,另一手握住手指做腕关节掌屈,背屈,并沿顺时针及逆时针方向摇动腕关节数次。上述手法具有消肿止痛,促进损伤修复之功。自我按摩:①用手根推摩腕部二十至三十次。②自动做腕关节屈伸和旋转活动二十至三十次。③用拇指按揉腕部痛点处二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔指关节扭挫伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:多由于牵拉、扭伤指关节软组织或跌扑、碰于硬物体上以及接球动作不慎,均可导致挫伤。症状:关节局部肿胀,压痛,指关节明显粗大,屈伸不利,活动受限,不能握

拳。按摩手法：患者端坐于方凳上，医者站其对侧。①用拇指推摩患处数次。然后活动患指关节数次。范围可逐渐加大，再牵拔活动患指关节，用力要缓和，以免损伤软组织。②用拇指拨揉患指关节部位的筋腱数次，在拨揉之同时可进行指关节的屈伸活动数次。③用拇指、食指捻揉患指关节数次。取穴：手三里、外关。上述手法具有消肿止痛、促进损伤修复之功。自我按摩：①用拇指推摩患指关节二十至三十次。②活动患指关节二十至三十次。③用拇指按揉患指关节部位之痛点二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。

〔腱鞘炎患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因：本病因职业劳损和长期受寒凉刺激而引起。常发生于拇指、中指及无名指。症状：患指疼痛，屈伸活动受限，屈伸指关节时发生弹响。在指掌关节掌侧有局限性压痛，并常可摸到有米粒大小之结节。按摩手法：患者端坐于方凳上，医者站其对侧。①用拇指按揉患处数次。②一手拇指按住痛点，另一手拿住指端，做屈伸摇动法数次。取穴：曲池、阳溪、阳池。③牵拔拇指关节、并可发出响声。上述手法具有疏通经络、消炎止痛之功。自我按摩：①用拇指揉摩患处二十至三十次。②用拇指拨按痛点二十至三十次。③做指关节屈伸活动二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。

〔肋软骨炎患者的按摩〕 骨伤科按摩手法之一。病因：本病多发生于青年女性，以第二至五肋骨为多见，是一种肋软骨增生性病变，可能与上肢用力端物，长期负重有关。症状：多见于胸部一侧之肋软骨隆起，局部疼痛，压痛明显，伴有胸闷，气短。按摩手法：病人仰卧，医者站其旁。①用手掌揉摩患处数次。②双手掌重叠按于肋软骨之高处，令患者深吸气，待呼气时，手掌有节律的向下按压，可反复做三至五次。③一手食、中指按于肋软骨之高处，另一手握同侧上肢之腕部，将上肢做上举，前屈之划圈动作，同时按胸之手用力向下按压，可反复做三至五次。取穴：中府、膻中、内关。上述手法具有消炎止痛之功。自我按摩：①用手掌揉摩胸肋部之高处二十至三十次。②揉拿胸部之肌肉二十至三十次。痛点处多施手法。按压：中府、膻中、内关及胸部痛点各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔岔气患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因：岔气是指在一种不正常的姿势下，扭转胸部、躯干。伤及胸廓之关节及软组织而引起的胸部、背部疼痛。症状：胸部及背部之一侧疼痛，转侧困难，不敢咳嗽或深呼吸，患者有沿肋间方向由背部向胸部串痛，局部肌肉紧张并有压痛。按摩手法：患者端坐于方凳上，医者立其旁。①用手掌推摩患处数次。②表现为胸肋部疼痛者，用牵臂扩胸法：患者坐位，医生站患侧。医者一手握住肘部，另一手五指分开与患者手交叉，握住手背部，两手密切配合，同时用力，向上方牵拉上肢，使胸肋部肌肉有牵拉感。反复操作二至三次。③表现为背及前胸部疼痛者，用呼吸顶扳法：患者坐位，医者站其后足蹬在方凳后缘。医者用膝关节屈曲顶在后背相应部位上，两手扳肩；让患者吸足气，在呼气之同时膝关节用柔和均匀、有节

律的力量向前顶推。两手并用力向后扳肩,如此反复做三至五次,可使疼痛明显减轻。取穴:臂中、内关、支沟、肩井及背部痛点,点穴时可同时配合深呼吸。上述手法具有调和气血,舒筋活络止痛之功。自我按摩:①用手掌推摩伤处二十至三十次。捏拿胸部肌肉二十至三十次。按压:内关、臂中、阳陵泉各一分钟。同时配合咳嗽及深吸气。②做胸部前后左右的活动二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔背肌劳损患者的按摩〕 骨伤科按摩手法之一。病因:本病多因长期从事低头弯腰、固定体位的工作使背部肌肉处于牵拉状态,造成某一侧之肌肉过度疲劳而不能自行缓解,尤其是长期用右手绘图、写字,右肩背部肌肉用力过多,造成背部两侧肌肉受力不平衡而引起慢性背痛。或因背部软组织扭伤、拉伤、胸椎的后关节错位,从而刺激或压迫肋间神经及脊神经后支而引起后背疼痛。另外,长期受风寒、湿侵袭以及颈椎病部分病例亦可导致本病。症状:常表现上背部肩胛内侧酸痛乏力,右侧多于左侧,患者常因背痛而不敢挺胸,维持含胸的姿势,时轻时重,触之背部肌肉紧张,弹性感差,并有压痛点,有的伴有胸闷,气短,胸椎侧弯,后突等畸形。按摩手法:病人俯卧,医者站其旁。①用掌根拨揉背部之肌肉数次。②用拇指或肘部按压背部、脊柱两侧之痛点数次。③用拇指和食、中指弹拨背肌数次。患者端坐于方凳上,医者站其后。④用膝关节顶在背痛部位上,做上、下方向的顶板揉动数次。并向前稍加用力,可听到胸椎小关节发出的响声。取穴:天宗、扭伤穴。上述手法有活血止痛、增强肌力之功。自我按摩:①患者自己做甩肩活动法二十至三十次。②仰头扩胸二十至三十次。用拇指按压扭伤穴一分钟。③捏拿肩井处的大筋二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔急性腰扭伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:急性腰扭伤多发于体力劳动者或平时缺乏劳动锻炼,偶尔参加劳动的人,多在姿势不正确情况下,搬抬重物,失足跌倒或过度前屈、后伸,扭转超过腰部正常生理活动范围而伤及腰骶部肌肉、韧带、关节、滑膜等软组织。症状:扭伤后一侧或两侧当即发生疼痛。有的伤时可听到腰部有咯噔响声,随即感到腰部疼痛,常有“腰断”之感,并用不上劲;也有的只是轻微地扭转一下腰部,当时并无明显疼痛感,但休息后次日感到腰部疼痛。无论哪种损伤均会有明显的腰痛和腰部功能活动受限现象。按摩手法:①对于腰肌损伤者:(1)患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉拿腰部数次。然后再用拇指拨揉伤处痛点数次。(2)患者坐位,医者站其后。医者一手拇指按住腰部痛点之同时,令病人做前屈、后伸、侧屈活动。取穴:肾俞、大肠俞、环跳、扭伤穴。②对棘上韧带和棘间韧带损伤者:(1)患者俯卧,医者站其旁。用双手掌重叠按于腰部痛点处,令患者做深吸气,呼气之同时,医者双手随即有节律地向下压颤,可反复做二至三次。(2)用牵腕推肩旋腰法:患者坐于方凳或床上,医者站其旁(以向左旋转为例)。令患者腰部自动旋向左侧,医者左手握住患者右手腕,向前用力牵拉,右手掌扶于患者的左

肩前部向后推按,两手用力相反,当腰部旋转至最大限度时,两手猛然加力,使腰部产生一个快速的扭转力,此时腰椎小关节可发出响声,患者可立即感到腰部轻松、疼痛减轻。此法左右两侧均可使用。操作时用力不要过猛。③对于棘突偏歪者:患者端坐于方凳或床上,医者站其后。用腰椎旋转推扳法(以棘突向左偏歪为例):一助手在前固定患者大腿部,患者右手搭于左肩,医者左手扳住患者右肘部,右手顶住棘突偏歪之部位,向右侧用力,令患者腰椎自动向左侧旋转至最大限度,两手同时用力使腰椎产生扭转,并可听到响声,即是复位。取穴:按压颈部大椎上方,相当于5、6颈椎之痛点,捏拿中腕穴。同时嘱病人做腰部屈伸活动。④对于髂骨后上缘部损伤者:患者端坐于方凳或床上,医者站其后。用腰部屈伸挤压法(以左侧为例):令患者腰部前屈并稍向右倾斜,使左侧腰肌牵拉开,医者用双拇指相对按压在髂骨后上缘损伤之部位,同时令患者自动后伸,腰部并稍向左倾,此时局部有酸胀串之感,使损伤之软组织复位,可反复做二至三次。取穴:天宗、腰眼穴、环跳、扭伤穴。⑤对于骶髂关节部位损伤者:患者俯卧,医者站其旁。用拇指或肘关节按压骶髂部之痛点,并在按压之同时一手扳住下肢做后伸动作二至三次。取穴:次髎、环跳、阳陵泉。上述手法具有消肿止痛,顺筋归位,促进损伤修复之功。自我按摩:可由家属操作。①用拇指拨揉腰部损伤处二十至三十次。②用拇指或肘关节在伤处一带按压2~3分钟。按压:肾俞、大肠俞、环跳、阳陵泉各一分钟。③嘱患者缓慢活动腰部二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔腰肌劳损患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:其一,由于在劳动中长期维持某种不平衡体位,经常弯腰负重或用一侧肩扛抬重物以及习惯性姿势不良,均可引起腰部软组织之疲劳,从而引起腰部酸痛。其二、由于腰部软组织急性损伤后,未进行及时而有效之治疗或虽经治疗,但不彻底,以及反复多次损伤,局部出现渗出液,产生纤维性变或疤痕组织,压迫或刺激脊神经后支而产生慢性疼痛。其三,由于腰椎某些先天性畸形,如单侧性腰椎骶化,横突肥大以及腰椎两侧之小关节不对称,致使腰部失去正常稳定性,亦可出现腰痛。症状:腰部一侧或两侧疼痛不适,时轻时重,久坐久站均感疼痛,劳累后疼痛加重,休息后疼痛又减轻。并与气候变化有一定关系,腰部活动功能一般无明显障碍,部分患者伴有脊柱侧弯,腰肌痉挛,下肢出现牵涉痛等症。按摩手法:患者俯卧,医者站其旁。①用掌根和拇指拨揉腰椎两侧肌肉数次。取穴:腰部两侧痛点、肾俞、志室、大肠俞、腰眼穴、环跳、委中等。②用手掌揉搓腰部数次,使局部产生温热感,同时配合腰部侧扳法。上述手法具有活血止痛,增强肌力之功。自我按摩:可由家属操作。①用手掌揉腰部二十至三十次。②用肘部拨揉腰椎两侧(痛点处)二十至三十次。按压:天枢、气海,各一分钟,捏拿小腿后侧(腓肠肌一带)三至五次。并配合腰背肌锻炼。以上手法,每日早晚各一次。

〔腰椎间盘突出症患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本病之

内因是由于椎间盘的退化变性,纤维组织失去弹性,髓核之水分减少。外因是由于体育活动和劳动中,腰部遭受扭闪、撞击或扛抬重物,事先没有精神准备而突然使脊柱失去平衡,特别是弯腰弓背提取重物时,椎间盘前缘压力增加,亦可造成腰椎间盘纤维环的撕裂,髓核突出。症状:多发生在腰椎4~5之间或腰5骶1之间,由于椎间盘髓核的突出,压迫和刺激神经根而出现腰腿痛,其特点多由臀部开始向一侧下肢沿坐骨神经分布区域放射性疼痛,有的先腰痛,后腿痛,有的腰不太痛,而是髋部及小腿外侧痛,并有麻胀、串电样感觉,腰部前弯后仰受限,髓核突出部位腰椎旁有明显压痛,按压并向下肢放射,行走困难,下肢抬高、站立、咳嗽、打喷嚏和大便用力均可使疼痛加重。病程久者,还会出现脊柱侧弯,后突,畸形,小腿外侧、足背外侧麻木,感觉迟钝,发凉,下肢肌肉萎缩等。按摩手法:①常规手法:(1)患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉腰部两侧数次(以患侧为主)。同时用拇指拨揉髋部及下肢后侧数次。(2)用拇指或肘部按压椎旁之痛点以及肾俞、志室、大肠俞、环跳、殷门、委中、阳陵泉、昆仑等。(3)患者仰卧,医者站其旁,用双手揉拿下肢前外侧数次。并配合摇动髋关节数次。②对症手法:若有脊柱侧弯,可用腰椎旋转推扳法(同腰扭伤),还可机械牵引之同时配合按摩,以加强疗效;下肢肌肉萎缩,可多用揉拿法;下肢麻木、感觉迟钝,可用拨筋法;若患侧下肢长于健侧可用屈髋挤压法,即:患者仰卧,医者站其旁,令患者下肢屈髋屈膝至最大限度,医者一手握足踝部,另一手扶膝关节处,两手同时用力向内下方挤压,使髋关节产生屈曲、内收之动作。偶而也可听到响声,可反复做二至三次。若下肢直腿抬高受限,可配合下列方法(1)下肢外旋挤压法:患者仰卧,屈膝90°,足平放于床,医者站其旁,医者一手扶于膝部,另一手拇指顶在髂骨外侧(相当于居髎穴一带),扶膝之手做内外摆动,同时拇指用力挤压髂骨外侧痛点,可反复做三至五次。(2)屈髋屈膝按压承扶穴:患者仰卧,医者站其旁,患者屈髋屈膝至最大限度,双手指交叉抱住膝部,医者用手枪型工具按压承扶穴,患者可有明显酸痛感。取穴:颊车、曲泽、弹带脉处大筋、丘墟、绝骨。上述手法具有改善下肢功能之功。若椎间隙变窄,腰部僵硬,可利用踩床及双杠,在立式牵引下,配合按摩。患者站立在踩床上,两手撑踩床扶手,使下肢悬空。(1)自行做两腿交替性前后摆动数次。(2)患者再做两腿交替性之向下蹬腿,如同蹬三轮车之动作数次。(3)医者双手扶于患者之骨盆两侧做左右方向之旋转腰部数次。(4)当旋至最大角度时,医者用力推扭骨盆,有时可听到响声。此法左右两侧均可使用。(5)最后在牵引基础上,医者用两手夹住骨盆,用力向下牵拉,使腰椎有明显牵引感。这些动作结束后,腰部明显轻松,疼痛减轻。上述手法具有疏通经络、活血散瘀、顺筋归位、矫正畸形、促进髓核复位之功。自我按摩:可由家属操作。①用手掌揉腰部及下肢后侧三至五次。②用拇指及肘部按压腰部痛点、大肠俞、环跳、委中,各一分钟。③可令患者手握床头,他人在床尾握住踝关节做牵腰动作,用力要平稳。④攀扶单杠或门框做自我牵引。以上手法,每日早晚各一次。

〔腰椎骶化患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:腰椎骶化为腰椎先天性病变,系指第5腰椎和第1骶椎融合在一起,失去原有的活动功能。一般症状不明显,当遭受风寒,湿邪之侵袭和腰部外伤等诱因时即发病。症状:腰部疼痛,常表现为下腰部腰肌僵硬,有的牵涉髋部酸痛,活动不便,腰椎旁之皮下组织可摸到痛点筋结。X线可见第5腰椎和第1骶椎融合,并伴有第5腰椎单侧或双侧的横突肥大。按摩手法:患者俯卧,医者站其旁。①用手根或肘部按揉腰骶部数次,痛点部位多施手法,力量要缓慢深透。②牵抖法:牵抖活动腰骶关节,可采用平行牵拉,患者自己搬住床头,医者位于床尾,双手握住其单侧或双侧踝关节,在牵拉之同时做上下方向的抖动数次。取穴:阳关、腰俞、阳陵泉。患者坐位,医者站其后。③用手掌搓揉腰骶部数次。使局部有发热感。然后令患者向前弯腰,医者用手根按推两侧腰肌,患者同时配合深呼吸。当呼气时用力按推,可反复做二至三次。④按压肩井穴,同时缓慢活动腰关节数次。上述手法具有活血止痛,调整椎间隙之功。自我按摩:由家属操作。①用手掌揉腰骶部二十至三十次。②缓慢活动腰关节二十至三十次。按压:命门、阳关、腰眼穴各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔尾骨挫伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:尾骨挫伤多因行走突然滑倒,尾骨着地而致。轻者仅造成尾骨挫伤,重者可造成脱位及骨折。症状:尾骶部疼痛,坐卧起立或坐板凳时,疼痛加重。卧位减轻。疼痛并向臀部、会阴部、大腿后侧放射。必要时作X线检查,排除骨折、脱位。按摩手法:患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉摩骶尾部数次。取穴:腰俞、秩边、委中、承山。上述手法具有疏通经络、活血止痛之功。自我按摩:由家属操作。①用手掌在骶尾部做揉按法二十至三十次。按压:腰俞、环跳、殷门、大椎各一分钟。②适当配合腰骶之活动二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。注意:不能坐硬板椅或久坐。

〔梨状肌损伤综合症患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:多有损伤史,大部分患者在一次损伤后即引起明显症状,也有部分患者由于反复损伤后症状逐渐明显。梨状肌损伤是在大腿内旋屈髋蹲位下,突然外旋起立时引起肌肉拉伤。伤后局部充血、水肿、痉挛和粘连。从而产生坐骨神经压迫症状。症状:一般损伤后即感臀部疼痛,患者常不能立即明确指出痛点,其疼痛呈锐痛,似刀割,并向下肢放射,走路及下肢抬高至一定角度时疼痛加重。患者为减轻疼痛常迫于直腰侧屈、屈髋屈膝、足尖触地之体位。损伤初期局部肌肉紧张,梨状肌处有条索状隆起,并有明显压痛。久病者,由于局部神经血管受累,故常出现臀部肌肉松软或肌肉萎缩。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉臀部数次。再用拇指分拨梨状肌损伤处数次。同时侧卧位,用肘部拨揉损伤处数次。取穴:居髎、环跳、委中、阳陵泉。②患者仰卧,医者站其旁,做髋关节摇动法数次。然后用屈髋挤压法,医者一手握住患腿踝关节,另一手按住膝关节,两手同时向下内方挤压,使髋关节、膝关节过度屈曲并内

收,同时梨状肌受牵拉,对下肢直腿抬高受限和拨离伤处之组织粘连有明显作用。上述手法具有拨离粘连、活血止痛、促进损伤修复之功。自我按摩:由家属操作。①用手掌揉臀部二十至三十次,再用拇指拨揉梨状肌处筋腱二十至三十次。按压:冲门、阳陵泉、绝骨各一分钟。②自动做髋关节之屈伸、旋转二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔腹股沟处软组织损伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本病指腹股沟处韧带、肌腱的扭伤、拉伤,常见于中年妇女,多因行走跌倒,用脚踢物,大腿过度外展等原因所致。症状:腹股沟部肿胀、疼痛并牵涉下肢不敢用力,下肢外展、外旋时疼痛加重,局部检查有条索状筋结,压痛明显。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用指或多指揉拨伤处数次。②用髋关节内旋挤压法:患者仰卧,医者站其旁,令患肢膝关节屈曲 90° ,足底放平,一手拇指按住伤处之痛点,另一手扶于膝部做下肢内旋动作,同时拇指用力向下挤压,双手密切配合,局部可有明显的疼痛感,有助于损伤的软组织复位,可反复做三至五次。取穴:居髎、冲门、气冲、箕门、太溪。上述手法具有活血止痛、促进损伤修复之功。自我按摩:①用拇指揉按伤处二十至三十次。②捏拿大腿内侧肌肉三至五次。③做髋关节向内、向外摇动二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔髌骨软化患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:髌骨软化是一种常见的劳损性疾病,故又称髌骨劳损。多因髌骨遭受外伤、扭转、过度磨损或退行性改变而引起。运动员、舞蹈演员以及长期从事半蹲位工作和膝关节反复做屈伸动作,致使关节软骨面受到挤压、撞击而易患本病。症状:起病自感膝关节不适,酸胀无力,继而出现疼痛,上下楼梯时加重,有磨擦样之疼痛。其疼痛特点是半蹲位痛,单腿支撑痛;运动初期痛,活动片刻疼痛缓解,活动过多又加重疼痛,膝关节有轻度肿胀和少量积液;髌骨下缘压痛明显,以及股四头肌萎缩。但一般无活动障碍。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用双手掌揉膝关节周围数次。②用拇指拨揉髌骨周围之痛点数次(主要拨髌下韧带处)。同时一手拇指按住痛点,另一手握住踝关节做屈伸活动三至五次。取穴:梁丘、鹤顶、血海、膝眼、足三里。③患者俯卧,医者站其旁。用双手揉拿下肢后侧数次。并按压委中、合阳。④做膝关节屈伸活动数次。上述手法具有活血止痛,通利关节之功。自我按摩:患者坐位,两腿伸直。①用双手掌相对揉搓膝关节两侧四十至五十次。按压鹤顶、膝眼、足三里各一分钟。②屈伸活动膝关节二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔膝关节半月板损伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:胫骨头与股骨髁之间,有两个半月形纤维软骨,称为半月板或半月软骨。该病绝大多数由于扭伤所致。如膝关节半屈,小腿固定于中立位。股骨突然内旋、外旋、伸直;或小腿固定于外旋、内旋位,突然伸直;或是股骨固定,小腿突然内旋、外旋、伸直,均可造成内、外侧半月板损伤。临床上以内侧半月板损伤为多见。症

状:①内侧半月板损伤:(1)疼痛:局限于膝关节内侧,影响膝关节伸直。(2)肿胀:伤后数小时内关节肿胀显著,在交锁未开者更为明显。(3)响声:损伤当时可出现“清脆”的关节弹响声音。慢性期,膝关节屈伸时,亦有响音。患者常可自己做出。(4)交锁现象:即患者走路时,突然关节被“卡住”即置于某一位置,既不能伸直,又不能屈曲。交锁之同时,关节有酸痛感。如将膝关节稍微屈伸活动,有时可发生响音,此后交锁自解。检查时,膝关节内侧关节间隙有明显压痛,如有关节积液,可出现浮髌感。如为慢性病人,可出现股四头肌萎缩,尤以股四头肌内侧头更为显著。②外侧半月板损伤:一般无关节交锁,外伤史多不明确,症状也不显著,尤其是关节肿胀,更不明显。在膝关节外侧关节间隙处有压痛。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁。①适用于内侧半月板损伤者。(1)用手掌揉膝关节周围数次,有肿胀者可改用推摩法,无肿胀还可在伤处做拨揉法数次。(2)膝关节屈伸挤压法:患者仰卧,膝关节屈曲呈 90° ,医者站其旁,一手八字分开,以拇指按在膝关节内侧之损伤处,其余四指放在髌骨外缘。另一手握其足踝部,两手密切配合,做膝关节的被动屈曲和伸直动作,按住伤处之拇指,当屈曲最大角度时,用力向关节间隙挤压,可反复做三至五次。有助于损伤之半月板复位。取穴:箕门、血海、委中、阴陵泉。②适用于外侧半月板损伤者。(1)用手掌揉膝关节周围数次。痛点处做拨揉法数次。(2)膝关节外旋挤压法:患者仰卧或坐位,膝关节屈曲 90° 。医者站其旁,一手拇指按于膝关节外侧损伤处,另一手握其足踝部。先将膝关节被动内收,屈曲,再变为外展位,然后伸直,当膝关节内收时,拇指用力向关节间隙挤压,可反复做三至五次。有助于损伤的半月板复位。取穴:风市、阳陵泉、膝眼、委中。上述手法具有活血止痛,促进损伤修复之功。自我按摩:①用手掌或拇指揉拨膝关节周围二十至三十次。②用拇指按拨伤处之痛点二十至三十次。③做膝关节屈伸和旋转活动二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔膝关节副韧带损伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:本病以内侧损伤为多见。多发生在膝关节处于屈曲位,韧带松弛时。股骨向内旋转,足部固定,而胫骨突然发生向外旋转和外翻位而致伤。如扛挑重物滑倒,跳起落地或重物砸于膝关节外侧等,使韧带遭到牵拉性损伤,副韧带之浅层或深层上附着部或下附着部出现部分纤维断裂,造成局部出血、粘连,甚至血肿骨化,影响关节之伸屈活动。症状:局部疼痛,有的局部还可出现轻度肿胀,膝关节处于轻度屈曲位,患侧不能负重,走路跛行。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁。①用双手在下肢及膝关节周围做揉拿法数次,并在损伤局部做按压和拨筋法数次。②膝关节屈伸挤压法:医者一手拇指按住损伤部位之痛点,另一手握住足踝部令膝关节屈曲至最大限度时,拇指随即用力按压,再缓慢伸直,如此反复做三至五次。③膝关节内旋挤压法:患者膝关节屈曲成 90° ,医者拇指按于损伤部位之痛点处,另一手握住足踝部,先将小腿置于外旋位,然后屈曲变为内旋位,与此同时拇指用力挤压,并将膝关节伸直,反复做三至五

次。取穴：曲池、血海、委中、阴陵泉。上述手法具有疏通经络、顺筋归位之功。自我按摩：①用双手掌相对揉搓膝关节两侧四十至五十次。②用拇指拨按伤处之痛点二十至三十次。③缓慢活动膝关节二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。如伤处有肿胀可用轻手法。

〔风湿性膝关节炎患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因：风湿性膝关节炎是由感受风、寒、湿的侵袭而成。多发于青少年，常因细菌感染，久居潮湿、寒冷地带或汗出当风、冒雨、涉水及产后受风、寒等。症状：膝关节疼痛、肿胀，关节周围发凉。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用双手掌相对揉搓膝关节数次。②患者侧卧，患腿在上，医者站其后，用手根或肘部拨揉风市至膝阳关数次。然后自上而下做重力推按三至五次。使膝关节内有酸胀感。再用此法施于对侧。取穴：风市、膝阳关、鹤顶、膝眼、阳陵泉。③患者俯卧，医者站其旁，用双手拿揉下肢后侧数次，按压环跳、委中。④做膝关节屈伸活动数次。再重复搓揉膝关节数次。使局部有发热感为宜。上述手法具有祛风散寒、消炎止痛之功。自我按摩：患者坐位，两腿伸直。①用双手掌相对搓揉膝关节两侧四十至五十次。使局部发热为度。②做拇指揉按膝关节周围之痛点以及鹤顶、膝眼、足三里等各一分钟。③做膝关节屈伸活动二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。

〔膝关节骨质增生患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因：膝关节骨质增生又称骨性关节炎。多发生于老年人，又称老年性关节炎。人至老年，膝关节之软骨面首先发生退化，滑液之渗透作用减低，关节面之软骨细胞发生水肿和化学成分之改变。这样就使软骨面承受机械应力之能力减弱。加之在劳动及生活时，随时随地均要活动膝关节，经数十年长期磨损，关节面就会变薄、软化，甚至出现小的破裂及软骨增生，这些增生之软骨经骨化后，即形成了骨刺。此外，膝关节骨刺还与关节处之软组织损伤，感受风、寒、湿之侵袭及身体之肥胖造成膝关节负担过重等有关。症状：初期自感膝关节疼痛，酸沉无力，关节内有磨擦音，随着病情之发展就会出现行走不便、屈伸不利、下蹲困难等功能障碍。有的还伴有关节肿胀、积液，临床观察多数为两侧同时发病，也有的交替发病。配合X线可确诊。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用双手掌揉搓膝关节周围数次。②用拇、食、中指相对拨揉关节两侧数次。痛点处多施手法。取穴：风市、梁丘、血海、膝眼、阳陵泉。③患者侧卧，患腿在上，医者站其后，用手根或肘部拨揉风市至膝阳关一带数次。然后自上而下做重力推按三至五次。可使膝关节内有酸胀感。④患者俯卧，医者站其旁，用双手揉拿下肢后侧数次。按压委中、承山。上述手法具有疏通经络、通利关节之功。自我按摩：患者坐在床上，两腿伸直。①双手掌相对揉搓两膝关节各五十次。②用拇指拨揉关节周围之痛点处二十至三十次。按压血海、梁丘、膝眼、阳陵泉、足三里各一分钟。③患腿弯曲，搭于对侧腿上，用双手捏拿小腿后侧之肌肉三至五次。并做膝关节屈伸活动二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。

〔腓肠肌痉挛患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:腓肠肌痉挛俗称腿肚子转筋。多因下肢过度劳累、长时间骑自行车或因受寒冷刺激,在游泳时因水温较低又缺乏必要之准备活动和妇女怀孕期缺钙均可引起本症。症状:患者表现为小腿肚子突然发生抽筋样疼痛,局部隆起,下肢不敢伸直,多表现在睡眠当中,常因小腿肚子抽筋而从熟睡中痛醒,但持续时间不长,一、二天即可恢复。按摩手法:患者俯卧,医者站其旁。①用手拿揉小腿后侧(腓肠肌处)数次。按压委中、承山、捏拿跟腱处(相当于昆仑、太溪穴)。②做膝关节、踝关节之屈伸活动数次。上述手法具有缓解痉挛、活血止痛之功。自我按摩:①如在发作时,可将踝关节背屈,即向上勾脚,用手向上用力扳动足大拇趾,稍停片刻,抽筋之部位即可缓解。②然后用手捏拿小腿后侧肌肉三至五次。并用手掌自膝腘窝向足跟方向做推法三至五次。③自动做踝关节之背屈、蹠屈活动三至五次。以上手法,每日早晚各一次。

〔踝关节扭伤患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:踝关节扭伤常见于踝关节外侧韧带扭伤,多发生在行走过程中,因路不平、地面有障碍物、不慎绊倒或从高处跳下站立不稳而跌倒,致使踝关节内翻造成外侧韧带损伤。临床上外侧韧带扭伤远比内侧韧带扭伤为多,其原因有三:其一外侧韧带比内侧三角韧带松弛;其二外踝与内踝不在一个水平线上,外踝较低,内踝较高,如此即限制足之外翻,而易造成足之内翻;其三距下关节内翻 35° ,外翻 $10-20^{\circ}$,内翻比外翻角度明显增大,故易使足内翻,造成外侧韧带扭伤。症状:损伤后轻者可使韧带过度牵张、扭伤,重者可使韧带部分撕裂,甚至断裂等。一般均会出现局部肿胀、疼痛。同时还伴有毛细血管破裂,出现局部皮下瘀血,伤处并有明显压痛点。若经久不愈,可发展成为慢性损伤。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁(仅以外侧扭伤为例)。①用手掌在局部做推摩法数次。同时做向心性推法数次。②如局部肿胀不严重,可用踝关节旋转挤压法。患者仰卧或坐位,医者站其旁。一手拇指按于踝关节外侧损伤处,另一手握住足趾处,将踝关节蹠屈,内翻,再变为外翻,背屈位。可反复做三至五次。使损伤之韧带复位。如扭伤发生在内侧三角韧带,手法之方向相反。取穴:阳陵泉、绝骨、曲泽下2寸之痛点、丘墟、昆仑。③做踝关节屈伸活动数次。上述手法具有活血散瘀、消肿止痛之功。自我按摩:①用手掌推摩踝部二十至三十次。②活动踝关节二十至三十次。③用拇指拨揉踝关节外侧痛点二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔足跟骨刺患者的按摩〕 骨伤科疾病按摩手法之一。病因:足跟骨刺为一种骨质退行性改变。由于附着于跟骨节上之肌腱受到长期刺激而产生变性、钙化和跟骨之骨质增生,常可引起足跟痛。症状:足跟部疼痛,不能站立,行走困难,足跟内侧有一明显之痛点,并有筋结样之反应物。其特点是久坐和晨起下床时疼痛,活动一会又可缓解,也有的足跟刺并无疼痛感觉。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手拿揉小腿后侧及足跟部数次。取穴:承山、三阴交、

太溪、照海、局部疼痛、手根部之足跟点,按压足跟点时,患者可活动踝关节,同时足跟着地,疼痛可明显减轻。②患者仰卧,医者站于床尾,牵拔和旋转踝关节数次。上述手法具有疏筋活血、消炎止痛之功。自我按摩:①按揉足跟部二十至三十次。②自动活动踝关节二十至三十次。③用拇指按揉足跟痛点和手腕部之足跟点各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔神经衰弱患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因:神经衰弱多发于青壮年,脑力劳动者多见。因过度紧张,思虑过多或遭受某种精神因素刺激,使神经功能失调,造成兴奋和抑制过程不平衡而致。症状:主要有失眠、多梦、白天精神不振、头昏、脑胀、困倦、嗜睡、思想不集中、记忆力减退、易疲乏、烦躁、易怒等。伴随症状:消化不良、腹胀、食欲不振、便秘、腹泻、心慌、胸闷、出汗。男性患者可见性功能减退、遗精或阳痿。女性患者可见月经不调等症。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉背腰部数次。取穴:膏肓、肝俞、脾俞、肾俞。②用双手揉拿下肢后侧,按压承山。③患者仰卧,医者站其旁,用手掌在腹部做左右方向之推揉数次。④用一手根按压中脘,另一手根按压关元,两手互相配合,一起一伏,交替按压数次。动作要缓慢,其力可达于深层。⑤用双手揉拿下肢前侧数次。取穴:足三里、三阴交。⑥医者站于头顶侧,用双拇指分推印堂至太阳穴数次。揉眉弓数次。⑦用多指揉侧头部数次。取穴:百会、风池。⑧对症治疗:失眠重点按压百会、神门、肝俞;心悸重点按压郄门、内关;胸闷,气短,重点按压膻中、内关;食欲不振重点按压中脘、足三里;遗精、阳痿,重点按压关元、三阴交;月经不调重点按压归来、血海、三阴交。四肢无力重点提拿肩部和小腹部。上述手法具有调节中枢神经,镇静安眠,使兴奋和抑制两个过程达到相对平衡,提高神经功能之功。自我按摩:①用手掌推摩胸腹部二十至三十次。②揉按后颈部及侧头部二十至三十次。按压:内关、神门、足三里、三阴交各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔三叉神经痛患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因:三叉神经痛是指面部三叉神经分布区内发生的阵发性烧灼样疼痛。原发性一般与受寒、病毒、牙齿的感染以及某些传染病有关。继发性常与眼、鼻、牙齿等疾病以及肿瘤压迫有关。症状:三叉神经分为眼支、上颌支、下颌支。临床上以上颌支同时疼痛较多。原发性者,疼痛呈阵发性烧灼痛或刺痛,每次发作数秒至数分钟,一天可发作数次,有的可延长至数月。在眶上孔、眶下孔、颞孔以及鼻翼旁、口角、鼻唇沟有压痛点。触诊时,诱发疼痛发作并伴有局部抽搐、皮肤潮红、流泪、流涎等。继发性者,疼痛呈持续性,面部皮肤感觉障碍及角膜、下颌反射消失。按摩手法:患者坐位,医者站其旁。用拇指按压颞部、后颈部、肩部之痛点数次,如按压某些痛点,可使疼痛减轻,应多施手法。按压时放射头部,面部为好。取穴:风池、率谷、后溪、合谷、阳陵泉。上述手法具有疏通经络、活血止痛之功。自我按摩:用手指按揉眼周围、颈部、肩部数十次。按压:率谷、承浆、合谷、阳陵泉各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔面神经麻痹患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因：面神经麻痹又称“面瘫”、“口眼歪斜”。主要因感受风寒及耳内疾病使面部神经受到损害而致。脑基底炎症、颅底骨折亦可引起本病。症状：突然起病，常在清晨起床后发现患侧面部有僵木感，眼睑不能闭合、流泪及口眼歪斜。患侧面肌松弛，口角被牵拉向健侧，鼻唇沟变浅，说话漏风、流涎，漱口时常有漏水现象。按摩手法：患者仰卧，医者站其头顶侧。①用拇指在患侧面部做推摩法数次。然后用拇、食、中指，捏拿患侧皮肤并配合捻动使皮下有湿热感为宜。②用拇指或中指按拨耳前、颞部及后颈部之痛点数次。然后用拇、食指捏提地仓穴，向患侧牵拉。取穴：下关、颊车、迎香、温溜、合谷。上述手法具有疏通经络、增强肌力之功。自我按摩：①用手掌推摩面部二十至三十次。②捏揉患侧面部肌肉二十至三十次。按压：下关、颊车、合谷各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔肋间神经痛患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因：肋间神经痛分原发性和继发性两种。原发性较少见。继发性多因邻近组织、器官的感染、外伤或异物压迫所致。如胸膜炎、主动脉瘤、肋骨外伤及脊柱胸段侧弯等等。祖国医学认为，本病原因与肝经有关，肝经气机不畅，不通则痛。症状：一个或几个肋间部出现沿肋间神经走向的针刺样或刀割样疼痛，并可放射到背部。咳嗽、打喷嚏或呼吸时疼痛加剧。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁。用手掌自胸骨沿肋间向侧方做推法数次。然后用手掌在患处做揉法数次。取穴：支沟、内关、阳陵泉、蠡沟。②患者俯卧，医者站其旁，用手掌揉上背部数次。并按压局部压痛点。上述手法具有疏通经络、活血止痛之功。自我按摩：①用手掌在肋间神经痛之部位做揉摩法二十至三十次。②用手在患部皮肤上做捏拿法二十至三十次。按压：臂中、内关、支沟各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔偏瘫患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因：偏瘫又称半身不遂。是指身体一侧发生瘫痪。多由脑部疾患如脑溢血、脑血栓、脑栓塞以及脑部外伤、炎症、肿瘤等所致。祖国医学认为由经络受阻所致。症状：多见于老年人，常有动脉硬化，高血压或心脏病史。起病急，突然昏倒，言语不清，口眼歪斜，重者昏迷。体检：偏瘫肢体麻木，皮肤温度下降，感觉减退，活动功能减弱或丧失。按摩手法：①患者仰卧，医者立于头侧，用拇指揉摩患侧头部数次。取穴：百会、风池、太阳。如有口眼歪斜，可参〔面神经麻痹患者的按摩〕条。②用手揉拿患侧上肢数次。③用手指在肌腱和神经干部位做弹拨法一至二次。同时，捻揉和活动每个指关节数次。取穴：曲池、合谷。④用双手揉拿患侧下肢数次，同时用拇指尖揉按足面各趾缝数次。取穴：风市、阳陵泉、足三里。⑤患者俯卧，医者站其旁，用手掌或拇指揉按肩背部数次。⑥用拇指或肘关节拨揉臀部及下肢后侧数次。取穴：肩井、天宗、肩贞、环跳、承扶、委中、太溪、昆仑。最后捏拿跟腱处三至五次。上述手法适用于偏瘫恢复期，具有促进血液循环、改善脑部血液供应，有利于出血、水肿的吸收和缓解痉挛，恢复肢体功能等功用。自我按摩：可由家属操作。①用双手揉拿患侧上肢及下肢三至五次。并在筋腱部

位做弹拨法。②用手掌揉肩背部及臀部,下肢后侧三至五次。按压:天宗、曲池、合谷、环跳、委中、阳陵泉各一分钟。③做患侧肩、肘、腕及髋、膝、踝关节的旋转、屈伸活动,每个关节活动十次,幅度由小到大。

〔坐骨神经痛患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因:坐骨神经痛是指沿坐骨神经通路及其分布区的疼痛,即在臀部、大腿后侧、小腿后外侧和足背部外侧之疼痛。有原发性和继发性之分。原发性者,多由某些器官的炎症病灶感染。经血液侵及神经,从而引起疼痛,多与肌炎和肌纤维织炎伴同发生。继发性者,以腰椎、髋关节疾病,腰椎间盘突出引起的根性坐骨神经痛最为常见。此外,椎管内病变压迫,如马尾肿痛,蛛网膜粘连等;骨盆内病变压迫,如子宫附件炎,子宫肌瘤,妇女怀孕期等;臀部肌肉注射刺激性药物,或注射位置不当而损伤神经等亦可导致继发性坐骨神经痛。症状:多发于单侧,青壮年患者较多,疼痛多为阵发性和持续性,常由一侧腰部、臀部向大腿后侧、小腿外侧及足背外侧放射性疼痛,夜间加重。咳嗽,打喷嚏及人用力时疼痛加重。病程久可出现下肢肌肉萎缩、发凉、功能受限以及腰椎侧弯等病理改变。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉拿腰骶部,臀部,下肢后侧数次。②用拇指或肘部沿坐骨神经之走向做拨筋法数次。取穴:阳关、环跳、居髎、殷门、丘墟、阳陵泉、涌泉。③患者仰卧,医者站其旁,将下肢屈曲做髋关节的摇动法数次。上述手法具有疏通经络、消炎止痛之功。自我按摩:由家属操作。拨揉腰、臀,大腿后侧三至五次。按压:环跳、承扶、委中、涌泉各一分钟。

〔股外侧皮神经炎患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因:本病又称感觉异常性股痛症。多因腰部外伤、腰腿过度疲劳以及大腿受风着凉而致。腰椎退行性改变及内脏下垂等体内刺激、压迫等亦可导致本症。症状:多见单侧,自感大腿前外侧(相当于裤兜处)皮肤麻木发凉、僵硬,有蚁走感,烧灼疼痛或压迫等异常感觉。在行走或站立时疼痛加重,有时与天气变化和精神紧张有关。按摩手法:①患者俯卧,医者站其旁,用手掌或手根在腰部及臀部做揉按法数次。取穴:肾俞、志室、环跳、委中。②患者侧卧,患侧在上,并将下肢微曲。医者站其后,用手根在大腿外侧麻木区做揉按法数次,然后再用肘关节在上述部位做揉按法数次。③用肘关节在大腿外侧麻木区自上而下做重力推法三至五次,使局部有酸胀感。同时用肘关节按压居髎、风市,拇指按压阳陵泉、丘墟。④用手掌在患部做重力拍打数次。上述手法具有疏通经络,调和气血,祛风散寒之功。自我按摩:①用手掌在麻木区做揉摩法二十至三十次。②用手捏掐麻木区之皮肤二十至三十次。③用手掌在麻木区拍打五十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔腓总神经麻痹患者的按摩〕 神经科疾病按摩手法之一。病因:本病常因遭受外伤、风寒和部分腰椎间盘突出患者由于神经根受压迫所致。症状:小腿外侧麻木,无力,行走不便,足下垂呈跛形,足背屈,外翻受限。同时伴有小腿外侧、足面感觉减退或丧失。按摩手法:患者仰卧或侧卧,医者站其旁。①用手

掌在小腿外侧及足背做推摩法数次,然后用揉拨法,重点拨动筋腱部位。取穴:环跳、阳陵泉、绝骨、丘墟。②用手掌在小腿外侧及足背施搓法,使局部发热为宜,然后用拍打法施于患部。上述手法具有疏通经络,恢复神经功能之功。自我按摩:①用手掌推摩小腿外侧及足面处二十至三十次。按压:阳陵泉、丘墟各一分钟。②做踝关节屈伸活动五至八次。以上手法,每日早晚各一次。

〔闭经患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:闭经有原发性、继发性两种。女性过青春期未来月经为原发性闭经。原有月经,后停经为继发性闭经(妊娠和哺乳期除外)凡先天性生殖器官发育不全,如子宫发育不全,无孔处女膜、生殖器结核、肿瘤以及慢性疾病,营养不良,贫血,内分泌功能紊乱等,均可导致本病。有的与神经、精神因素有关。症状:患者有腰背胀痛,全身无力,易疲倦,严重者有头晕,失眠,毛发脱落。患有无孔处女膜和阴道闭锁者,每月相当于月经期可感到下腹部疼痛和腰酸,其症状逐月增剧,腹部渐渐出现硬块。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁,用双手推揉腹部数次,提拿:带脉。取穴:血海、三阴交、足三里、中脘、内关。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌按揉腰骶部数次。取穴:膈俞、肾俞、志室。③对症手法:头晕失眠按压风池、百会、肝俞。上述手法具有补益肾气、通经活血之功。自我按摩:①用手掌揉摩小腹部二十至三十次。按压:血海、三阴交、足三里各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔痛经患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:痛经多由生殖器局部病变、子宫发育不良、子宫颈狭窄、子宫息肉、炎症,以及精神紧张、恐惧不安、身体虚弱、感受风寒等原因导致。症状:行经前或经期出现下腹疼痛,并牵涉腰部酸痛,两乳胀痛,行经不畅,重者可疼痛剧烈,并有恶心、呕吐、头晕、手足发凉。月经过后疼痛自然消失。按摩手法:①患者仰卧,两膝屈曲。医者站其旁,用双手在小腹部做拿提法数次。疼痛部位要多施手法。取穴:关元、血海、三阴交、劳宫。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌搓揉腰骶部数次,使局部发热为宜。取穴:腰骶部之痛经放射点(压痛点)、志室、足底部之调经穴。上述手法具有调和气血、活血化瘀、通经止痛之功。自我按摩:①用手掌揉摩小腹部二十至三十次。②用手掌揉摩腰骶部、大腿内侧二十至三十次。按压:血海、三阴交、关元、劳宫各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔女阴炎患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:女阴炎由于炎症使阴道分泌物增多,刺激女阴局部所致。多和阴道炎、子宫颈炎同时发生。另外,糖尿病和滴虫病也可导致本病。症状:阴部发痒、红肿,分泌物增多,双侧腹股沟淋巴结肿大,并有触压痛。按摩手法:患者仰卧,医者站其旁。用手掌揉按小腹部数次。痛点部位多施手法,力量要深透。取穴:中极、归来、血海、三阴交、承山、委中、曲池。上述手法具有消炎止痒之功。适用于轻症。自我按摩:按压:耻骨边缘痛点及血海、三阴交、蠡沟各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔功能性子宫出血患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:本病多因

卵巢功能失调而致妇女在月经期出血量多,经期延长或不规则出血。症状:阴道流血,包括月经量多,行经期延长或不规则流血。患者可伴有贫血症状,常有疲倦、无力、头晕、心跳、气短、面色苍白等症。按摩手法:①患者仰卧,医者站其旁,用双手提拿小腹部数次。取穴:气海、三阴交、阳陵泉、曲池。②患者俯卧,医者站其旁,用手掌揉背腰部数次。取穴:膈俞、脾俞、胃俞、次髎、调经穴。上述手法具有健脾补肾、调经止血之功。自我按摩:可由家属操作。①用手掌推摩小腹部二十至三十次。②用手掌按揉腰骶部及大腿内侧二十至三十次。痛点部位多施手法。按压:曲池、阳陵泉、三阴交、血海各一分钟。以上手法每日早晚各一次。

〔子宫下垂患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:多由于生育过多,不合理接生、产后过早参加重体力劳动,长时间站立,蹲着劳动和慢性咳嗽等增加腹压之因素,使支持子宫之韧带逐渐松弛和其它多种原因所致。祖国医学认为,因中气下陷、冲任不能固摄,或湿热下注所致。症状:阴部有物下坠。轻者仅觉腰酸,下腹有重坠感,较重者宫颈脱出阴道口外,重者宫颈及宫体全部脱出阴道口外。临床上将其分为三度:一度:子宫下降,但子宫颈仍在阴道。二度:子宫颈或部分子宫体露在阴道外。三度:子宫或子宫体全部露在阴道外。患者自感行走时下坠感加剧,平卧时子宫可上缩,伴有排尿困难或尿频。按摩手法:患者仰卧,两膝屈曲,医者站其旁。①用拇指与其余四指相对在小腹部做提拿振颤法数次。动作要缓慢。②用手根自耻骨向上做按推法数次。力量要柔和,可使子宫有上提感觉。取穴:气海、中极、归来、血海、三阴交。③患者俯卧,医者站其旁,用手掌按揉腰骶部数次。痛点部位多施手法。取穴:肾俞、命门、秩边。④膀胱膨出者弹拨大腿内侧筋腱三至五次,按压曲骨穴;直肠膨出者按压会阳穴和腰俞穴。上述手法具有补中益气、升阳固脱之功。自我按摩:①用手掌在小腹部做环形的推摩四十至五十次。②提拿小腹部肌肉二十至三十次。③用拇指按压耻骨边缘二十至三十次。痛点处多施手法。按压三阴交、血海各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔盆腔炎患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因:盆腔炎包括子宫内膜、输卵管、卵巢、盆腔腹膜及周围结缔组织的炎性病变。多因人工流产、分娩、妇科手术后、月经期同房等受感染而引起。症状:下腹部胀痛,有明显压痛和腰部酸痛,同时伴有月经不调、白带增多、阴道有少量出血。久之小腹可有肿块。按摩手法:患者仰卧,双膝屈曲,医者站其旁。①用双手提拿小腹部数次。痛点部位多施手法。按压:气海、关元。②两腿伸直,用拇指揉按大腿内侧数次。按压:血海、三阴交。③患者俯卧,医者站其旁,用手掌按揉腰骶部数次。按压:肾俞、次髎、大肠俞。④对症治疗:白带增多,少量出血,按压箕门、阴陵泉。腹胀提拿带脉。上述手法:具有消炎止痛、调经止带之功。自我按摩:①捏提小腹部二十至三十次。②按揉腰骶部、大腿内侧二十至三十次。按压:大巨、血海、三阴交各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔白带过多患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因：白带过多指妇女阴道分泌物比正常增多。生理性白带为透明粘液，量少无局部刺激症状。病理性白带多由子宫糜烂、阴道炎、盆腔炎、肿瘤及生殖器感染所致。祖国医学认为，气血亏损、湿热下注，致带脉失约，冲任失调而致。症状：阴道分泌物增多，小腹痛，腰酸乏力。气血亏虚者，多伴有头晕、四肢疲倦，带下色白，稀薄。湿热下注者，多伴心烦、口干，带下色黄或赤色。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用手掌推摩小腹部数次。按压：气海，用双拇指相对按压带脉。②用手掌按揉大腿内侧数次。痛点部位多施手法，使皮下组织有热感为度。取穴：血海、阴陵泉、三阴交。③患者俯卧，医者站其旁，用手掌揉腰骶部数次。然后取阳关穴。④用手掌搓腰骶部二至三分钟，使皮下有热感，并可传至小腹部。上述手法具有消炎止带和温暖子宫之功。自我按摩：①用手掌在小腹部做环形推摩法四十至五十次。推摩时应先将掌心搓热再进行，在小腹部做环形推摩法时，最好直接在皮肤上进行。按压：气海、大巨、阴陵泉、三阴交各一分钟。②用手掌搓腰骶部及大腿内侧各二十至三十次。以上手法，每日早晚各一次。

〔妇女尿失禁患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因：妊娠、生育过多的妇女和年老体弱者，因膀胱括约肌功能失调，不能随意控制排尿致使小便淋漓不断，失去约束。祖国医学认为，多因肾气不固、膀胱气虚或脾气下陷所致。症状：因妇女之尿道很短，行程较直，不能有利的控制排尿，每当咳嗽、打喷嚏、大笑、痛哭、奔跑或精神紧张、恐惧等，均可使尿液不自主流出。平时也有尿频、尿急等症。按摩手法：①患者仰卧，医者站其旁，用双手提拿小腹部数次。取穴：气海、关元、中极穴。在按压之同时配合振颤法，以加强刺激量，可有明显感觉传至尿道。②用手掌或拇指揉按下肢内侧数次。取穴：阴陵泉、三阴交、行间。③患者俯卧，医者站其旁。用手掌揉按腰骶部数次。取穴：肾俞、命门、膀胱俞，可配合针刺生育穴。有针感传至尿道为好。上述手法具有补肾益气、约束膀胱、控制排尿之功。自我按摩：①用手掌揉按小腹部二十至三十次。痛点部位多施手法。按压：气海、中极、曲骨、三阴交、行间各一分钟。②用手掌搓小腹部、腰部及足底部各一百次，使局部发热为度。以上手法，每日早晚各一次。

〔乳汁不足患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因：乳汁不足多由产后失血过多，营养不良，过度疲劳或情志不舒，气机不畅及乳腺发育不良所致。症状：产后乳汁分泌量少或无乳汁分泌，不能满足婴儿的需要。按摩手法：①患者俯卧，医者站其旁。用手掌或掌根在背部做按揉法数次。痛点处多施手法。取穴：厥阴俞、膏肓。②患者仰卧，医者站其旁，用手掌在胸部及乳房周围轻轻按揉数次。取穴：膻中、中脘、曲池、足三里。上述手法具有通经活血、促进乳汁分泌之功。自我按摩：用手掌推摩胸部及乳房周围二十至三十次。按压膻中、中脘、足三里、三阴交各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔急性乳腺炎患者的按摩〕 妇科疾病按摩手法之一。病因：本病多因妇女

在哺乳期乳房受挤压或哺乳时被婴儿吮破奶头,细菌趁机侵入,造成排乳不畅,乳汁积聚,细菌繁殖所致。症状:患侧乳房红肿、热痛、可触及肿块,排乳不畅,同时伴有全身症状,如形寒、发热、头痛、全身关节酸痛、不思饮食、患侧腋下淋巴结肿痛等。若治疗不及时,可形成脓肿,脓排尽后,体温正常,肿痛减轻。按摩手法:患者坐位,医者站其旁。①用手掌揉摩上背部数次。并用拇指揉按患侧天宗穴。②用多指揉摩乳房周围数次。③用手掌自乳根向乳头方向做推摩法数次。取穴:膻中、曲池、少泽、足三里、三阴交。上述手法具有消肿散瘀,使乳管通畅之功。自我按摩:①用手掌揉摩胸部及乳房周围二十至三十次。②捏拿腋窝前筋二十至三十次。自上而下,用力捏拿。如在捏拿过程中有明显疼痛,说明病已接近痊愈。③用手掌按推上腹部二十至三十次。重点按推上脘至水分这条线。按压:膻中、曲池、足三里、三阴交各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔小儿发烧的按摩〕 儿科疾病按摩手法之一。病因:小儿发烧主要由于外感和食积所致。外感发烧主要因对小儿照料不周,冷热调解不当,如洗澡或换衣着凉、感受风寒等引起。食积发烧是因乳食过饱或饮食不洁,使肠胃损伤,影响消化而致。症状:外感发烧者:怕冷、发热、无汗或少汗、鼻塞、流清涕、咳嗽、打喷嚏、舌苔薄白等。食积发烧者:多为午后发热。手、足心热,饮食减少,暖气吞酸或呕吐,肚腹胀满,腹泻,大便酸臭,口渴,多啼不安,舌苔厚腻。按摩手法:患儿坐位,医者站其旁。①外感发烧,施清天河水法。即用食、中二指推小儿前臂内侧中线,从腕横纹向肘横纹推三百次。按揉:风池、大椎、曲池、肺俞。②食积发烧:除用上述手法外,加用捏脊法五至七次。按揉:劳宫、足三里。上述手法具有清热解表、健脾和胃退烧之功。自我按摩:由家长操作。按揉风池、大椎、曲池、足三里各二十至三十次。可用酒精棉球擦上背、胸口、手心、脚心各百余次。擦抹方向由上而下。以上手法,每日早晚各一次。

〔小儿消化不良的按摩〕 儿科疾病按摩手法之一。病因:小儿消化不良常因喂养不当,饮食过度 and 吃不易消化食物影响肠胃消化功能而致。细菌和病毒感染,也是导致本病的因素。症状:每日腹泻数次,大便呈蛋花水样或带黄绿色,并混有少量粘液。常伴有食欲不振、呕吐、腹部隐痛、发热、消瘦等症。按摩手法①患儿俯卧,医者站其旁。用捏脊法,从长强至大椎,捏五至七次。当最后一次捏至大肠俞、胃俞、脾俞时可用提法,同时可听到响声。按揉:脾俞、胃俞。②患儿仰卧,医者站其旁。用手掌揉推腹部数次。按揉:水分、天枢、足三里。上述手法具有调节胃肠功能、健脾止泻之功。自我按摩:由家长操作。用手指揉背部三至五次。②用捏脊法,反复操作五至十次。按揉:脾俞、胃俞、天枢、足三里各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔小儿斜颈的按摩〕 儿科疾病按摩手法之一。病因:小儿斜颈由于母亲分娩时婴儿一侧胸锁乳突肌因受产道或产钳挤压,牵拉,使局部受伤出血,血肿机化并造成挛缩。或因分娩时胎儿头位不正,阻碍一侧胸锁乳突肌供血,引起

缺血性改变,以及胎儿在子宫内,头部向一侧偏斜所致。症状:婴儿多在出生后数日发现斜颈。患儿头部向患侧倾斜,脸面旋向健侧。如家长勉强转动拨正,引起患儿哭闹,并迅速转回原位。胸锁乳突肌处紧张挛缩形成棱形肿物,按之坚硬,类似软骨。同时尚可出现脸部肌肉发育不对称,患侧面部肌肉萎缩。按摩手法:患儿仰卧或由家长抱着治疗。①用拇指在胸锁乳突肌处自上而下做推揉法数次。动作要轻揉,防止擦破表皮。②将患儿之头部向健侧轻轻转动数次。以牵拉挛缩之胸锁乳肌。按揉:天鼎、中府、曲池、鱼际。上述手法具有缓解痉挛、消散瘀结之功。自我按摩:可由家长操作。①用拇指推揉患处二十至三十次。②捏拿颈肩部二十至三十次。按揉:曲池、手三里、合谷各一分钟。以上手法,每日早晚各一次。

〔夜尿症患者的按摩〕 儿科疾病按摩手法之一。病因:夜尿是指睡觉过程中不由自主的排尿,多见于15岁以下儿童。体质虚弱、泌尿生殖器畸形、隐性脊柱裂、大脑发育不全等先天性疾病,及泌尿系统感染,寄生虫病,脊柱或颅脑受伤,发育和营养不良等均可导致大脑功能紊乱,脊髓反射弧失常而出现夜尿。症状:在半夜或清晨睡觉过程中遗尿,轻者数夜一次,重者一夜数次。病程久者,可出现面色苍白、萎黄、全身无力、四肢发凉、精神痴呆,智力相应减退等。亦可见于少数成年人。按摩手法:患儿仰卧,两膝屈曲,医者站其旁。①用手轻揉小腹部数次。②用拇指或中指按压:中极、关元、大赫。当尿道处有胀感传导时并配合振颤法,反复操作二至三次。按揉:夜尿穴、行间、三阴交。③患儿俯卧,医者站其旁,用手掌揉腰骶部数次。按揉:命门、肾俞、膀胱俞。上述手法具有增强膀胱约束能力,以达到正常控制排尿作用。自我按摩:由家长操作。①用手掌揉小腹部二十至三十次。②用手根揉搓腰骶部二十至三十次。使局部发热为好。按揉:命门、关元、中极、三阴交各一分钟。

〔小儿麻痹后遗症的按摩〕 儿科疾病按摩手法之一。病因:小儿麻痹后遗症主要因病毒感染侵犯脊髓前角运动神经细胞,受侵部位发生炎症病变,以后大部分炎症吸收而愈,少部分组织变性,而出现后遗症。症状:常见一至五岁儿童,多发生在秋季。初期有发热头痛、咽痛、呕吐、腹泻等症。约二至三天热退,诸症消失。但经一至六天后,发热再起,并见烦躁不安,易出汗,肢体肌肉感觉疼痛等,逐渐出现部分肢体瘫痪体征。瘫痪呈弛缓性,患儿不能站立行走,病程久则见臀部及大腿肌肉明显萎缩。患肢短缩和足内翻或外翻等畸形。

一般以单侧下肢为多见。按摩手法:①患儿俯卧,医者站其旁,用拇指按揉腰部数次。按揉:命门、肾俞、阳关、环跳、委中、承山。同时弹拨下肢膝腘窝附近肌腱及跟腱数次。②患儿仰卧,医者站其旁,用手揉拿大腿内、外侧及小腿前外侧数次。按揉:风市、梁丘、阳陵泉、足三里、绝骨、丘墟。③做髋、膝、踝关节屈伸旋转活动数次,并配合拍打法。上述手法具有疏通经络、增强肌肉张力、改善下肢血液循环之功。自我按摩:由家长操作:用手指或手掌揉摩腰部、髋部及下肢周围数次。重点在肌腱部位,可用弹拨法,以加强刺激。按揉:命门、

环跳、风市、足三里、阳陵泉各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔近视眼者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：近视可分真性近视、假性近视两种。前者由于长时间近距离工作；光线暗淡等情况下看书；姿势不正确等不适当使用视力，致使眼轴变长，外界光线仅能射在视网膜前，因此患者只能看到近处东西，对远处物体模糊不清。后者多见青少年，主要是眼内睫状肌疲劳，使调节功能降低而致。症状：视远物模糊不清，视近物时仍正常。看书时间长时，自感头晕、脑胀，做目测、眼底镜、验光检查可明确诊断。按摩手法：患者仰卧，医者站其头侧。①用双拇指自印堂穴，向两侧做推法数次。再用双拇指自内眼角经下眼眶至外眼角，做分推法数次。②在上述两个部位分别做揉按法数次。取穴：睛明、攒竹、四白、太阳。此四穴及眼区附近穴位。在按压眼区穴位时，以眼球有发胀感为好。取穴：风池、肝俞、光明、合谷。还可配合揉捏耳垂。上述手法具有增强眼睛调节功能，解除眼睛疲劳及提高视力之功。对假性近视有效。自我按摩：①按揉睛明穴：做时要闭上双眼，用双手拇指之罗纹面按在睛明穴上，挤按鼻根，先向下按，后向上挤，一按一挤为一拍，连做四个八拍。②按揉太阳穴和轮刮眼眶，轮刮眼眶穴位有：攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣。做时先刮后揉，用左右手之拇指罗纹面，按在左右太阳穴上，其余四指拳起来，用左右食指第二节内侧面轮刮上下眼眶。上眼眶从眉头到眉梢，下眼眶从内眼角到外眼角，先上下，各二拍，轮刮一圈为四拍。再用拇指罗纹面揉太阳穴四拍。一共八拍。连做四个八拍。③按揉四白穴，按揉时，手指不要移动，按揉面不要太大，连做四个八拍。④按揉风池穴，两手食指和中指并拢，放在风池穴上，每拍按揉一下，共做四个八拍。⑤干洗脸：将两手四指并拢，从两侧鼻翼旁开始，沿鼻梁两侧向上推，一直推到前额。然后顺着两额骨沿太阳穴向下拉，向上推是四拍，向下拉是四拍，共八拍，连做四个八拍。以上手法，每日早晚各一次。

〔夜盲患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：夜盲是因缺乏维生素A所致。症状：患者感到眼睛发干、怕光、黄昏以后视物不清，结膜和下穹隆部常见色素增生，呈棕褐色。同时伴有皮肤干燥，有黑头粉刺，头发干脆等症。按摩手法：患者仰卧，医者站于头侧，用拇、食、中指捏揉眼眶周围数次，使皮下有热感为宜。取穴：攒竹、风池、肝俞、中脘、足三里。上述手法具有改善眼部血液循环、清肝明目之功。自我按摩：①用手根或手指按揉眼睛周围二十至三十次。②用手掌推摩胸腹部百余次。按压：风池、中脘、足三里、光明、太冲各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔眼帘下垂患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：眼帘下垂分先天性、后天性两种。先天性者多为两侧，因提上睑肌发育不全，或遗传致使上眼皮下垂而不能主动上提，同时影响视力。后天性者多为单侧，由于提上睑肌受伤和局部病变所致。症状：因上睑肌功能不全，以致遮盖部分或全部瞳孔而发生视力障碍。患者因眼裂变窄，常皱起前额皮肤，以提高眉部，用前额肌开

人眼裂。双侧下垂者常仰头视物。按摩手法：患者仰卧，医者站其头侧。①用拇指在前额部及眼眶周围部做揉法数次。②用拇、食、中指在眉弓处做捏提法数次，可向上方用力。取穴：阳白、鱼腰、风池、三阴交、陷谷。上述手法具有增强上睑肌收缩作用。自我按摩：①用手指按揉眼周围部二十至三十次。②用拇指及食指捏提眉弓处二十至三十次。按压：风池、合谷、三阴交各一分钟。

〔鼻炎患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：鼻炎有急、慢性之分。因反复感冒，细菌侵入鼻腔粘膜而致急性鼻炎。急性鼻炎反复发作而转为慢性，或因烟尘、灰尘、有害气体等外界不良刺激导致慢性鼻炎。另外，急性传染病和慢性消耗性病，也能并发慢性鼻炎。症状：急性鼻炎：鼻粘膜肿胀、鼻塞、流清涕，伴有头晕、前额部疼痛等。慢性鼻炎：鼻粘膜弥漫性充血、肥厚或萎缩。分泌物多，流脓涕，鼻塞加重，伴有鼻音、粘膜干燥、鼻腔变宽、嗅觉减退等症。按摩手法：①患者仰卧，医者站其头侧，用双拇指搓揉鼻翼两侧数次，使鼻腔内发热。取穴：囟会、印堂、迎香、鼻通、合谷。②患者坐位，医者站其后，用拇指揉按颈部数次。按揉：风池、肺俞穴数次。上述手法具有清肺开窍、消炎之功。自我按摩：用拇、食、中指捏揉鼻翼两侧二十至三十次。按压：鼻通、手三里、合谷各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔口腔炎患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：由于营养不良、口腔不洁、抵抗力减弱而受到细菌侵入。如霉菌、梭状杆菌等引起口腔溃疡。多发于儿童、婴儿。症状：溃疡性口腔炎：表现于口腔粘膜发炎，牙龈边缘溃烂，并附有假膜、粘膜充血，口腔有臭味，并牵涉颌下淋巴结肿大。霉毒性口腔炎：口腔粘膜布满白点，有时融成白膜。滤泡性口腔炎：有圆形溃疡，周围界线清楚，疼痛剧烈。按摩手法：患者坐位，医者站其后。①用拇指按压后颈部、肩部数次。重点在风池、风府、大椎、肩井一带。有酸胀感，放射至深部为好。取穴：承浆、水沟、风池穴。有酸胀感，放射至颌部为好，同时按压：曲池、合谷。②对症治疗：舌尖痛，按压尺泽穴；牙龈痛，按压上关、下关穴；头痛，按压额中；消化不良，按压中脘、脾俞、胃俞、足三里。自我按摩：①用中指和食指按揉后颈部及耳下之侧颈部二十至三十次。②用双拇指按压翳风穴，可有酸胀感传至脸颊及口腔部。按压：承浆、合谷、足三里各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔咽喉炎患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：咽喉炎多因过度吸烟饮酒，外界不良刺激，如灰尘、空气过度干燥等，引起急性上呼吸道感染及慢性炎症所致。祖国医学认为，咽喉炎多由肺胃积热，外界受风邪，以致咽喉部气血凝滞引起局部红肿及咽痛。症状：咽喉粘膜红肿、充血、干燥、疼痛，吞咽时疼痛明显，伴有干咳并常咳出稠粘液，偶有恶心、声音嘶哑。按摩手法：患者坐位，医者站其旁。①用拇、食、中指揉捏咽喉两侧数次。②用拇指按揉后颈部、肩部（从哑门至大椎，风池至肩井两条线）。取穴：翳风、扶突、哑门、鱼际。上述手法具有疏通经络、消炎止痛之功。自我按摩：①用拇、食、中指揉捏咽喉部两侧二十至三十次。②用拇、食指捏揪咽喉部皮肤二十至三十次，使局部

发红、咽喉发热为佳。按压：翳风、天突、合谷各一分钟。每日早晚各一次。

〔牙痛患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：牙痛一般多因龋齿(蛀牙)、牙髓炎、牙周炎引起。祖国医学认为：牙痛有虚实之分，实证多因胃火引起；虚证多由肾虚引起。症状：患齿疼痛，遇冷、热、酸、甜等刺激加剧，胃火盛者，伴有口臭、便秘。肾虚者，伴有牙浮动、神疲。上牙痛属胃经，下牙痛属大肠经。按摩手法：患者坐位，医者站其旁。①取穴：上牙痛多取上关、合谷、足三里；下牙痛多取：下关、颊车、温溜。②用手指在脸颊部做按揉法数次。上述手法具有消炎止痛之功。自我按摩：用拇指按压颊车、下关、合谷、牙痛点各一分钟。

〔牙龈萎缩患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：牙龈萎缩主要由于外伤和炎症所致。外伤性牙龈萎缩由于刷牙方法不当，如横刷法或刷牙用力过大刺激牙龈，使其萎缩；炎症性牙龈萎缩，牙龈发炎肿胀，消炎后，组织实质减少，发生萎缩，致使牙龈消瘦、萎缩。症状：因牙龈萎缩，使一部分或全部牙齿之牙根暴露，萎缩之牙龈坚韧苍白、消瘦。没有深的牙周带，也没有明显炎症变化，露出的牙根往往发生牙本质过敏症。牙颈部易发生龋齿病。按摩手法：患者坐位，医者站其旁。用拇指按揉面部及下颌部数次。痛点部位多施手法。取穴：上关、下关、合谷。上述手法具有消炎止痛之功。适用于外伤性牙龈萎缩。自我按摩：①用清洁手指按揉牙龈数十次。②按压颊车、手三里、合谷各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔内耳性眩晕症患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：本症一般认为由变态反应、水盐代谢紊乱或内耳血管痉挛等，导致淋巴液分泌过多或正常吸收障碍而产生内耳迷路的水肿，从而出现眩晕。症状：发病突然，有房屋旋转感，耳鸣有时为单侧性，眼球震颤，常伴有恶心、呕吐、面色苍白，甚则出冷汗。发作时间长短不一，一般在几小时或数天后恢复正常。按摩手法：患者仰卧，医者站其头侧。用拇、食指在耳根部做提拿法数次，并在耳区周围之痛点处做揉压法数次。取穴：率谷、翳风、三阳络、肾俞、太溪、脑清、太冲、内关。上述手法具有清头目、疏调经气、和胃降逆之功。自我按摩。①用手指揉按耳区周围二十至三十次。②用手掌推摩头部及腰部二十至三十次。③按压小腿内侧痛点二十至三十次。按压：阳池、盲俞、太溪各一分钟。以上手法，每日早晚各一次。

〔耳鸣耳聋患者的按摩〕 五官科疾病按摩手法之一。病因：耳鸣常与高血压、神经衰弱，或经常遭受噪音的刺激有关。耳聋常与药物中毒、巨大声音震动有关，老年性耳聋与动脉硬化有关。症状：耳鸣自觉耳内有各种不同的响声。或如蝉鸣，或象吹风机样声音，周围环境安静时加剧。耳聋自觉听力减退，感到周围声音距离较远，听不清别人讲话。按摩手法：患者仰卧或坐位，医者站其旁。①用拇、食、中指揉拨耳周围及后颈部数次。取穴：耳门、听宫、翳风、外关及耳区痛点。②用拇指、食指、中指捏住耳廓做牵抖法数次，然后用中指

插入耳内做快速震颤法。与此同时,患者自己用手捏住鼻子,向外鼓气,可反复做二至三次。上述手法具有改善耳区血液循环、调节听神经之功。自我按摩:①用手指揉摩耳周围及乳突后二十至三十次。按压:翳风、完骨、中渚各一分钟。②捏提耳廓二十至三十次。以上手法,每日早晚各一次。

〔中暑患者的按摩〕急救按摩手法之一。病因:中暑由于在烈日之下,或高热,或热辐射环境中长时间停留或工作而致。一般在体弱或体力过于疲劳情况下发生。症状:轻症出现头痛、头昏、胸闷、恶心、口渴、汗闭、高热、烦躁不安,全身疲乏和酸痛;重症除上述症状外,可出现汗多、肢冷、面色苍白、心慌气短,甚至神志不清、昏迷、四肢抽搐、腓肠肌痉挛及周围循环衰竭等症。急救:迅速将患者移至阴凉通风处。头部抬高,解开衣扣,用凉湿毛巾敷于前额部。患者昏迷不醒,用拇指和食指用力捏弹跟腱和捏掐人中、十宣。也可在十宣、曲泽、委中放血。上述方法可使患者苏醒,醒后应喝淡盐水。对症治疗:①如有头晕恶心时,按压内关、风池、足三里。②惊厥按压后溪、阳陵泉。③腓肠肌痉挛按压承山、阳陵泉。④民间刮痧法对本病有较好疗效,可采用。应严密观察患者神志、体温、脉搏、血压、呼吸、有汗无汗、痉挛、有无大小便、面色是否苍白、口唇有无紫绀等,若有,可给以相应治疗。

〔休克患者的按摩〕急救按摩手法之一。病因:休克是因大出血、严重脱水、严重外伤、剧烈疼痛、药物中毒等多种原因引起的急性周围性循环衰竭的综合症。祖国医学多将本病列入“厥证”、“脱证”或“亡阴”与“亡阳”等内容中。症状:患者表情淡漠、面色苍白、汗出肢冷、血压下降。若伴有呼吸微弱,唇发紫绀,舌质胖,脉细无力称为“气脱”,重者称为“亡阳”。若伴有口渴、烦躁不安、舌质淡、脉微而数或芤大者,为“血脱”,甚则“亡阴”。若神志不清转入昏迷、呼吸微弱、心音低钝、脉搏摸不到者为“气血俱脱”之重症。急救:先将患者平卧,了解休克原因,以对症治疗。其方法有:①用双手掌推揉胸部数次,然后由胸向上沿肩前到臂内侧,做推法三至五次。②用拇指和食指捏掐人中、中冲、点涌泉、足三里。血压低者可配合捏素髻,按压内关。上述手法具有苏厥回阳之功。如病情严重按摩无效,应立即送医院抢救。

〔触电患者的按摩〕急救按摩手法之一。病因:在操作中违反操作规程,或电器线路上、电机接头漏电等使人触电。症状:轻者皮肤烧伤,皮下血肿,肌肉痉挛。重者面色苍白,口唇发绀,脉细微,呼吸停止。急救:①立即关闭电门,切断电源。用木棍等不导电物体将触电者与电源隔开,移至通风处,解开衣服。②患者已停止呼吸时,应立即做人工呼吸。心脏停止跳动时,立即做体外心脏按摩法。即患者平卧,取足高头低位。医者两手上下重叠,手贴在心前肋骨上,用力向下按压,使肋骨下陷三至五厘米,随即放松。

〔溺水患者的按摩〕急救按摩手法之一。病因:多见于夏季游泳和冬季滑冰落水者。当人落水被淹没时,大量水液吸入肺内引起窒息、缺氧,导致代谢性酸中毒,严重者可因缺氧而死亡。症状:患者面色青紫肿胀,球结膜充血,鼻

和口腔、气管充满泡沫，上腹胀大，肢体冰凉，不醒人事，严重者可出现呼吸、心跳停止，瞳孔散大。急救：①迅速将落水者从水中搭救上来，撬开牙齿，掏出口中泥土和杂草。②将溺水者俯卧，腹部垫高，使头低下，有利于呼吸道和胃中水排出。③将溺水者仰卧，做人工呼吸和体外心脏按摩法。配合捏素髻，按压会阴、内关、涌泉、足三里、太渊、后溪。严重者送医院。

情志调摄



〔**情绪**〕 指从事某种活动时产生的心情、心境,如愤怒、悲伤、恐惧、欣喜等。以主观体验、生理变化和外部表现为特征,具有较大的情景性、激动性和短暂性。任何情绪均由环境的特异变化所引起,如危险情境引起恐怖的情绪,惨痛的情景引起悲哀的情绪等。消极情绪对人的生理和心理健康均会造成不利影响,积极情绪对身心健康十分有益。

〔**情感**〕 指高级的社会性情感,受社会历史的制约。一般分为活动感、道德感、理智感和美感。活动感是由游戏、劳动、学习等活动的结果(成、败)本身和活动过程(难、易)所引起的情绪体验,如因成功而欢欣,因失败而沮丧等;道德感是关于人的言论、思想、行为是否符合社会道德规范所产生的体验,如自豪感、尊严感、义务感、集体感、责任感等;理智感是人在认识过程和探求真理的活动过程中产生的体验,促使人们为探求真理、为科学发展和进步而不断努力;美感是人对审美的需要是否得到满足而产生的情绪体验,是客观事物和人的行为、思想是否符合自己的美的需要而产生的情绪体验,如心灵美、行为美、形体美、语言美、环境美等。

〔**心境**〕 也称心情。指一个人在某段时间内所具有的一种持续性和一般性的情感或情绪状态。其形式多样,且往往带有两极性,如愉快与忧愁、愤怒与安静、朝气蓬勃与抑郁寡欢等。心境对人的生活实践有很大关系,积极良好的心境有助于人的积极性的发挥,而消极的心境则使人厌烦、消沉。要树立崇高的理想,培养坚韧的性格,以保持良好的心境,充分发挥人的主观能动性。

〔**心理健康**〕 指在一定的社会条件下,一个人智力正常,情绪稳定,行为适度,具有协调人际关系和适应环境的能力的心理状态。其标志如下:乐于工作和学习,并能充分发挥自己的智慧和能力,以获得优异的成绩;能建立互信、互教、互爱的人际关系,成为一个有朋友而不是孤独的人;能客观地评价他人和正确看待自己;能用切实可行的方法解决所遇到的各种问题,正确对待挫折的失败;有正确的人生观和积极的人生态度,性格坚毅、开朗、乐观。

〔**心理保健**〕 保持心理健康的方法。根据人心理活动的规律,采取各种有效措施,维护和增进心理健康水平,提高对社会生活的适应能力,预防身心疾病的发生。故要树立美好的信念和理想,培养坚毅、乐观的性格,合理使用大脑,保持乐观情绪,并适当进行体育锻炼,增进身体健康,缓解大脑疲劳。

〔**心理咨询**〕 维护心理健康的一种措施。运用心理知识,特别是运用心理卫生知识回答和解释病人及其家属的有关问题和质询。通过耐心的指导、劝说和鼓励,解决心理矛盾,帮助病人避免或消除不利于身体健康的心理——社会因素的影响,对防止疾病的发生和发展,增强身心健康有重要意义。

〔**心理治疗**〕 亦称精神治疗。主要指通过医护人员的言语、态度和行为,提高病人对疾病的认识,解除顾虑,端正对疾病的态度,克服消极情绪,增强战胜疾病的信心和勇气,以促进机体的新陈代谢,提高机体对疾病的抵抗力,使

病人早日恢复健康。心理治疗对改善病情,恢复健康有重要的作用。

〔心理疾病〕 由于心理因素而引起的疾病,其范围广泛,病状程度轻重不等。轻者如因思虑过度而致的失眠,重者如心理失常的精神病。常见有神经官能症,其中包括神经衰弱、癔病等。

〔心身疾病〕 由于心理因素引起或受心理因素影响较大的躯体疾病。精神紧张通常会引起一系列植物神经和内脏机能的变化,当这些变化是可逆的、生理性的时候,称为心理生理反应;当这些变化成为持续的、不可逆的、病理性的时候,称为心身疾病。有明显的躯体症状,精神紧张可以是病原性因素,或是促发因素,也可以只是使疾病加剧的因素。如信仰破灭、心理矛盾、长时间处于应激状态以及多疑、骄傲、自卑、嫉妒、忧郁、恐惧等不健康心理的持续存在,易使人生病,或加剧病情。常见心身疾病有消化系统的消化性溃疡、溃疡性结肠炎、肠道激惹综合症、肥胖症,心血管系统的高血压和冠心病、癌症等。《内经》:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”

〔七情〕 人的七种感情。其说有二:①以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲为七情。《礼记·礼运》:“何谓七情?喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲,七者弗学而能。”②以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。七情是人感情的表现,要注意调摄,做到适度中和,恰如其分。如不加节制,偏于一端,不利于心理健康,并带来生理的损害。明朱橚《普济方·因论》:“七情者,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,若将护得宜,怡然安泰;役冒非理,百病生焉。”

〔忧〕 七情之一。中医认为,忧为肺志,悲忧太盛,使肺气抑郁,甚至耗气伤阴,致形瘁气乏。《素问·阴阳应象大论》:“忧伤肺”。情志忧郁可致心悸、不寐、呃逆、胃痛、胁痛、胸痹、痫症、癫症等多种疾病,使人食欲减退,情绪不振,精神萎靡。

〔喜〕 七情之一。中医认为,喜为心志,能缓和紧张情绪,使血气和调,营卫通利,心气舒畅,可防治因情志忧郁导致的心悸、不寐、噎膈、呃逆、胃痛、腹痛、胁痛、胸痹、眩晕、痫证、癫证等疾病。《灵枢·口问篇》:“心者,五脏六腑之主也。故悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇。”亦须注意调摄,若暴喜过度,则血气涣散,不能上奉心神,神不守舍,可出现失神、狂乱等症候。

〔悲〕 七情之一。一般分为悲恻、悲切、悲郁、悲忿四种类型。悲不利健康。《黄帝内经》云“悲伤肺”,肺主气,长期过份悲伤,会使体内五脏六腑的功能发生紊乱,甚至直接导致某些器官的病变。现代医学认为,“悲”直接刺激中枢神经系统,可使交感神经兴奋,从而使体内儿茶酚胺释放增多,心跳加快,外周小血管收缩,致使血压升高;使血小板的粘滞性升高,从血小板释放出的血栓烷增多,形成微血栓,易引起心肌梗塞;由于交感神经兴奋,血和尿中儿茶酚胺及其代谢物含量增加,易引起心率变化;长期悲痛使神经系统持续处于紧张状态,胆固醇和脂质易于在血管壁上积聚,从而形成冠状动脉硬

化性心脏病；过分悲伤会使体内分泌较多的肾上腺皮质激素，使胃酸分泌增加，胃液的酸性增强，易致胃溃疡。加强意志锻炼，以节制悲伤，也可采取以乐制悲，转移注意力等办法加以摆脱。

〔思〕 七情之一。中医认为，思为脾志，思虑过度，使脾气郁结，聚于胸腹，导致胸脘痞塞；脾气受伤，运化无能，营卫失调，则饮食不思，消化不良，腹胀便泄。《素问·举痛论》：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”明陈继儒《养生肤语》：“人之致思发虑，致一思，出一神，法一念，出一神，如分火焉。火愈分油愈干火愈小，神愈分精愈竭神愈少。”

〔怒〕 七情之一。中医认为，怒为肝志，在某些情况下略有助于肝气的疏泄条达。若大怒不止，则肝气上逆，血随气而上溢，则面赤、气逆、吐血、呕血，甚至昏厥猝倒。因此，人愤怒时，心跳加速，外周动脉阻力增加，舒张压明显上升，多次反复，会导致慢性高血压病或冠心病。盛怒能抑制胃肠蠕动和消化腺的分泌，导致胃溃疡或溃疡性结肠炎。常怒者还易患癌症、支气管哮喘、甲状腺机能亢进以及偏头痛、肠绞痛等病症。

〔惊恐〕 人的情绪的一种。中医认为，恐为肾志，大惊卒恐，则精气内损，肾气内伤，气陷于下。《素问·调经论》：“血有余则怒，不足则恐。”《灵枢·本神》：“肝气虚则恐，实则怒。”惊恐引起心神怯弱而神伤，心慌心跳，脸色苍白，呼吸加促，额头冒汗，易引起失眠、健忘、心悸、多梦等症；恐惧伤精，使阴气萎弱，出现饮食减退、神经衰弱、遗精阳痿等虚弱症状。

〔气下〕 情绪状态的一种。指人因长期处于恐惧精神状态而使脏气消沉低下。恐惧过度，伤人肾气，肾主骨而藏精，肾伤而致骨酸痿厥，出现神志失常、遗精、阳痿、遗尿、腹泻等症。《内经》云“恐伤肾”、“恐则气下”。《灵枢》：“恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”

〔气乱〕 情绪状态的一种。指人因突遇非常事变，使精神极度紧张，脏气淆乱。中医认为突然受惊可致心悸动荡而无所倚，神志无所归，心中疑虑不定等气乱症状。若大惊不止可致人神志失主，出现痴呆、僵仆等症。《内经》：“惊则气乱。”

〔气缓〕 情绪状态的一种。指人因心情喜悦而使气舒缓条畅，能活筋络，舒血气，消食滞，补脑髓，利于身心健康。但暴喜过度，亦可致心气涣散失收，而出现心神散乱之狂、痴笑不休等症，心血管病患者尤须注意。《内经》：“喜伤心”、“喜则气缓”。《灵枢》：“喜乐者，神惮散而不藏。”

〔气结〕 情绪状态的一种。指人因思虑过度而致脏气郁结，使机体内气机郁滞，损害脾胃运化功能，以致出现食欲不振、消化不良、精神萎靡不振等症。《内经》云“思伤脾”，“思则气结”。《素问》：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”

〔气消〕 情绪状态的一种。指人因悲哀而使脏气消竭。悲哀太过，可致心肺

郁结,意志消沉。心主血属营,肺主气属卫,心肺郁结,易引起营卫之气不得通利,郁久而化热。热熏蒸于内,伤阴耗气,在上可发生肺痿,在下可形成肺痿。《内经》:“悲则气消。”《素问》:“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,营卫不散,热气在中,故气消矣。”

〔气上〕 情绪状态的一种。指人因发怒而使气升发。短暂、轻度的怒气,略有利于压抑情绪的振作,使肝气得以疏泄条达。但过于愤怒,则易使肝气疏泄功能失常而呈现亢进状态。肝气升发太过,可引起眩晕、头痛;肝不藏血,血随气逆,可致呕血,甚至气血并走于上,干扰清窍,而出现昏厥、卒中等;肝气横逆乘脾尚可导致飧泄,犯胃则引起胃病、呕吐等症。《内经》云:“怒伤肝”、“怒则气上”。

〔金形之人〕 古代所指性格类型的一种。其性格特征是平静自然、神情安稳、为人敦厚、心地坦荡、寡言缄默、淡于名利、办事认真、少开拓、息事宁人。此种性格有利于养生,生活有节、慎起居、节房事,适当进行形体活动,可颐养天年。

〔木形之人〕 古代所指性格类型的一种。其性格特征是内向、神情低沉、心胸狭窄、多愁善感、胆小自卑、怕与人争,但富有才智、办事认真,神情常处于抑郁状态。调摄之道,首先要加强自我意识锻炼,培养坚强的意志,培养开朗、豁达的胸怀;根据喜胜忧的原则,多参加社会活动,保持乐观、欢畅的情绪,常听激昂、高亢的音乐;居室色调以热烈、暖色为主;香料灌枕睡眠,有爽神畅志之效;气功以练强壮功、保健功、站桩功、动桩功为宜;可适当进食助阳之物,以活动血脉、提高大脑皮层的兴奋灶。常食梅花粥、陈皮粥、山楂粥等舒肝利气之物。

〔火形之人〕 古代所指性格类型的一种。其性格特征是性情急躁,易怒,好与人争,有气魄,喜进取,做事快,胆量大,性直爽,神情常处于紧张状态。调摄之道,首先要加强自我涵养,养成沉着、冷静的习惯;根据思胜怒的原则,多从事思考和钻研工作;常听轻松、恬静的音乐,闲时赏花、习书或绘画,以凝神静志;室内、衣着宜冷色,合欢枕、菊花枕、长寿枕等可助睡眠;可进行钓鱼、旅游、棋牌等活动,气功以静功为主,加强意识内守;饮食远烟酒、辛辣厚味和肥腻助阳之物,多用清淡、滋阴之品。

〔水形之人〕 古代所指性格类型的一种。其性格特征是神情不定、心胸狭窄、好用心机、贪图名利、办事马虎,性轻浮,常忌妒。调摄之道,应正思虑以养神,多读道德修养书籍,加强自我意识锻炼;常听轻松、明快的音乐;远邪恶,亲友善,扬善除邪;练静功有虚静专志、扶正却邪之效。

〔土形之人〕 古代所指性格类型的一种。其性格特征是开朗外向、神情豁达、多智少愁、心情安定、不急躁、喜交往、机灵活跃、适应性强。调摄之道重在静神,多思考,闲时可从事移花种木、书画垂钓等活动,切忌饮酒作乐,高谈阔论,放荡无羁,以免大伤元气。气功以静养功为主,饮食以清淡为宜。

〔意志〕 指为达到既定目的而自觉地努力的心理状态。它是人改造客观世界和主观世界、发挥能力的必要心理因素。意志对活动的调节作用表现为发动和制止两个方面,发动是推动人去从事达到预定目的所必须进行的活动,制止是对与预定目的不相符合的愿望和活动的干涉。意志的调节功能还在于能改造主观世界,对植物神经系统和内脏活动进行一定的调节,以达到治疗某些疾病的效果。成熟的意志表现为自觉性、坚毅性、果断性和自制力。自觉性指对行动的目的和意义有充分的认识,能自觉地调节自己的行动以符合实现目的的要求;坚毅性指在行动中坚持既定的方向,百折不挠地克服困难,达到目的;果断性指善于明辨是非,以思维的深刻性和敏捷性为前提;自制力指善于控制和支配自己行动的能力,要有一定的耐受性和容忍力。成熟的意志力是教育和锻炼的产物,与一个人的社会化和人格完善发展关系密切。

〔理想〕 以现实生活发展的客观规律为依据,经努力具有实现的可能性的一种稳定的想象。它能激励人的热情,塑造坚韧不拔、百折不挠的性格,使人养成高尚的情操和积极进取的精神状态,从而使人生充满乐趣,富有价值。理想级别的高低与家庭、教育及社会环境影响密切相关,也和个人从事某项活动的成功或失败的经验有关。

〔忍耐〕 表现人自制力的一种道德品质。体现人的思想和行为的坚韧性、顽强性和坚定性。坚韧性指为达到既定目的,能经受住漫长时间和多种阻力、变故的考验,善于控制住可能产生的疲惫、厌倦感情,使自己百折不挠地坚持下去;顽强性指面对各种问题和困难时,能克服内心胆怯思想和畏难情绪,知难而进,勇往直前;坚定性指在各种压力面前不动摇、不妥协、不退缩,始终忠实于自己要实现的理想、原则和目标。忍耐要求善于控制自己的情绪,既要克服悲观动摇情绪,又要注意克服急躁盲动情绪。

〔坚强〕 表明人的意志和性格的一种道德品质。表现为百折不挠、坚韧不拔的意志和毅力,善于控制自己的行为 and 感情,勇于和困难作斗争。具有坚强品格的人,根本在于有远大的理想和强烈的责任感、事业心。

〔刻苦〕 一种道德品质。表现为生活上能吃苦、俭朴,学习上有钻研、求知的欲望,工作中能一丝不苟、认真负责。刻苦能使人有勇气、有信心、有毅力去克服各种恶劣、艰苦的环境和条件,达到自己既定的理想和目的。

〔谨慎〕 一种道德品质和道德修养。表现为小心、慎重、严谨,对外界事物或自己的言行密切注意,三思而后行,避免马虎大意、草率行事,可减少不必要的失误,稳妥、顺利地达到预定目的。但谨慎并非谨小慎微,胆小怕事,畏缩不前,作茧自缚。

〔勇敢〕 指人有勇气、有胆量去克服艰难险阻和恐惧心的一种道德品质。在实践中具体表现为英雄主义行为、首创精神和主动精神,同刚毅、坚定等道德品质联系在一起,而与怯懦、软弱等相对立。勇敢具有一定的社会和阶级内容。

〔宽容〕 指宽宏大量能容人的一种道德品质。表现为对待别人的利益、信念、信仰、行为习惯等能谅解,对别人非原则性的缺点、错误不过多追究等,宽宏大量,虚怀若谷。《论语·阳货》:“宽则得众。”

〔自爱〕 指自己接受、悦纳自己。重视自己身体健康,珍惜自己的品德和荣誉,善于适应现实环境,以充分实现自身价值。自爱的内涵包括自尊、自信和自制。自尊指不自卑,不妄自菲薄,严重自卑可致自疚、自责、自罪、自戕;自信以自知为基础,可保持积极向上的精神状态;自制以意志坚强为基础,任性和懦弱是意志薄弱的体现。自爱的反面是自暴自弃,可导致心理状态和精神失常。

〔自知〕 自己了解自己。即客观的自我观察,自我认定,自我判断和自我评价。人贵有自知之明,能自知就不会盲目从事力所不及的工作,从而取得较好的工作效果,保持健康的躯体和愉快的心境,防止疾病发生。《易·系辞》下:“履以和行,谦以制礼,复以自知。”《疏》:“自知者,既能反复求身,则自知得失也。”《老子》:“知人者智,自知者明。”

〔自制力〕 一种道德品质。指自我控制和自我克制的能力。在实际行动中能排除主客观各方面的干扰,力求用合理、正确的方式做出有利于自己和符合社会需要的行为。要具备较强的自制力,须培养高尚的情操和坚强的道德观念,提高明辨是非和自我控制的能力。

〔内疚〕 情绪的一种。指由做错事引起的自责情感。内疚通常是一种亲社会的情感,广泛见于日常生活和人群交往中。这种情感主要产生于对某种社会准则和道德规范的遵守和执行,如举止言行偏离这种准则和规范时,就有一种自责和负罪感,是道德意识的体现。但过分自罪、自责也是不健康的心理状态。

〔挫折〕 个人动机性活动受到阻碍的情境。由于客观和主观方面的原因,如自然环境、社会环境和个人条件等的限制,个人遭受挫折在一生中难以避免,又无力克服,会对人形成一种长期性的心理压力。故须培养能承受挫折打击的容忍力,遭受挫折时能维持心理平衡,而不致行为失常,以更好地适应社会。《孟子·告子》:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”

〔厌倦〕 情绪的一种。指由于过度或过久地重复某种单调、乏味的活动而引起的精神不佳状态,亦即精神疲倦。其具体表现是烦躁不安,不愉快,有疲劳感,心灰意懒等。克服厌倦情绪,要经常改变活动方式,多从事趣味性强的活动,积极主动地调整精神状态。

〔笑〕 欢乐情绪的表情形式。作为欢乐舒畅心情的表现,笑具有多方面的健身作用。能促进内脏器官的活动,提高机体的抗病能力或缓解病痛;能使肺部扩张,肺活量增加,并可清除呼吸道异物;能促进横膈膜的升降和内脏器官的活动,加快心跳和血液循环,使心率提高,血压上升,血流加快,对心脏起良

好的按摩作用：能消除烦恼、紧张、愁闷、羞怯等不良情绪，减轻精神压力，减少心脏病和中风的机会，使人精神振奋，保持乐观开朗的性格。俗云“笑一笑，十年少”。近人丁福保《丁福保训》：“欢笑能补脑髓，活筋络，舒血气，消食滞，胜于服食药饵。每日须得片刻闲暇，逢场作戏，口资笑乐，而益身体也。”但有些疾病患者如高血压、脑溢血和心肌梗塞恢复期病人不宜大笑，以免发生意外。妊娠间妇女也要防止因大笑造成流产或早产。

〔信〕 儒家伦理思想。“五常”之一，语出《国语·周语上》：“礼所以观忠、仁、义也，……信所以守也。”把诚实不欺作为行礼必备的品德之一。《左传·襄公九年》：“所临唯信。信者，言之瑞也，善之主也。”孔子把“信”作为“仁”的重要表现之一，要求做到“敬事而信”、“敬而信”（《论语·学而》）。孟子把自身确实具有善德叫做“信”，《孟子·尽心下》：“可欲之谓善，有诸己之谓信。”汉董仲舒将“信”视为五常之一，《举贤良对策一》：“夫仁、义、礼、知（智）、信五常之道，王者所当修饬也。”

〔率性〕 儒家伦理思想。指依随本性而行。《礼记·中庸》：“天命之谓性，率性之谓道。”郑玄引《孝经说》：“性者生之质。”注：“率，循也；循性行之是谓道。”

〔时中〕 儒家伦理思想。指立身行事，合乎时宜，无过与不及，求中庸之道，对喜怒之情有所节制。《礼记·中庸》：“君子之中庸也，君子而时中。”《易·蒙》：“蒙亨，以亨行，时中也。”注：“时之所愿，唯愿亨也。以亨行之，得时中也。”

〔慎独〕 儒家修养方法。闲居独处而无他人察觉时，尤需谨慎自己的行为，克制欲求。《礼记·中庸》：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”东汉郑玄注云：“慎独者，慎其闲居之所为。”宋明理学家多把“慎独”作为“存天理，灭人欲”的自我修养方法。

〔四术〕 指诗、书、礼、乐。古代教育的主要内容。《礼记·王制》：“乐正崇四术，立四教，顺先王诗、书、礼、乐以造士。春、秋教以礼、乐，冬、夏教以诗、书。”东汉郑玄注：“崇，高也，高尚其术以作教也。”

〔修行〕 即修身实践。《庄子·大宗师》：“修行无有，而外其形骸。”《淮南子·诠言》：“君子修行而使善无名。”佛教亦称出家为修行。

〔修齐治平〕 修身、齐家、治国、平天下之简称，儒家关于修己治国的思想。认为齐家、治国、平天下以修身为本，而以格物、致知、诚意、正心为修身的方法。《礼记·大学》：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”

〔知耻〕 儒家道德修养要求。人知廉耻，才能自觉遵守各种道德规范，并自觉改正自己的错误。孔子把“行己有耻”作为士君子首要的道德要求，《中庸》把“知耻”与勇于改过联系起来，提出“知耻近乎勇”。《孟子·尽心

上》：“耻之于人大矣。”“人不可以无耻。无耻之耻，无耻矣！”

〔**忠信**〕 孔子伦理思想。忠指诚恳，积极为人；信指真诚，并以此作为道德学问的基础。《论语·学而》：“主忠信。”南宋朱熹《四书章句集注》：“人不忠信，则事皆无实，为恶则易，为害则难，故学者必以是为主焉。”

〔**智仁勇**〕 儒家伦理思想。《论语·宪问》：“仁者不忧，知（智）者不惑，勇者不惧。”北宋邢昺疏：“仁者乐天知命，内省不疚，故不忧也；知（智）者明于事，故不惑；勇者折冲御侮，故不惧。”（《论语注疏》）《礼记·中庸》：“知（智）、仁、勇三者，天下之达德也。”“好学近乎知（智），力行近乎仁，知耻近乎勇。知斯三者，则知所以修身。”

〔**内省**〕 通过内心自我反省以养生的方法。在人体安静平和、全身放松的情况下，运用自己的意念对身心进行自我检查，自我调整，并采取相应的养生措施，以防止疾患发生。《内经·素问》“精神内守，病安从来。”《论语·颜渊》：“内省不疚，夫何忧而惧。”东汉郑玄注：“疚，病也。君子自省，身无愆病。”南宋朱熹《四书章句集注》：“言由平日所为，无愧于心，故能内心不疚，而自无忧惧，未可遽以为易而忽之也。”

〔**正心**〕 指内心的道德修养。儒家八目之一。通过内心的修养去掉杂念，使心归于正，心有杂念就不能归于正，故要根除一切私心杂念。《大学》：“身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”《正心》：“立德之本，莫尚乎正心，心正而后身正。”

〔**正心诚意**〕 儒家修养方法。强调情感、意欲等要符合封建道德规范。《礼记·大学》提出“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”八个道德修养的步骤，亦称“八目”。唐孔颖达注：“能诚实其意，则心不倾斜也。……意能精诚，故能心正也。”南宋朱熹《四书章句集注》：“心者，身之所主也。诚，实也。意者，心之所发也。实其心之所发，欲其一于善而无自欺也。”

〔**温柔敦厚**〕 儒家所要求的一种人格修养。即人的性情要温和宽厚，并自觉地做到。《礼·经解》：“温柔敦厚，《诗》教也。”疏：“温，谓颜色温润；柔，谓性情和柔。《诗》依违讽谏，不指切事情，故云温柔敦厚是《诗》教也。”

〔**自强不息**〕 儒家养生观。思想上积极进取，行动上勤勉不辍，以全天年。胸怀远大志向，有积极进取的人生态度，反对庸碌无为，尸位素餐，认为哀莫大于心死；主张动以养生，驾车、射箭、奏乐为必修之务。《易》云“天行健，君子自强不息”，要求君子象天的运行一样，永不停息。

〔**反求诸己**〕 儒家道德修养方法。指严于责己，勇于寻找自身原因，而非怨天尤人，推诿解脱。《孟子·公孙丑上》：“仁者如射，射者正己而后发，发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”《孟子·离娄上》：“爱人不亲反其仁，治人不治反其智，礼人不答反其敬。行有不得者，皆反求诸己。”

〔**独善其身**〕 儒家对道德修养提出的一种主张和要求。《孟子·尽心上》：

“穷则独善其身，达则兼济天下。”意谓逆境时要注意道德休养，保持自己的高尚情操；顺境时不仅要有良好的德行，还要有功于社会。

〔损者三乐〕 孔子提出的对人有害的三种习惯。即骄奢放肆而不知节制，散漫放荡而恶闻善，荒淫奢靡结交小人。《论语·季氏》：“孔子曰：‘损者三乐，……乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。’”

〔见得思义〕 儒家修养方法。孔子提出的君子“九思”之一。北宋邢昺谓：“见得思义者，言若有所得，当思义然后取，不可苟也。”意即不可得不义之财。

〔益者三乐〕 孔子提出的对人有益的三件事。即注重仪节，善于发现别人的长处，乐于结交俊才贤友。《论语·季氏》：“孔子曰：‘益者三乐，……乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣’。”

〔损者三友〕 孔子提出的三种有害的朋友。即逢迎谄媚，工于媚悦，花言巧语之人。此三种人毫无诚信，不能指出自己的过失，与其结交，有害无益。《论语·季氏》：“损者三友……友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”北宋邢昺疏：“便辟，巧辟人之所忌以求容媚者也；善柔谓面柔和颜悦色以诱人者也；佞，辨也，谓佞而复辨。以此三种人为友则有损于己也。”

〔益者三友〕 孔子提出的三种值得结交的朋友。性格耿直者，可指出自己的过失；诚信无私者，可互相信任；博见多闻者，可使自己增长见识。《论语·季氏》：“益者三友，……友直，友谅，友多闻，益矣。”北宋邢昺疏：“直谓正直，谅谓诚信，多闻谓博学。以此三种之人为友则有益于己者也。”

〔克己复礼〕 儒家修养方法。约束自己的欲求与言行，使之符合于礼。个人的视、听、言、动诸方面均不可放纵，这样才符合封建道德要求，实现封建政治目标。《论语·颜渊》：“颜渊问仁。子曰：‘克己复礼为仁。’颜渊曰：‘请问其目。’子曰：‘非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。’”南朝梁皇侃《论语义疏》：“克犹约也，复犹反也，言若能自约俭己身，返反于礼中，则为仁也。”

〔四端〕 孟子所指仁、义、礼、智之发端，即恻隐、羞恶、辞让、是非四种心理状态。认为四端为人生所固有，经后天修养，加以扩充，即成为仁、义、礼、智四种德性。《孟子·公孙丑上》：“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。”

〔大体〕 孟子所称人的心志，与“小体”相对。认为君子受大体即礼义的支配，而小人则受小体即耳目口腹之欲的支配。《孟子·告子上》：“从其大体为大人，从其小体为小人。”东汉赵歧注：“大体心思礼义，小体纵恣情欲。”南宋朱熹注：“大体，心也；小体，耳目之类也。”

〔大清明〕 荀子哲学用语，指思虑无所偏蔽的境界。认为排除各种偏见对思虑的干扰，使“心”如静水般清明，即可洞察秋毫，认识事物条理，决断是非。《荀子·解蔽》：“虚壹而静，谓之大清明。”“人心譬如槃水，正错而勿动，则湛浊在下，而清明在上，则足以见鬚眉而察理矣。”

〔**尊德性**〕 儒家思孟学派的修养方法。指尊重至诚的德性。《礼记·中庸》：“故君子尊德性而道问学。”郑玄注：“德性谓性之至诚者”孔颖达疏：“君子尊德性者，谓君子贤人尊敬此圣人道德之性，自然至诚也。”

〔**道问学**〕 儒家思孟学派的修养方法。即致力于学问。《礼记·中庸》：“君子尊德性而道问学。”郑玄注：“道犹由也；问学，学诚者也。”孔颖达疏：“道问学者，言贤人行道由于问学，谓勤学乃致至诚也。”

〔**浩然之气**〕 孟子用语，指通过内心修养保持“天地之正气”的一种主观精神状态。只有主观努力，通过长期的道德修养功夫，才能使这种“气”从人之内心自然产生。其气为“集义所生”，“至大至刚”，“塞于天地间”，被后世理解为高尚的正气和节操。

〔**存心养性**〕 指保存本心，培养正性。孟子认为人性本善，要保持并加以培养。《孟子·尽心上》：“存其心，养其性，所以事天也。”南宋陆游《存养堂》诗：“三牲五鼎俱忘相，致一工夫在存养。”

〔**征知**〕 荀子的认识论观点。征：验证；知：知识。强调心对五官的统帅作用，认为“天官”（耳、目、口、鼻、形体等感觉器官）的感性经验是认识的基础，但不完全可靠，必须由“天君”即心加以分析、辨别。若心不在焉，就会视而不见，听而不闻，只有通过“心”的征知，才能去伪存真，获取正确认识，因而主张虚壹而静，即虚心、专一和冷静地观察事物。

〔**顺情性**〕 古代修养原则。即顺从人的本性。《荀子·性恶》：“故顺情性则不辞让，辞让则悖于情性矣。”

〔**治气养心**〕 荀子提出的一种修养方法。指思想道德上的修养。《荀子·修身》：“治气养心之术，气血刚强，则柔之以调和，……狭隘偏小，则廓之以广大。”

〔**虚壹而静**〕 荀子提出的避免失误，“解蔽”明道的重要方法。其本质是使人的思维活动保持高度的清醒状态，达到“大清明”的认识境界，以保证认识的客观性和全面性。“虚”指虚心，不让已有的知识去妨碍即将接受的新知识；“壹”指专一，不以见他物而分心，不使两物混杂而妨碍认识新的事物；“静”指冷静，保持心平气清，不以杂乱的思维扰乱认识活动。《荀子·解蔽》：“人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静。心未尝不藏也，然而有所谓虚；心未尝不两也，然而有所谓壹；心未尝不动也，然而有所谓静。”

〔**解蔽**〕 荀子提出克服认识的局限性或片面性的方法。解，解除；蔽，指认识的局限性或片面性。荀子认为“蔽”有多种，“故为蔽：欲为蔽，恶为蔽，始为蔽，终为蔽，远为蔽，近为蔽，博为蔽，浅为蔽，古为蔽，今为蔽”（《荀子·解蔽》）。“解蔽”的重要方法是使心“虚壹而静”，不带成见，全面、客观地认识事物，以克服片面性或局限性。

〔**化性起伪**〕 荀子提出的哲学观点。“性”指“本始材朴”，即人类先天具有的基本素质；“伪”指人为。强调外界环境和人为教育对人性变化的作用，认为

通过教育和自我修养,就能具备圣人的心性。《荀子·劝学》:“积善成德,而神明自得,圣人备焉。”《荀子·性恶》:“故圣人化性而起伪,伪起而生礼义,礼义生而制法度。”

〔居敬穷理〕 宋理学家提倡的道德修养和认识方法。“居敬”即“敬守此心”,不受外物蒙蔽;“穷理”即穷事物之理,积久便会豁然贯通,认为二者密不可分,相辅相成。《朱子语类》卷九:“学者工夫,唯在居敬穷理二事,此二事互相发。能穷理,则居敬工夫日益进;能居敬,则穷理工夫日益密。”

〔少私〕 老子提出的养生原则。克制私心杂念,除去非分欲望,人身的元气就能和调而通顺,并能达到精神内守而不耗散,疾病就不会发生。《老子》云“见素抱朴,少私寡欲”,认为“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足,常足矣”,主张“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”。

〔主静〕 指以虚静恬淡为道德修养准则。始于《老子》。《老子·十六章》:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复。”《庄子·天道》:“夫虚静恬淡,寂寞无为者,天地之平而道德之至也。”主张无为,反对有为的活动。佛、道都讲静,北宋周敦颐兼采两家思想,认为主静是人生标准的要素,《太极图说》:“圣人定之以中正仁义而主静,立人极焉。”

〔恬淡〕 古代修养原则。淡泊、安静、闲适,就能保养精神,不为邪气所侵,也能获得完美的德行。《庄子·天道》:“夫虚静恬淡,寂寞无为者,天地之平,而道德之至。”《庄子·刻意》:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”

〔无欲〕 庄子的养生观。从老子“少私寡欲”原则发展而来,主张除去一切欲望,以“全真保性”,延长寿命。《庄子·庚桑楚》:“贵、富、显、严、名、利,六者悖志也;容、动、色、理、气、意,六者谬心也;恶、欲、喜、怒、哀、乐,六者累德也;去、就、取、予、知、能,六者塞道也。此四六者不溢胸中则正,正则静,静则明,明则虚,虚则无为而无不为也。”还要除去“五害”,《庄子·天地》:“一曰五色乱目,使目不明;二曰五声乱耳,使耳不聪;三曰五臭熏鼻,困悞中颡;四曰五味浊口,使口厉爽;五曰趣舍滑心,使性飞扬。此五者,皆生之害也。”庄子养生观基于其哲学思想,其中有不合理的成分。

〔全真〕 古代修养原则,即保持本性。《庄子·盗跖》:“子之道狂狂汲汲,诈巧虚伪事也,非可以全真也,奚足论哉。”《文选》魏嵇康《幽愤》诗:“志在守朴,养素全真。”

〔见独〕 庄子提出的修身养心过程的一个阶段。庄子认为养生十九日便能达到“朝彻”(豁然贯通)阶段,朝彻以后才能达到“见独”,即能见独一无二之道的境界。《庄子·大宗师》:“朝彻而后能见独,见独而后能无古今,无古今而后能入于不死不生。”唐成玄英疏:“夫至道凝然,妙绝言象,非无非有,不古不今,独往独来,绝待绝对,睹斯胜境,谓之见独。”把养生引向神秘主义。

〔全性〕 保存本性。《淮南子·览冥》:“夫全性保真,不亏其身。”

〔**爱精**〕 东晋葛洪提出的养性原则,即爱惜精气。《神仙传》:“人爱精养体,服气炼形,则万神自守其真;不然者,营卫枯悴,万神自游矣。”

〔**通神**〕 古代精神调摄方法。节制欲望,克服非分的欲求,就能使精神恬愉舒畅,以防忧愁悲哀之伤。东晋葛洪《神仙传》:“致寿之道无它,莫伤之而已。”“美色淑姿,幽闲逸乐,不致思欲之惑,所以通神也。”

〔**省嗜欲**〕 《淮南子》中提出的养生观。主张养生以静漠恬淡为本,节制耳目声色之乐。《淮南子·精神训》:“耳目淫于声色之乐,则五藏(脏)摇动而不定矣;五藏摇动而不定,则血气滔荡而不休矣;血气滔荡而不休,则精神驰骋于外而不守矣;精神驰骋于外而不守,则祸福之至,虽如邱(丘)山无由识之矣。”“气血者,人之华也,而五脏者,人之精也。夫血气能专于五脏而不外越,则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省,则耳目清,听视达矣。”

〔**六物汤**〕 东晋养生家张湛开具的养生处方。据《晋书·范宁传》载,范宁患目疾,多方医治无效,于是求教中书侍郎张湛。张湛不用名贵药品,开“六物汤”方云:“损读书一,减思虑二,专内视三,简外观四,旦晚起五,夜早眠六。”强调注重情志调摄和日常生活起居,恪守此方,不但能明目去疾,还可延年益寿。

〔**养神之道**〕 庄子提出的一种修炼精神的方法。其要谛是清静无为,顺其自然。《庄子·刻意》:“纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道也。”

〔**存三抱一**〕 晋道士崇真子(道成)提出的养性方法。即存养精、气、神三宝和抱守元阳真气。《集仙传》:“晋道成自号崇真子,其论长生养性之旨曰:‘其要在于存三抱一。三者精、气、神,其名曰三宝。抱元者,抱守元阳真气也,守一神灵也。’”

〔**保气栖神**〕 唐道养生家施肩吾提出的养性原则。保养元气,精神内守,从老子“恬淡虚无”的养生观发展而来。认为恬淡虚无之目的在于保气栖神,并非无所作为,无所事事。气贵流通,人体气血周流全身,才可调养身心;清静旨在心神专一,凝定虚静,而非清静无为,深居绝俗,形同槁木,志如死灰。其所著《养生辨疑诀》云:“保气者,其要在手运;栖神者,其秘在于用。”“若不知虚无恬淡妙用之理,徒委志与寂默之间,妄作于形神之外,是谓无益之用,非摄生之鸿渐也。”

〔**收心离境**〕 唐道士司马承祯提出的一种修心主静的修炼方法。主张心里“不著一物”,不发生一点思想意识活动,才能合道。因此要把“离境”(不想任何对象)作为唯一任务,如心有所想,便会“令人心劳气发”,“又反成疾”。《坐忘论·收心》:“要须安坐,收心离境,住无所有,不著一物,自入虚无,心乃合道。”“心不著物,又得不动,此是真定正基,用此为定,心气调和,久益轻爽。”

〔**公可立命**〕 明道家守一子提出的养性原则。认为克制私欲,大公无私,普济天下,就能襟怀坦荡,虚怀若谷,气正心平,与万物融为一体,同天地永寿。

相反,汲汲于一己之私,以己为念,不恤他人贫贱危亡,虽能尽养天年,也形同行尸走肉,与禽兽无异。所辑《道教精华百种录》:“人千病万病,只为有己,故唯欲己富、己贵、己安、己生、己寿,而人之贫贱危亡,一切不恤,由是生意已属,天理灭绝。虽曰有人形,其实与禽兽奚异?若能克去‘有己’之病,廓然大公,可令万物为一体耳。”“士君子尽以利济,使海内人少他不得,则天亦自然少他不得。即此,便是立命。”

〔神解〕 唐道教养生家司马承祯提出的养生观。司马氏反对当时信神风气,认为世上并无神仙,只要善于养生调摄,人人皆可入神仙之途,谓之神解。提出养生调摄的方法有斋戒、安处、存想、坐忘。斋戒指克制各种欲望;安处指住处安适,明暗得体,空气流通;存想要求闭目养神,收心入静;坐忘要求排除一切外来干扰,由存想进一步达到入静的境界。其所著《天隐子》:“斋戒谓之信解,安处谓之闲解,存想谓之慧解,坐忘谓之定解。信、闲、慧、定四门通神,谓之神解。”

〔正思〕 唐李翱提出的修养方法。指通过勿虑、勿思,寐然不动的方法,达到克服一切情欲的目的。《复性书·中》:“弗虑弗思,情则不生;情既不生,乃为正思。正思者,无虑无思也。”

〔平正〕 管子提出的修养方法。其含义有二:一指性情平和,另指行为端正。性情平和,并非对一切持淡漠态度,而是用一定的方法调摄不正常的情绪。《管子》:“凡人之生也,必以平正,所以失之必以喜怒忧患。”保持性情平和,必须有乐观的情绪,“凡人之生也,必以其欢。忧则失纪,怒则失端,忧悲喜怒,道乃无处”。行为端正指为人品行端正,处世严谨,保持清醒睿智的头脑。

〔养高〕 古代修养方法。指保养高尚志节。《三国志·魏志·高柔传》上疏:“今公辅之臣,皆国之栋梁,民所具瞻,而置之三事,不使知政,遂各偃息养高,鲜有进纳。”

〔养素〕 古代修养方法。谓涵养其素性。《文选》嵇康《幽愤》诗:“志在守朴,养素全真。”

〔养生五事〕 情志调摄的五种方法。《怡情小录》:“养生有五事:静坐第一,观书第二,看山花木第三,与良朋讲论第四,教子弟读书第五。”

〔四徇〕 指不利于情志调摄的四个有害方面。徇:依顺,曲从。《本草衍义总论》:“夫未闻道者,放逸其心,逆于生乐,以精神徇智巧,以忧畏徇得失,以劳苦徇礼节,以身世徇财利,四徇不置,心为之病矣。”

〔心斋〕 一种心志高度集中,摒除一世杂念的精神修养方法。《庄子·人间世》:“仲尼曰:‘若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也,唯道集虚。虚者,心斋也。’”郭象注:“虚其心则至道集于怀也。”先要保持心的虚静,才得妙道。后来宋儒也用以形容一种修养境界。

〔性天〕 指人得之于自然的本性。保此本性,精神舒适坦荡。明洪应明《菜

根谭·概论》：“性天澄澈，即饥餐渴饮，无非康济身心。”

〔节宣〕 古代精神调养之道。指劳逸有节，便能宣散其气，神情康健。《左传》昭公元年：“侨闻之，君子有四时，朝以听政，昼以访问，夕以修令，夜以安身，于是乎节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体。”《南史·康绚传》：“四渎天所以节宣其气，不可久塞，若凿湫东注，则游波宽缓，堰得不坏。”

〔节欲〕 古代修养原则。谓克制欲念，就能四体不伤，精神饱满，怡养天年。《荀子·正名》：“凡语治而待寡欲者，无以节欲而困于多欲者也。”宋巩丰《巩氏耳目志·杂言》：“养生莫若节欲。”

〔忧畏〕 谨慎顾忌。古代一种修养原则。心理上要保持自觉谨慎，服从身体内部的各种运行规律，使心不乱，神不散，以防止疾病的侵入。据五代王溥《唐会要》记孙思邈答卢照邻语云：“养性之士，先知自慎。自慎者，以忧畏为本。经曰：‘人不忧畏，大威至矣！’忧畏者，生死之门，存亡之由。……故养性者，失其忧畏则心乱而不在理，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏。”南宋陆游《病戒》：“忧身如忧国，畏病不畏饥。此身虽幸健，敢做无事看。祸福在呼吸，恐惧兼寝饭。人所忽不省，我思尝熟烂。”

〔澹漠〕 古代修养原则。指恬静寡欲。《庄子·缮性》：“古之人在混茫之中，与一世而得澹漠焉。”《文苑英华》卷七三九唐吴筠《神仙可学论》：“虚凝澹泊怡其性，吐纳屈伸和其体。”以此作为怡情养性的重要途径。

〔澹泊〕 古代修养原则。指恬静寡欲，为一种高尚的道德准则。《汉书·扬雄传》引《长杨赋》：“且人君以玄默为神，澹泊为德。”三国蜀诸葛亮《诫子书》：“非澹泊无以明志，非宁静无以致远。”

〔神思〕 神随意往，留心思考。南朝梁刘勰《文心雕龙·神思》：“古人云：‘形在江海之上，心存魏阙之下，神思之谓也。’”

〔斋戒〕 ①古代一种养生原则。要求自律克制，适度中和。唐司马承祯《天隐子》：“斋乃洁净之务，戒乃节约之称。有饥即食，口勿令饱。……百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食。”“斋戒者，非蔬茹饮食而已；……盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。”“形骸调理之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。”②古人在祭前沐浴更衣，不饮酒，不吃荤，不与妻妾同寝，整洁心身，以示虔诚。《孟子·离娄下》：“虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝。”

〔思不出位〕 古代修养原则，指思虑不出于职分之外，便为志行高洁的君子。《易·艮》：“兼山艮，君子以思不出其位。”《魏书·任城王传》：“但宜各守其职，思不出位，洁己以利时，靖恭以致节。”

〔去六疾行五懿〕 明宋濂提出的修养原则。据《潜溪邃言》：“以术干禄者败，以财树家者祸，以势临人者辱，以安自恃者危，以学自眩者禽，以行自翹者伪，是六疾也。”“慈则和，俭则裕，勇则决，明则远，容则聚，是五懿也。去六疾行五懿，方有用于天下。”

〔抑耳静目〕 古代情志调摄的方法。减少或避免声色对耳目的干扰，适当

减少外界对神气的不良刺激,目净耳静以使神气内守,精神专一。《庄子》:“无视无听,抱神以静。”孙思邈《千金翼方》:“养老之要,耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念,此皆有益老人也。”

〔五疾〕指五种不良情绪所致的疾病。《文子·原道》:“人大怒破阴,大喜坠阳,薄气发暗,惊怖为狂,忧悲焦心,疲乃成疾。人能除此五者,即合于神明。神明者得其内,得其内者五脏宁,思虑平,耳目聪明,筋骨劲强。”

〔无逸〕指精神不可闲散、懈怠。明王达提出的养性原则。认为精神颓废,不仅事业无成,失去追求目标,且心无所寄托,百无聊赖,于身心健康极为有害。主张时时反躬自问,自我鞭策激励,勿使精神稍有放纵。其所著《笔畴》谓:“陶侃豪杰之事也,朝运百甓于斋外,暮运百甓于斋内,岂无所用其心哉?正以人心一懒,则百骸俱怠,百骸俱怠则心日荒而万事废矣。”

〔修禊〕古代一种陶冶情性的活动。农历三月上旬的巳日(魏以后固定为三月初三),到水边嬉游采兰,以除不祥,称为修禊。春暖花开之时,约集亲朋好友,于山溪旁饮酒赋诗,相互唱和,陶醉于大自然之中,悠然自得,极富情趣。东晋王羲之的绍兴兰亭为修禊事,留下书、文皆绝的文化瑰宝《兰亭集序》。《世说新语·企羡》注引王羲之《临河叙》:“暮春之初,会于会稽山阴之兰亭,修禊事也。”

〔投壶〕古代士大夫燕饮时的一种游戏。以席间酒壶代替箭靶,宾主在离壶五至九尺外,用规定数目的带皮无镞的箭轮流投射,按“算”和“马”计数,中多者胜,输者罚饮酒。起源于春秋;一说为士大夫崛起后的产物,春秋战国时士大夫崛起,射艺低,故以壶代射。初时投壶,礼节繁琐,由司射主持仪式,击鼓奏乐,宾主履行规定程序后分别投射,既行宾主之礼又相互娱乐。汉以降逐步摆脱古礼束缚,向游戏发展,成为士大夫燕饮交朋或倦暇消闲的一种游戏,藉以活动筋骨,振奋精神。晋出现特制的耳壶,投法渐趋复杂,注重技艺,娱乐性增强。唐传入日本,演化为日本民间游戏“投扇兴”。明清尚流行,近世渐衰。

〔木射〕亦称“十五柱毬戏”。中国古代球类游戏。因以木筭为“侯”,木球为“矢”,故名。始于唐代。在场地一端竖十五个木筭,每木筭上写一个字,“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、谦、让”为红色,“傲、慢、佞、贪、滥”为黑色。红黑相间,作为目标。玩者从场地另一端将木球从地面上滚去,击中红字木筭者为胜,击中黑字木筭者为负,于娱乐之中陶冶情性。唐陆秉有《木射图》。

〔乞巧〕古代一种娱乐习俗。传说农历七月七日夜天上牛郎织女相会,妇女于当晚穿针,称为乞巧。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》:“七夕妇女结彩缕,穿七孔针,或以金银钿石为针,陈瓜果于庭中以乞巧。有喜子纲于瓜上,则以为得。”

〔社火〕古代民间举行的杂戏。群众性广泛,互娱为乐。大致和分为地面和高台两种类型,地面社火多在晚上,高台社火多在白天,活动内容多为高跷、旱船、竹马、秧歌、舞龙、舞狮、大头宝宝、哑老背妻等。宋范成大《上元纪吴中

节物俳谐体三十二韵》注：“民间鼓乐谓之社火，不可悉记，大抵以滑稽取笑。”民谚云：“庄稼人要得乐，唱戏耍社火。”迄今仍为重要的群众娱乐活动方式。

〔**骹壶乐**〕 也称“投壶乐”。配上音乐的投壶游戏。士大夫燕饮时进行，盛行于汉唐时期。由司射指挥奏弦乐，和以“狸首”之歌，击鼓为节，在一定节拍上投箭。以“骹”投为主。《东观汉记》：“祭遵薨。范升上疏曰：‘遵为将军，取士皆用儒术，对酒娱乐，必雅歌投壶。’”

〔**影人法**〕 古代一种心理治疗方法。通过心理的玄想，神随意转，达到坐忘、致静之目的，对治疗神经衰弱和失眠等症尤有效果。《将摄保命篇》载其方法云：“分身作影人，长三、四寸许，立影人鼻上，令影人取无边元空太和之气，从天而下，穿屋及头，直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身颤动，每一度为一通，须臾即数十通，使人饱矣。人有人病，作之十日，万病俱痊。当下气之时，作念之：‘我身本空，我神本通’。心既无碍，万物亦无障碍。何以故？得神通故。”

〔**移情法**〕 情志调摄的一种方法。在不良情绪状态下，及时转移注意力，关注令人爽心悦目的事物，进行使人心神畅快的活动，以摆脱不良的情绪状态，保持心境平和，精神舒畅。读书、书法、绘画、旅游、垂钓、练气功、观赏影视节目、进行健康的人际交往等，均是摆脱不良情境行之有效的方法。要求具备较强的理智、坚强的毅力、达观的胸怀和积极进取的人生态度。

〔**卧游法**〕 古代情志调摄方法。年高体弱者无力外出逸游，将山水画贴于居室四壁，卧而赏之，神游千里，可陶冶情性。元倪瓒《仲顾贻见访》诗：“一畦杞菊为供具，满壁江山作卧游。”

〔**屏外缘法**〕 屏除外部因素的干扰以养心的方法。人处在自然界和社会环境之中，各种外界的动因都能引起人们思想、意识、情感、情绪的变化，即缘出于外，缘引心生。养心要减少和排除对自己过度干扰的外因，以保持心平气和。要培养坚强的意志和明确的理智，趋利避害，取长舍短，息怒寡欲。明胡文焕《养生要诀》：“戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。”

〔**老人解郁法**〕 宋养生家陈直提出的老人解除心理郁闷的方法。认为首先要随和合群，享受家庭和社区的体贴温暖，以免产生郁闷孤寂心理。其次要有健康的嗜好，使精神有所寄托。其所著《养老奉亲书·性气好嗜》谓：“常令人随侍左右，不可令孤坐独寝。缘老人孤僻，易于伤感，才觉孤寂，便生郁闷。养老之法，凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之。有好书画者，有好琴棋者，有好赌朴者，有好珍奇者，有好禽鸟者，有好古物者，有好佛事者，有好丹灶者。”其中赌搏、丹鼎之类于健康无益。

〔**赏物养心法**〕 南宋养生家王质调摄情志的方法。王质曾中进士，告老还乡后隐逸山林，赏玩花鸟虫鱼，观察其形象、习性和特色，题词吟咏，怡情冶

性,趣味无穷。所著《林泉结契》为抒情咏物之作,其咏画眉鸟诗云:“画眉儿,画眉儿,林下何须更画眉。莽莽萝蔓迷东西,声高高低声总齐。非真画,即真画,林刺藤梢时一黑。呜呼此友兮长相陪,树梢声来树欲飞。”其咏莲子诗云:“我取友兮得莲子,月白风清影斜水,烟青霞飞香愈茂,风标宜夜不宜昼。叶青青,花白白,所思兮将焉歇,中坻阻路不可越。”

〔**张氏养心法**〕 宋养生家张鉴调摄情志的方法。张氏根据季节、风俗、节日等特点,按月令顺序,详细安排怡情遣兴的活动,并著《赏心乐事》一书。其中正月活动有:岁节家宴、立春日春盘(立春日取生菜、果品、饼、糖等,置于盘中为食,取迎新之意)、人日(阴历正月初七)煎饼会、玉照堂赏梅、天街观灯、诸馆赏灯(观赏元宵灯会)、丛奎阁山茶、湖山寻梅、揽月桥看新柳、安闲堂扫雪等。皆取材于日常生活,身体得以活动,精神有所寄托,充满乐趣,对老年人尤有启发。

〔**祝由调摄法**〕 古代一种调摄情志的方法。祝由指利用人的信仰,用言语和行为诱导,使人进入睡眠状态以达到安神定志去病的目的。大致可分为追悔法和移心法两类,前者主要是依赖人自身的信仰,自我诱导及放松紧张情绪,以求解除疾病痛苦;后者主要是依靠医者采用催眠技术以改变紧张情绪和痛觉的非药物疗法。长沙马王堆汉墓出土医书《五十二病方》中载有三十余处祝由疗法,历代文献记载祝由疗法有祈祷、禳厌、辟魅、拔除、禁咒、厌劾、逐疫、辟疔、拔水、符咒、禳祭等百余种。含有较多的迷信成分,但作为一种精神和心理疗法,有其合理因素。

〔**发泄疗法**〕 情志调摄的一种方法。利用倾诉交谈或其他方法进行感情宣泄,以达到抒发、消除内心忧伤、烦恼、郁闷、恼怒等不良情绪之目的。不良情绪郁结不畅,会使机体的生理功能紊乱,导致抑郁症和神经衰弱、胃溃疡、高血压、癌症等身心疾病。不良感情如及时宣泄,就会消除心理负担,使情志舒畅。谈心是常用的发泄疗法,通过与人推心置腹地交谈,以消除心中块磊。此外,哭泣也是消散内郁和抑制亢奋情绪的重要方法。

〔**自我暗示法**〕 一种情志调摄的方法。通过有意识的、有针对性的、积极的自我暗示,自我劝说,自我巩固信心,自我教育,自我意志锻炼,自我肌肉放松训练,使自己增强信心,稳定情绪,保持愉快心境,以维持身心健康。

〔**调心十法**〕 明养生家高濂提出的情志调摄方法。所著《遵生八笺·燕闲清赏笺》云:“读义理书,学法贴字,澄心静坐,益友清淡,小酌半醺,浇花种竹,听琴玩鹤,焚香煎茶,登城观山,寓意弈棋,十者之外,虽有他乐,吾不易矣。”

〔**制怒六法**〕 控制愤怒的六种方法。《内经》云“怒伤肝”,极有害健康。制怒有六法:转移法,怒气上涌时离开致怒的环境,有意识地分散注意力,使情绪得到缓解;吐露法,生气时,可找知心人尽情倾诉,一吐为快,心中块垒顿然消失;忘却法,通过工作、旅游或做家务等方法,摆脱使人发怒的思想负担;想

象法,遇不称心事,从宽处着想,头脑自然会冷静下来;让步法,理智的让步对自己有好处,也会引起别人的同情和谅解;避免法,尽力避免无谓的纠纷和是非的漩涡。

〔六节〕 明医学家汪绮石提出的调摄情志的方法。所著《理虚元鉴》云:“其在荡(放荡)而不收者,宜节嗜欲以养精;在滞(郁滞)而不化者,宜节烦恼以养神;在激(亢愤)而不平者,宜节忿怒以养肝;在躁(急躁)而不静者,宜节辛勤以养力;在琐屑(狭窄)而不坦夷者,宜节思虑以养心;在慈悲而不懈脱者,宜节悲哀以养肺。”

〔六心常存〕 清养生家石天基提出的养心方法。所著《长生秘诀》谓养心须常存安静心、正觉心、欢喜心、善良心、和悦心、安乐心。安静心指少嗜欲,“深山穷谷之中人多长寿者,嗜欲少而心常安静所致也”;正觉心指保持正气,以正压邪;欢喜心指乐观的情绪,心情舒畅愉悦;善良心指怜悯惻隐之心,“人邪我正,人恶我良,人生事,我息事,人害人,我为人”;和悦心指待人态度和蔼谦逊,平易近人;安乐心指苦中求乐,保持心境的舒适,“每遇不如意事,即将更甚者比之,心即坦然大乐矣。”养心以德行修养为主,情志调摄为辅,二者相辅相成。“善养生者,当以德行为主,而以调养为佐,二者并行不悖,体自健而寿命自可延长。”

〔四气调神〕 古代养生术。以四季之气调和精神的方法。《内经·四气调神大论篇》:“春三月,……万物以荣,夜卧早起,广步于庭;……夏三月,……天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄;……秋三月,……天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,以敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清;……冬三月,……水冰地坼,无扰乎阳,早卧早起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温。”

〔疗心论〕 清初医家尤乘提出的养生理论。认为人躯体之病缘起于心,因七情内起、正性颠倒而致大病缠身,如思虑伤心、忧悲伤肺、忿怒伤肝、饮食伤脾、淫欲伤肾等。药力作用只及一半,另半尚需“心药”医,关键在于灭念正心,方法以自我调摄为主。所著《勿药须知》云:“凡欲身之无病,必先正其心,使其不乱求,心不狂思,不贪嗜欲,不著迷惑,则心君泰然矣,心君泰然则百骸四肢虽有病不难治疗。独此心一动,百患为招,即扁鹊、华佗在旁,亦无所措手乎!”另一诗谓:“自家心病自家知,起念还当把念医,只是心生心作病,心安那有病来时。”

〔书法〕 指汉字书写的方法。不仅是一种高雅的艺术享受,也是一种十分有益的体力活动。书写之前要摒除杂念,凝神静思,预想字形、运笔、结构、行次、章法。正襟危坐,掌虚指实,五指齐起,腕平肘起,使心、眼、手全身配合,刚柔相济,张弛有秩,意力并用,神贯双目,气聚笔锋,与太极拳、八段锦的心与意合、意与气合、气与力合、意守丹田等方法同出一理。既陶冶性情,排除心中

郁结之气,又能锻炼肌腱,通畅气血,协调脏腑,平衡阴阳,增强抵抗能力,有“内可乐志,外可养身”之功效。同时,还要根据具体情况,选学不同的书体和形式,如楷书和隶书,因其庄重、稳健,秀丽挺拔,给人以恬静、轻松、愉快之感,能起稳定情绪、调节心理的作用,坚持练习可防高血压、神经衰弱、偏头痛、冠心病、更年期综合症等,对失眠、头晕、心悸、汗多的患者有一定治疗作用。行书和草书以沉雄豪迈、奔放洒脱见长,故使人情绪激昂,神采飘逸,对各种精神抑郁症、慢性虚弱性疾病、消化性溃疡病等有一定防治作用。

〔读书〕 阅读有益的书籍。读书能促进大脑活动,使人思维活跃,反应敏捷,延缓脑细胞的衰老。还可从书本获得各方面的知识,充分吸收人类文化优秀成果,开阔胸襟,陶冶情操。如读理论性强的书可加强思想修养,有助于培养正确的人生观和世界观,养成积极进取的人生态度;读科学性强的书可使人获得丰富的自然科学知识,加深对客观世界的了解;读文学性、艺术性强的书可使人获得高雅的艺术享受,受到美的熏陶。读书要讲究科学的方法,注意用脑卫生。萧抡《读书有所见作》:“一日不读书,胸臆无佳想;一月不读书,耳目失精爽。”

〔歌唱〕 情志调摄的一种方式。放声歌唱能抒发情感,使人心情舒畅,精神振奋,意气风发,又能增加肺活量,使胸壁肌肉更结实,心脏搏动更有力。日常生活中充满歌声,就充满欢乐。可根据地方特色,选择喜闻乐见的传统地方曲目或民歌,年轻人选择现代歌曲,年老者则偏爱京剧清唱等,自得其乐,妙趣无穷。

〔抚琴〕 古代情志调摄的方法。即常拨弄丝弦,抚琴遣兴,可愉悦身心,畅快情怀。宋陈直等《寿亲养老新书》:“欧阳公云:‘予尝有幽忧之疾,退而闲居,不能治也。既而学琴于友人孙道滋,受宫声数引,久而乐之,不知疾之在其体也。’”并引朱熹《琴赞》诗云:“养君中和之正性,禁尔忿欲之邪心。乾坤无言物有则,我欲与子钩其深。”

〔听音乐〕 情志调摄的一种方式。音乐通过有组织的乐音所形成的艺术形象表达人们的思想感情,反映社会生活。听音乐不仅使人思维活跃,想象丰富,精神舒畅,使心理获得极大的愉悦和满足,而且能调节人的生理状态。声音来源于振动,人体本身由大量振动系统所构成,如心脏的跳动、肠胃的蠕动及声带的振动都有各自特定的频率。外界一定频率的振动作用于人体后,人体有关部分会产生共振作用,促使人体分泌一种有益于健康的生理活性物质,调节血液的流量和神经的传导,使人体保持朝气蓬勃的精神状态。听音乐要根据自己的欣赏趣向和情绪状态选择合适的乐曲,节奏过快、声调过高或嘈杂的乐曲反而产生反面影响。

〔交谊舞〕 亦称交际舞、社交舞。一种国际性社交舞蹈。起源于欧洲,在古老民间舞蹈的基础上发展演变而成,十六、七世纪,交谊舞成为欧洲各国一种普遍的社交活动。二十世纪以后,在世界范围内风行起来。它将艺术、娱乐和

体育融为一体,具有抒情性、娱乐性、社交性和形式美。在紧张工作、学习之余,或在欢度节假日期间,于悠扬悦耳的乐曲声中翩翩起舞,不仅可以消除疲劳、陶冶情操,增添欢乐气氛,增进友谊,使人们得到音乐的熏陶、美的享受和文明礼貌的培养,还可以活动筋骨,增强心肺功能,调节新陈代谢,平衡人体节律,有安神醒脑的功效。有三步、四步、华尔兹、探戈、伦巴等种类。

〔烹调〕 烹炒调制菜肴。工作、学习之余,下厨掌勺烹调,制作出营养丰富、色味具美的菜肴,能增进食欲,使体内摄取丰富的营养,又能增加家庭欢乐气氛,增添生活情趣。烹调是一门艺术,要求掌握现代营养学知识,又要掌握烹制的技巧。我国饮食文化源远流长,在长期发展过程中形成了各具地方特色的菜系,并留下众多精美绝伦的珍馐名肴,留心学习会大有收益。

〔社交〕 指社会交际往来。适当开展正常的社会交往活动,有助于增进人们之间的相互了解,交流思想感情,建立和加深友谊,广泛吸收别人长处,了解各方面信息,对于培养人的自信心、自尊心、开朗乐观的性格以及关心集体、乐于助人的品格有重要作用。此外,社交有助于保持整洁优美的仪表,培养不卑不亢的待人接物态度,锻炼语言表达能力。性格孤僻内向和赋闲在家的老年人尤须注意多参加群体活动,以保持良好的精神状态。

〔集邮〕 一种有益的文化娱乐活动。邮票不仅是邮资的凭证,也是一件小型艺术品。精美的画面上,花鸟虫鱼、珍禽异兽、风土人情、重要时事、历史文物等应有尽有。集邮可从方寸之内领略到无穷乐趣,增长知识,开阔眼界,培养对艺术品的鉴赏能力。经常观赏邮票,能使精神集中,大脑相对安静,对神经系统、消化系统和内分泌系统均有益处。老年人集邮可使精神有所寄托,延续脑细胞衰退。如收集卫生与保健专题邮票,还可获得丰富的养生知识。

〔摄影〕 用照相机摄取景物影像的过程。可再现大自然的万千气象,永留亲友团聚的欢乐情景,让瞬间成为永恒,让美好的时光定格长存,使人领略到大自然的美丽,感觉到生命的宝贵,充分享受到生活的欢乐和情趣,有助于培养热爱生活、积极进取的精神状态,提高审美水平。摄影要了解相机的构造、功能和拍摄技巧,具备取景、掌握景深、对焦距、曝光、按快门等基本技术,还要掌握胶片冲洗及印相与放大技术。

〔制盆景〕 一种陶冶情趣的活动。盆景是用木本、草本植物或水、石等,经艺术加工,再现自然的一种艺术品。东汉墓道壁画中已出现盆景的雏形——盆栽。南朝梁萧子显《南齐书》有刻山石的记载。唐代盆景艺术始盛。两宋以画理治盆景。明、清得到高度发展。根据其造型方式、用材种类等可分为树木盆景和山水盆景,前者以孤树为主体,无配景,着力表现树根、树兜(树干交接膨大处)、树干、树叶、花和果之风韵与色调,力求创造出清奇古雅、生机勃勃、意韵深远的效果;后者以石为主,追求层峦叠障、波光岛影的自然境界。制作盆景也是一种高雅的精神活动,锻炼人的创造力,使人充分领略到林泉之幽、山石之雄,享受大自然的情趣,丰富人的精神生活,获得极高的精神

享受。

〔趣味栽培〕 一种适合于老年人美化环境的种植法。不用传统的花盆,而是利用各种废旧玻璃容器和其它器具作为栽培用具。除种植各种花草外,还利用某些蔬菜瓜果的废弃物,使之再生以供观赏。其法别具一格,妙趣横生,又有一定技巧,尤其适合老年人进行,用以美化室内环境,调节生活,颐养性情。

〔笼鸟〕 家庭笼养的一些观赏鸟类。鸟有优美的神态,华丽的羽毛,悦耳的叫声,给人以美的享受,使人领略到大自然的情趣;养鸟亦有助于人们早起锻炼,增加户外活动,对老年人身心健康尤为有益。笼鸟的种类有百灵、凤头百灵、云雀、画眉、相思鸟、八哥、红靛颏、蓝靛颏、黄雀、绣眼鸟、金翅雀、黑头蜡嘴雀(俗名梧桐)、交嘴雀和沼泽山雀(俗名红子)等。养鸟要根据鸟的特性选择鸟笼,首先要使新捕到的生鸟认食,还要精心调教。此外,应注意养鸟卫生,防止某些与养鸟有关的疾病发生。

〔垂钓〕 俗称“钓鱼”。陶冶情趣的一种活动。使用钓竿、鱼钩、渔线等工具,从江、河、湖、海等处获取鱼类。有淡水钓和海钓两大类,淡水钓的技法有沉底钓、流水钓、中层钓等;海钓又分为岸钓和船钓两种。因经常活动于空气清新、风景秀丽的海滨、湖畔或江河边,长时间的屏气凝神,心志专一,既是一种十分有益的户外活动,又可陶冶性情,振奋精神,对中老年人尤其有益,可作为治疗神经衰弱等慢性疾病的辅助疗法。

〔养金鱼〕 一种陶冶情趣的活动。金鱼是中国特产的一种观赏鱼类,由鲫鱼演化并经人工长期培育而成。南宋已出现池养金鱼,至明朝,盆养金鱼已相当普遍。盆养的器皿有缸、瓶、盆、罐等。金鱼大致可分为金鲫种、文种、龙种和蛋种四大类。金鲫种的体形和野生鲫鱼相同,唯色彩相异,有红、青、黄、黑等色,亦有长尾、短尾之分;文种金鱼体形较短,各鳍发达,且有背鳍,眼平直,不凸出,如鹤顶红、珍珠鳞、玉印头及各色高头等皆属此类;龙种与文种体形相近,唯眼球凸出于眼眶之外,如朝天眼、玛瑙眼、灯泡眼、以及各色龙眼等;蛋种体形短壮,椭圆如蛋,眼平直不突出,无背鳍,如蛤蟆头、狮子头、鹅头红、水泡眼及各色蛋凤、蛋球等。金鱼体态优美轻盈,色彩鲜艳秀丽,歧尾摇曳自然,使人赏心悦目,冶性怡情。

〔赏菊〕 观赏菊花。一种民间习俗。菊花姿容美丽,千姿百态,又骨质刚硬,开放于寂寥的秋季,自古作为独立不凡、刚正不阿品格的寄托,为人叹赏。且菊花能祛风、除热、解疔毒,养肝明目。秋日文人墨客大开菊花会,把酒赋诗,百姓结伴而出,观赏菊花,并有饮菊花酒的习俗。菊花酒可除烦解毒,赏菊饮酒,实为有益身心之快事。

〔赏月〕 一种陶冶情趣的活动。农历八月十五中秋月明之夜,合家团圆,举杯邀明月,品尝月饼,暇思无限,极富情趣。周代及秦汉时期,帝王有八月十五祭拜月亮的习俗。魏晋时中秋赏月习俗遍及民间,宋代尤盛。千百年来长盛不

衰,成为一种重要的节日娱乐活动。

〔元宵观灯〕 传统习俗。元宵节即农历正月十五,又称上元节。观灯习俗相传始于秦汉之际,最初是宫廷中帝王豪贵的一种文娱活动。至隋唐时,逐渐在城镇中流行,成为群众性的民间文娱体育活动。《帝京景物略》载:“上元三夜灯之始盛唐也。明皇正月十五前后二夜,金吾弛禁,燃灯,永为式。”千姿百态的花灯使人赏心悦目,此外,还有大量杂技百戏及歌舞表演,增加节日欢乐、热烈的气氛,故成为深受群众喜爱的文体活动。

〔杂技欣赏〕 观赏杂技节目。杂技是表演艺术的一种,包括蹬技、手技、顶技、踩技、口技、车技、武术、爬竿、走索以及各种民间杂耍等,通常也包括戏法、魔术、马戏、驯兽等。其优秀节目的共同特点是以健美有力的形体动作和灵巧迅速的手法表演各种难度很高的技术,以表现劳动人民的智慧、勇敢和坚强毅力。观赏杂技,可从演员精彩绝伦的表演中获得高超的艺术享受和无穷的乐趣。

〔曲艺欣赏〕 欣赏曲艺节目。曲艺是各种说唱艺术的总称,以带有表演动作的说唱来叙述故事、塑造人物、表达思想感情,大多与民间音乐、各地方言联系在一起。由劳动人民和民间艺人创造,有着悠久历史,唐有说唱故事的“说话”、“转变”等形式,宋有“说话”、“鼓子词”、“诸宫调”、“唱赚”等曲艺形式。元、明、清又出现许多曲种、曲目。据统计,全国各民族、各地区有三百多个曲种,如大鼓、弹词、琴书、道情、牌子曲、快板、评话、相声等。曲目大多取材于历史故事、民间传说,或反映现实生活,道具简单,表现形式活泼多样,诙谐风趣,寓意深远。欣赏曲艺,可从其风格独特的艺术形式中汲取收益,获得极高的精神享受。

〔电影欣赏〕 观赏电影。电影是一门综合性艺术,以声、画结合为主,运用其特有手段,把文学作品中用文字描写和刻划的人物变成具体、生动的艺术形象,直接呈现于观众面前。观赏各种题材的健康影片,能给人艺术的享受,置身于影片情境之中,使人受到熏陶、教育和启迪。因此,观赏电影已成为现代生活方式的重要组成部分,对人们的精神生活产生深刻影响。

〔戏曲欣赏〕 观赏戏曲。戏曲是民族文化中极受人们欢迎的一种艺术形式,或取材于历史典故,或源本于民间故事,或反映现实生活,在长期发展过程中形成许多戏曲剧种,具有浓厚的地方色彩和独特的艺术风格,并产生一大批优秀剧目,是文化遗产中的瑰宝。欣赏戏曲,可获得极高的艺术享受,使人陶醉于剧情之中,又可从剧情的忠奸美丑中使思想得到熏陶,心灵得到净化。

〔体育欣赏〕 观赏体育比赛。体育比赛是在公平竞争原则下人的体力和智力的竞赛,展示人类自身的潜力,体现“更快、更高、更强”的奥运精神和团结、友谊、进步的宗旨。观赏精彩的体育比赛,不仅能欣赏到运动员高超的技艺和超群的体能,还能激发人们的集体荣誉感和爱国精神,促进相互了解,加强友

谊,对培养坚韧不拔、积极进取、奋力拼搏的精神品格有重要促进作用。

〔**丹青怡情法**〕 通过绘画以调摄情志的方法。绘画是一种高级的精神活动,也是一种有效的体育锻炼。开始之前要意存笔先,胸有成竹,心手一致地指挥和统摄笔法;落笔时思如潮涌,泼墨挥毫,酣畅淋漓;停笔韵味深长,情趣无限。整个过程中神游画境,达到物我两忘的境界,使心理处于一种乐观超逸的状态。同时,书画尚“骨力”,绘画重“力度”,必须心手双畅,集全身之力于笔端,把注意力和运动力凝聚于线条运动上,与太极、气功所追求的力颇为相似,能活跃人体的经脉和脉息,有调理脏腑、舒展经络的功能;经常沉醉自然风光,游历名山大川,观察万千气象,可调节气血循环,强化呼吸,舒筋活络,增强新陈代谢功能。

〔**园艺调摄法**〕 种植花草、从事园艺以调摄身心的方法。种植花草可活动躯体,美化居住环境,陶冶情趣,还具有疗病的功效。徘徊于庭园或阳台,活动躯体,呼吸新鲜空气,接受阳光沐浴,有助于促进血液循环,对中枢神经、循环、呼吸、消化、造血系统及新陈代谢有良好的促进作用;花红叶绿的环境,使人心情舒畅,情绪开朗,静心安神,消除疲劳;中医认为花性升散,多能入药,各有性味归经,能入脏腑、走经络、防治百病。如丁香花香气能杀菌消毒、净化空气,预防感冒;夜来香气味能使飞蚊昏坠;玫瑰的馨香能宽胸活血,预防冠心病;茉莉花的清香能顺气解郁,预防溃疡病。赏花之余,将一些花收集起来,以花作药,可预防疾病,如菊花能治感冒咽痛,荷花能治食欲不振,木芙蓉能治疮疡,梅花能治咳嗽,杜鹃花能治风湿痛,水仙花能治痛经等。

〔**色彩防病法**〕 一种情志调摄的方法。根据人的性格、职业、生理等特点,于生活环境中布置合适的色彩以调摄情志,保持健康。中医认为一定颜色的食物或药物对相应的脏腑有补益作用,并可防治疾病。如青色的旱莲草、柴胡可养肝疏肝;红色的酸枣仁、朱砂可养心安神;黄色的麦芽、谷芽可健脾运脾;白色的沙参、百合可润肺补肺;黑色的何首乌、芝麻可滋肾益肾。故《内经》云:“青色入肝,病发惊骇;赤色入心,病在五脏;黄色入肝,病在舌本;白色入肺,病在背;黑色入肾,病在颧。”一般认为,赤、橙、黄色给人以辉煌、热烈的感觉,使人兴奋、温暖;青、绿、蓝、紫、白色使人产生清爽、娴雅、肃穆、宁静的感觉。对高热病人,蓝色有良好的镇静作用;紫色可使孕妇心情愉快;红色可增进食欲,提高听力;从事冶炼、司炉职业者,居室以浅蓝、浅绿、乳白等冷色调为好;纺织工人、医护人员长期接触白色,居室以浅黄、橙红等暖色调为好。色彩互相补充调节,对身心健康颇有益处。

〔**超觉静坐法**〕 情志调摄的一种方法。按一定要求闭目凝神静坐,逐步入静,使人由兴奋的思维活动转为平静并逐步达到超觉状态。分三个阶段:第一为准备阶段。静坐,分为正坐、稳坐、结伽趺坐、椅坐四种姿势。要求上身挺直,上肢沿体自然下垂,腋下空出可放一鸡蛋位置。第二为调整呼吸阶段。要求双目微合,似睁非睁,似闭非闭。腹式呼吸,尽量缓慢深呼吸,每分钟5~6次,并

默记自己呼吸的次数。第三为默念阶段。姿势不变,继续做腹式呼吸,不再计数。双手移至体前中央处搭在一起,右手在下,左手在上,右手拇指指甲顶在左手拇指指肚上部,在心中反复默念激励自己的句子,持续一分钟,睁开双目。长期坚持,能使大脑功能得到改善,增加神经中枢之间的灵活性和协调性;降低能量消耗,其休息程度甚至比熟睡时来得更快和更深;有利于消除疲劳,从而使机体反应灵敏,动作迅速、协调,耐力持久。

〔游戏〕 发展智力和体力的一种体育手段。分为智力游戏和体力游戏两类,前者包括文字游戏、图画游戏、数字游戏等,大都属文化娱乐,如下棋、猜谜、猜枚、射覆等;后者是体育活动的重要组成部分,包括追逐、接力和利用球、棒、绳等器材的活动,如跳绳、捉迷藏、斗草、踏球等。产生于人民的生产劳动实践,兼有实用性、趣味性、娱乐性和竞技性,有助于开发智力与体能,男女老幼皆能参加,成为群众基础十分广泛的益智和健身形式。

〔猜谜〕 汉族传统游戏。谜,即谜语,又称瘦词、隐语。以某一事物或某一诗句、成语、俗语等为谜底,用隐喻、暗示等方法作出谜面,以供猜射。先秦即已流行,汉魏以降由俳优艺人的范围普及到民间,宋代出现以说谜语为职业的民间艺人和专供猜谜的场所。明代把谜条贴于花灯,称灯谜。清代十分兴盛,出现众多谜语专著,如《俞曲园灯谜大观》、《春灯谜》、《灯谜品话》、《翠春灯谜》等。猜谜可锻炼智力,活跃思维,极富情趣,至今仍为群众所喜爱的娱乐活动。

〔诗谜〕 ①亦称“诗虎”,以诗句为谜面的谜语,以老虎的难以射中形容谜的难猜,故名。古代文人游戏。明杨慎《升庵诗话》:“杜牧之咏鹭鸶诗:‘霜衣雪发青玉嘴,群捕鱼儿溪影中。惊飞远映碧山去,一树梨花落晚风。’分明鹭鸶谜也”。宋苏轼《花影》诗:“重重叠叠上瑶台,几度呼童扫不开。刚被太阳收拾去,却教明月送将来。”亦为花影谜。②亦称“敲诗”或“打诗宝”。旧时文人游戏。写生僻古诗一句,藏去其中一字或二字,另写五字或十字于句旁,射中者胜。

〔灯谜〕 将谜语张贴于花灯上供人猜测,谓之灯谜。制谜相传有二十四格,至今常用的有卷帘、谐声、会意、白头、粉底、拆字、解铃、系铃、徐妃等。将花灯制成各种形状,谜语贴其上以供猜测,更富情趣。元周密《武林旧事·灯品》:“有以绢灯翦写诗词,时寓讥笑,及画人物,藏头隐语,戏弄行人。”藏头隐语,指谜语。清钱谦益《初学集·癸亥元夕宿汶上》诗:“猜残灯谜无人解,何处平添两鬓丝。”

〔对歌〕 传统娱乐形式。在壮、苗等少数民族中极为流行。一般分为蛮歌、盘歌、情歌等几种,蛮歌主要是斗智、说理;盘歌多是向对方了解情况、测试知识等;情歌则是男女双方通过对唱,表达爱慕之情。可沟通思想,陶冶情趣,开发智力。

〔积木〕 玩具的一种。指用木料或其他材料制成的各种各样形状和体态的

玩具。根据范围不同,可分为动物积木、建筑积木、交通积木等,使用时不受空间和场地的限制。可促进幼儿想象力和创造力的发展,能帮助幼儿认识几何形体,掌握空间关系、平衡和建筑的基本知识,发展与锻炼手的动作和手、眼、脑的协调能力。

〔**积塑**〕 玩具的一种。指用塑料制成的各种各样形体的物品。利用这些不同形体,幼儿通过拼搭、镶嵌、插接等手段,制成各种各样的物体或建筑模型。因其色泽鲜艳易吸引幼儿,且轻便灵巧,变化多端,对发展幼儿的想象力、思维力和手的动作有较好效果。

〔**七巧板**〕 亦称益智图。拼图玩具的一种。用一正方形薄板,分成型状大小各异的七块小板,以此来拼成各种各样、变化多端的物体图形。在操作过程中,儿童可通过对图形的分解、组合,认识整体与部分的关系,以发展空间想象能力和知觉组织能力,是一种很好的智力玩具。

〔**打桌球**〕 亦称打弹子、打台球。一种脑力与体力相结合的娱乐性活动。其打法有三:落袋台球、彩色球台球和四球台球。关键技术是瞄准技巧,由握棒、架棒、站立三种姿势组成。握棒要求左(右)手拇指、食指紧握枪棒,其他三指屈成虚握姿势,上臂与肩胛平行,以固定枪棒的瞄准角度。运用手腕的摆动力量,以增强击球的灵活性。架棒要求左(右)手握棒,手臂伸直,手掌紧按台面,无名指、中指、食指、小指分开,手背隆起,拇指翘起成犄角,站立姿势左腿在前,膝部向前微屈,右腿在后伸直,身体前屈,重心落于两腿之间。同时还要掌握击球的要领,适度把握力量。

〔**下围棋**〕 情志调摄的一种方法。围棋相传为尧所作。春秋、战国时即有关于围棋的记载。汉墓殉葬物中曾发现石制棋盘。西汉扬雄《方言》:“围棋谓之弈,自关而东,齐鲁之间,皆谓之弈”,说明当时已相当普遍。隋、唐时传入日本。古时棋局纵横各十七道,共二百八十九个交叉点,黑白子各一百五十枚。唐以后如现制,纵横各十九道,共三百六十一交叉点,黑白棋子各一百八十枚。有对子局和让子局之分,前者执黑子者先行,后者上子执白子者先行。基本上有两眼者方为活棋。终局将实存空位和子数相加计算,或单记空位,多者为胜。甚重战术、策略,讲究棋德、棋风,既可益智,又可冶人情性,故千百年来深受人们喜爱。有唐徐弦《围棋义例》、宋张靖《棋经》等专著。

〔**下象棋**〕 传统智力游戏。古称弈。历史悠久,先秦以象牙制棋,黑白各六枚,其法已不可考。唐时称“象戏行马”。古式为六博六箸十二棋,《太平广记》引唐人《玄怪录》:“天马斜飞度三止,上将横行系四方,辘轳直入无回翔,六卒次第不乖行。”其对弈之步法,已与后世略同。经宋改革,定型如现制。弈时双方轮流行棋,以将一方之将帅围死为胜,不分胜负为和局。因其变化莫测,趣味无穷,可陶冶情趣,开发智力,有着深厚的群众基础,并出现明祖龙氏《百变象棋谱》、明徐芝《适情雅趣》、清王再越《梅花谱》等象棋专著。

〔**弹棋**〕 古代棋类的一种。晋傅玄《弹棋赋·序》谓起源于汉成帝时。初用

十二棋,南朝宋范晔《后汉书·梁冀传》注引《艺经》:“弹棋,两人对局,白黑棋子各六枚,先列棋相当,更先弹也。其局以石为之。”魏改用十六棋,唐增为二十四棋。今已失传。

〔跳棋〕 棋类的一种。棋子今多为彩色玻璃球,棋盘为六角形,二至六人皆可对局。各执十子,隔子可以跳越,故名。以十子先抵达对方阵地为胜。在民间尤其在儿童中广为流行,为人们喜闻乐见的一种智力游戏。

房事益身



〔天士〕 指深谙房中养生术的人。马王堆竹简书《天下至道谈》：“……凡能此道者，命曰天士。”

〔养精有道〕 指养精的方法。其法有五：一曰寡欲，二曰节劳，三曰惩怒，四曰戒醉，五曰慎味。明岳甫嘉《种子篇(卷上)·养精有道》：“夫聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰惩怒，四曰戒醉，五曰慎味。今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫。纵有能坚忍者，亦有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂有复反于薪者哉？非但不能聚精，久将变为他症，是故贵寡欲。不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而与日俱积矣，是故贵节劳。主闭藏者，肾也；司疏泄者，肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，怒则伤肝，而相火一动，上煽君火，辗转炽盛，则疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不交合，亦暗流而潜耗矣，是故当惩怒。人身之血，各归其舍，则常凝。酒性烈，最能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气虚弱之人，数月无房事，精始厚而可用。然使一夜大醉，精随酒耗，且多热毒，是故宜戒醉。《内经》云：‘精不足者，补之以味。然浓郁燖炙之味不能生精，唯恬淡之味乃能补精耳。盖万物皆有真味，调和胜则真味衰。不论腥、素、淡，煮之得法，自有一段冲和恬淡之气益人肠胃。’《洪范》论味而曰：‘稼穡作甘。世间之物唯五谷得味之正，若能淡食谷味，少佐以滋味，最能养精，是故当慎味。’”

〔寡欲〕 指节制性欲。古代医家认为，房中养生，贵在寡欲。因肾精是人体极为重要的物质，是生命之本，它对人体的生长、发育、壮盛、衰老的全过程起着决定性的作用。肾精盛则生命力强，能适应外界环境的变化，抵抗不良因素的刺激；肾精亏虚则生命力减弱，适应能力与抗病能力也就减退，即易于罹病。若过早结婚，或不节制房事，只图一时快乐，恣情纵欲，必早衰早逝，且“生子多夭且不肖”。明万全《万氏家传养生四要·寡欲》：“少之时，气方盛而易溢。当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，交接无度，譬如园中之花，蚤发必先痿也，况稟受怯弱者乎？古人三十而娶，其虑深矣。”“孟子曰：养心莫善于寡欲。寡之者，节之也。非若佛老之徒弃人伦、灭生理也。构精者，所以续纲常也；寡欲者，所以养性命也。予尝集《广嗣纪要》：‘一修德，二寡欲。’然则寡欲者，其延龄、广嗣之大要乎？”“配匹之际，承宗祀也，婚姻以时，成男女也；夫妇有别，远情欲也，故身无痼疾，生子贤而寿。今人不知宗祀为重、交接以时，情欲之感，形于戏谑，燕婉之私，朝暮阳台，故半百早衰，生子多夭且不肖也。故曰：‘寡欲者，延龄广嗣之第一紧要也。’”

〔嗣续有方〕 指求嗣之法。古人认为，不可娶未成年女子来生育后代，唯有男女双方均发育成熟方可生子，且子壮、强寿；男子若劳伤过度，肾经不暖，精清、精冷，则会造成不孕；女子若在劳伤气血或有诸种妇科病未治愈的情况下

交合，亦不能成怀孕。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·嗣续有方》：“建平孝王妃姬等，皆丽而无子，择良家未笄女入内，又无子。问褚澄曰：‘求男有道乎？’澄曰：‘合男女，必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮，强寿。今也不然，此王之所以无子也。’王曰：‘善。’未再期，生六男。书云：‘丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄聚而不射，皆令无子(原注：近讷曰：此精气伤败)。’书云：‘女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，饮食不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结于子脏，皆令无子。’书云：‘月候一日至三日子门开，交则有子。过四日则闭而无子。又经后一日、三日、五日受胎者皆男，二日、四日、六日受胎者皆女。过六日胎不成。凌霄花，凡居，忌种此，妇人闻其气，不孕。’”所述月经后一、三、五日生男，二、四、六日生女之语，显然与现代科学不符，故不足为信；所谓妇人闻凌霄花之气不孕之说，亦尚待研究。

〔治气有经〕 指炼养精气有一定的规律。马王堆竹简书《十问》：“治气有经，务在积精，精盈必泻(泻)，精出必补。”

〔专气致柔〕 指若能聚守精气、平和无欲，则必然形体柔顺、健康长寿。《老子》：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”

〔寿尽在媾〕 指尽终天年之关键在于保养阴精。寿尽，犹尽寿，即享尽天年；媾，此指媾精，谓男子阴器所生之精液。马王堆竹简书《十问》：“人气莫如媾(媾)精，媾(媾)气宛(苑)闭，百脉生疾；媾(媾)气不成，不能繁生，故寿尽在媾(媾)。”

〔阴精漏泄，百脉宛废〕 指精液漏耗太过会使周身经脉郁闭不通。马王堆竹简书《十问》：“阴精漏(漏)泄，百脉宛(苑)废，喜怒不时，不明大道，生气去之。”

〔守天真〕 指守护人身先天真元之精气。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可绝》：“圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。”

〔撝节〕 指约束克制自己而不纵欲。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可纵》：“人寿夭，在于撝节。若将息得所，长生不死。恣其情，则命同朝露。”

〔惑以丧志〕 指沉溺女色而丧失心志。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可纵》：“春秋医和视晋侯之疾曰：‘是谓近女室，非鬼非食，惑以丧志。’公曰：‘女不可近乎？’对曰：‘节之。’”非鬼非食：谓晋侯之病因，既非鬼神作祟，亦非饮食过度。

〔损生者色〕 指贪恋女色是损伤生命之关键。马王堆竹简书《天下至道谈》：“孙(损)生者色也，是以圣人合男女必有则也。”

〔三脂〕 指肌气、筋气、神气三者皆至才是适宜的交合时机。马王堆竹简书《天下至道谈》：“怒而而不大者，肌不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也。肌不至而用则遘，气不至而用则避，三者皆至，此胃(谓)三

脂(诣)。”气不至也:气,意指神气。

〔**动用必当,精故泉出**〕 指行房适当、劳逸适度会使精气象泉水一样源源不断。马王堆竹简书《十问》:“……动用必当,精故泉出。行此道也,何世(世)不物?”

〔**迟宜得迟,速宜见速**〕 指男女交合时配合默契。即女方性动较慢则男方亦应稍慢,男子性动较速则女方亦应稍快。如此能阴阳合畅,令身心愉悦。明张景岳《景岳全书·妇人规·子嗣类》:“迟速乃男女之合机也。迟宜得迟,速宜见速,但阴阳情质禀有不齐,固者迟,不固者速。迟者嫌速,则犹饥待食,及咽不能;速者畏迟,则犹醉添杯,欲吐不得。迟速不侔,不相投矣。”阴阳情质:指男女性动特征。禀有不齐:谓天生即不一致;迟速不侔:犹迟速不齐,即不一致。

〔**房事和谐**〕 指夫妻间和谐的性生活。房事和谐是夫妻感情融洽、身心健康、家庭美满幸福的关键所在。它对房中养生有着极其重要的意义。欲使性生活和谐,一般须做到三点:①和气安心定志。即夫妻交合之前,要互相爱抚、接吻拥抱、抚摸身体,达到心理宽舒、感情融合、心溶情依。如此才能使男子情动之后,阴茎振奋勃起,壮大有热,坚强有力;使女子较快进入角色,到达性兴奋。唯有双方均达到心理、生理上的性高潮,才能进行性交,也才有益于身心健康。唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·房中补益》:“凡御女之道,不欲令气未感动、阳气微弱即以交合,必须先徐徐嬉戏,使神和意感。”《医心方(卷二十八)·房内·至理》:“黄帝曰:‘夫阴阳交接节度为之奈何?’素女曰:‘交接之道,故有形状,男致不衰,女除百病,心意娱乐气力强。然不知行者,渐以衰损。欲知其道,在于定气、安心、和志,三气皆至,神明统归。’”②保持性同步。男女性欲在强度、速度及性感诸方面均有差异。男子性冲动易激发,出现较快,几分钟内即迫切要求同房,射精后,性高潮迅速消退;女子性冲动则较为迟缓,一般在10分钟以上,性欲维持时间较长,消退亦较慢。男女性感也不尽相同,男子性快感有三分之二来自直接的性生殖器接触;女子性快感却只有三分之一来自性器官接触,其他三分之二则来自全身的接触及情绪上的满足。故夫妻双方应了解男女相互间的差别,在行房时应彼此照顾,讲究方法,相互密切配合,使双方的性曲线在同一个时间内重迭,以同时达到性高潮,做到生理上的同步。这样,可使性生活和谐,有益于双方身心健康。《医心方(卷二十八)·房内·和志》:“黄帝曰:‘交接之时,女或不悦,其质不动,其液不出,玉茎不强,小而不势,何以尔也?’玄女曰:‘阴阳者相感而应耳,故阳不得阴则不喜,阴不得阳则不起。男欲接而女不乐,女欲接而男不欲,二心不和,精气不感。……男欲求女,女欲求男,俱有悦心。’”③科学的性交体位。在实际的房事生活中,由于身体条件、心理因素、社会习惯等方面的影响,尽管性交姿势有许多种,一般夫妇人都仅习惯于一两种或三四种。不少夫妻仅习惯于单一的性交姿势,多数情况下,此习惯无甚害处,但有时也会出现弊端,

如身体出现过胖或过瘦变化而影响习惯姿势时,性生活亦会受到影响;另外单调的性交姿势,可对某些人产生不良的心理影响,使其感到枯燥,有时甚至会对性生活失去兴趣。故适当变更性交姿势,采取科学的性交体位,对增加性生活快感,丰富性生活内容,保持双方生殖器接触良好,促进性生活和谐等均有着积极的作用。

〔七损八益〕指房室生活中有八种做法于人体有所补益,有七种做法于人体健康有害。所谓八益:一是调治精气,二是产生津液,三是掌握交接的适宜时机,四是蓄养精气,五是调和阴液,六是聚积精气,七是保持气血盈满,八是防止阳痿。所谓七损:一是精道闭塞,二是精气早泄,三是精气短竭,四是阳痿不举,五是心烦意乱,六是陷入绝境,七是徒然耗费精力。马王堆竹简书《天下至道谈》:“气有八益,有(义)有七孙(损)。不能用八益,去七孙(损),则行年卅而阴气自半也,五十而起居衰,六十而耳目不聪(聪)明,七十下枯上脱(脱),阴气不用,涖泣留(流)出。令之复壮有道,去七孙(损)以振其病,用八益以贰其气,是故老者复壮,壮(者)不衰。君子居处安乐,饮食次(恣)欲,皮奏(腠)曼密,气血充赢,身(体)轻利。疾使内,不能道,产病出汗穢(喘)息,中烦气乱;弗能治,产内热;饮药约(灼)灸以致其气,服司以辅其外,强用之,不能道,产瘞(肿)瘰;气血充赢,九激(窍)不道,上下不用,产瘞(疳),故善用八益、去七孙(损),五病者不作。八益:一曰治气,二曰致沫,三曰智(知)时,四曰蓄气,五曰和沫,六曰窃(积)气,七曰寺(待)赢,八曰定顷(倾)。七孙(损):一曰闭,二曰泄,三曰渴(竭),四曰勿(带),五曰烦,六曰绝,七曰费。”详〔治气〕、〔致沫〕、〔知时〕、〔蓄气〕、〔和沫〕、〔积气〕、〔待赢〕、〔定倾〕、〔内闭〕、〔外泄〕、〔竭〕、〔带〕、〔烦〕、〔绝〕、〔费〕诸条。

〔治气〕①房室生活“八益”之一。谓早晨起床后,打坐,伸直脊背,放松臀部,提肛导气,运气下行,以使精气得到调治。马王堆竹简书《天下至道谈》:“旦起起坐,直脊,开尻,翕州,(抑)下之,曰治气。”②传统养生学术语。谓调气、行气。《荀子·修身篇》:“以治气养生,则身后彭祖。”“治气、养心之术:血气刚强,则柔之以调和;知虑渐深,则一之以易良;勇胆猛戾,则辅之以道顺;齐给便利,则节之以动止;狭隘地偏小,则廓之以广大;卑湿重迟贪利,则抗之以高志;庸众驽散,则劫之以师友;怠慢僇弃,则炤之以祸灾;愚款端悫,则合之以礼乐,通之以思索。凡治气、养心之术,莫经由礼,莫要得师,莫伸一好。夫是之谓治气、养心之术也。”

〔致沫〕房室生活“八益”之一。指漱口口中津液,垂直臀部端坐运气,竖脊,提肛导气,使气通至前阴。马王堆竹简书《天下至道谈》:“饮食,垂尻,直脊,翕周(州),通气焉,曰致沫。”

〔知时〕房室生活“八益”之一。谓男女在房事前,双方应先相互嬉戏,伸绸缪缱绻之情,做到情笃意浓,待双方均产生了强烈的性欲时才能交合。马王堆竹简书《天下至道谈》:“先戏两乐,交欲为之,曰智(知)时。”

〔蓄气〕 房室生活“八益”之一。谓男女交合时应放松脊背腰部，提肛敛气，导气下行，以蓄养精气。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为而契脊，翕周(州)，叩(抑)下之，曰蓄气。”

〔和沫〕 房室生活“八益”之一。指男女交合时勿仓促急躁、草率图快，阴茎抽送出入要轻松柔和，以使阴液得以调和。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为而物(勿)亟勿数，出入和洽，曰和沫。”

〔积气〕 房室生活“八益”之一。谓卧交精液泄出后，在阴茎尚处勃起状态时即抽出，停止交合，如此可聚积精气。马王堆竹简书《天下至道谈》：“出卧，令人起之，怒择(释)之，曰积气。”

〔待赢〕 房室生活“八益”之一。指房事临毕时，纳气运行于脊背，不再抽动。同时吸气，导气下行，身体静静地待着，以保持精气盈满。马王堆竹简书《天下至道谈》：“凡已，内脊，毋踵(动)，翕气，印(抑)下之，静身须之，曰侍(待)赢。”

〔定顷〕 房室生活“八益”之一。指房事结束时将余精洒尽，清洗阴部，在阴茎尚能勃起之时即抽出，不恣情纵欲、滥施泄泻，如此可防止阳痿。马王堆竹简书《天下至道谈》：“已而洒之，怒而舍之，曰定顷(倾)。”

〔内闭〕 房室生活“七损”之一。指行房时男子阴茎疼痛或女子阴户疼痛，或精道闭塞不通，甚至无精可泄。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为之而疾痛，曰内闭。”

〔外泄〕 房室生活“七损”之一。指男女交合时大汗淋漓，或正当汗出时行房，因而走泄精气。《素问·评热病论》：“汗者，精气也。”马王堆竹简书《天下至道谈》：“为之出汗，曰外泄。”

〔竭〕 房室生活“七损”之一。谓房事不加节制，纵欲无度，即使会使精气耗竭。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为之不已，曰渴(竭)。”

〔带〕 房室生活“七损”之一。谓欲行房时，却因阳痿而不能进行。马王堆竹简书《天下至道谈》：“秦(臻)欲之而不能，曰带。”

〔烦〕 房室生活“七损”之一。谓房事时呼吸喘促，心慌意乱，使人烦躁。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为之喘(喘)息中乱，曰烦。”

〔绝〕 房室生活“七损”之一。谓当女方根本无性欲时，男方却粗鲁强行交合，此时双方尤其是对女方的身心健康极为不利，犹如陷入绝境。马王堆竹简书《天下至道谈》：“弗欲强之，曰绝。”

〔费〕 房室生活“七损”之一。谓交合过于急速，既未愉悦情志，又于身无补，徒然浪费精力。马王堆竹简书《天下至道谈》：“为之秦(臻)疾，曰费。”

〔欲不可绝〕 指适度的性生活不可缺少。阴阳的对立统一是自然界的普遍规律，在一般情况下阴阳是平衡的，人体亦须维持阴阳平衡，才能保证身体健康，若出现阴阳偏盛偏衰现象，则会生病。适度的性生活，即房事既不缺少，也不过滥，正是有效维护人体阴阳平衡的重要手段。男女双方均需房室生活，不

可勉强抑制。若房事处理适当,即可坐收延年益寿之功。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可绝》:“黄帝曰:‘一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾。’又曰:‘两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度。圣人不绝和合之道,但贵于闭密以守天真也。’《素女》曰:‘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。……人年六十者,当闭精勿泄,若气力尚壮盛者,亦不可强忍,久而不泄,致生痼疾。’彭祖曰:‘男不可无女,女不可无男,若念头真正无可思者,人佳,长年也。’又曰:‘人能一月再泄精,一岁二十四泄,得寿二百岁。’《名医论》曰:‘思欲无穷,所愿不得,意淫于外,为白淫而下。因是入房太甚,宗筋松弛。’书云:‘男子以精为主,女子以血为主。故精甚则思窒,血盛则怀胎。若孤阳绝阴,独阴无阳,欲心炽而不遂,则阴阳交争,乍寒乍热,久而为劳。’”

〔欲不可早〕 指男女结婚不可过早。古代医家认为,女“宜及时而嫁”,男“宜待壮而婚”,即男女到一定的年龄才适宜于结婚。若男子精未通而御女,未笄之女而近男色,未完而伤,异日定有难以名状之疾,于养生延寿极为不利。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可早》:“齐大夫褚澄曰:‘羸女则养血,宜及时而嫁;弱男则节色,宜待壮而婚。’书云:‘男破阳太早,则伤其精气;女破阴太早,则伤其血脉。’书云:‘精未通而御女,以通其精,则五体有不满之处,异日有难状之疾。’书云:‘未笄之女,天癸始至,已近男色,阴气早泄,未完而伤。’书云:‘童男室女,积想在心,思虑过当,多致苛损。男则神色先散,女则月水先闭。’”南宋陆游《剑南诗稿(卷十五)·无题》:“碧玉当年未破瓜,学成歌舞入侯家。如今憔悴蓬窗里,飞上青天始落花。”未破瓜,指未到16岁。古人认为,男子年满30岁才是娶妻的最佳年龄;女子年满20岁方能出嫁,若遇有父、母之丧等特殊情况,尚可推迟到23岁再嫁。强调欲不可早,提倡晚婚晚育,符合科学道理。

〔欲不可纵〕 指不可放纵肉欲,不加节制。古人认为,肾精支配着人体生长、发育与衰老的整个过程,房中养生之关键在于爱惜和固护肾精。若纵欲无度,则肾精亏损,真元耗散,髓脑枯竭,耳聋目盲,肌肉消瘦,齿发摇落,早衰短寿。现代医学研究表明,精液中含有人体所必需的微量元素及前列腺素,此两种物质对于心血管、呼吸、消化及神经系统均具有重要的生理调节作用。男子尽情纵欲,会使身体抵抗力下降,招致疾病袭击或旧病复发,轻者出现头晕目眩、腰膝酸软、耳鸣耳聋等症状,重者则饮食不下、萎靡不振、心慌、失眠、记忆力衰退、早泄、阳痿、射精困难、遗精滑精等;女子纵欲,易患泌尿系感染、宫颈炎、盆腔炎、白带过多等疾病。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可纵》:“老君曰:‘情欲出于五内,魂定魄静,生也;情欲出于胸臆,精散神惑,死也。’彭祖曰:‘美色妖丽,娇妾盈房,以致虚损之祸。知此,可以长生。’《阴符经》曰:‘淫声美色,破骨之斧锯也。……’全元起曰:‘乐色不节则精耗,轻用不止则精散。圣人爱精重施,髓满骨坚。’书云:‘年高之时,血气即弱,觉阳事

辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。”“书云：‘恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。’书云：‘肾阴内属于耳中，膀胱脉出于目眦。目盲所视，耳闭厥聪，斯乃房室之为患也。’”

〔欲不可强〕 指不可超越身体素质条件而勉强或强力行房。无论干何事皆量力而行，处理房事更应如此。在身体不适或患病、阳痿、肾衰、性功能失调等情况下，绝不可以弱充强，强行交合。否则，对身体极为有害。古人认为，若强力入房，则精耗肾伤、体瘦羸弱，还可导致梦泄遗沥、面黑耳聋等疾病，必“戕生伐寿”；若阳事不兴，便强服温肾壮阳之矿物药以助阳，实是杀鸡取卵，竭泽而渔之举，轻则得病，重则丧身。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可强》：“《素问》曰：‘因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯、腰痛不能俯仰。’《黄庭经》云：‘急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。’书云：‘阳痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至(原注：近讷曰：少水不能灭盛火，或为疮疡)。”书云：‘强勉房劳者，成精极，体瘦，尪羸，惊悸，梦泄，遗沥，便浊，阳痿，小腹里急，面黑，耳聋(原注：真人口：‘养性之道，莫强所不能堪尔’。《抱朴子》曰：‘才不逮强思之，力不胜强举之，伤也，甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以养生者也，然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之)。”’

〔欲有所忌〕 指在饱食、醉酒、疲劳、忿怒、月事未绝、疾病未愈等情况下应禁绝房事。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲有所忌》：“书云：‘饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病名肠癖。’书云：‘大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阳痿不起；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。’书云：‘然烛行房，终身之忌。’书云：‘忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。’书云：‘远行疲乏入房，为五劳虚损。’书云：‘月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面萎黄，不产。’书云：‘金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。’书云：‘忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。’书云：‘或新病可而行房，或少年而迷老，世事不能节减，妙药不能频服，因兹致患，岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼。故因油尽灯灭，髓竭而亡。添油灯，壮补髓，人强何于鬼老来侵，总是自招其祸。’书云：‘交接输泻，必动三焦，心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁，发黄；下焦气胜，额黑；上焦血走，随瘀热行于大便，黑溏。男女同室而浴者，多病此。’《本草》云：‘多食葫行房，伤肝，面无光。’书云：‘服脑麝入房者，关窍开通，真气走散(原注：重则虚眩，轻则脑泻)。”书云：‘入房汗出，中风为劳风。’书云：‘赤目当忌房事，免内障。’书云：‘时病未复作者，舌出数寸死(原注：《三国志》子献病已差，华佗视脉曰：‘尚虚，未复，勿为劳事，色复即死，死当舌出数寸。’其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，

一如佗言。可畏哉)。”白驳:即白斑;返冤鬼神:谓反而怨恨神;时病:指流行性传染病。

〔欲有所避〕指在某些气候变化和地理环境中应避忌房事。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲有所避》:“孙真人曰:‘大寒与大热,且莫贪色欲。’书云:‘凡大风,大雨,大雾,雷电,霹雳,日月薄蚀,虹霓地动,天地昏冥,日月星辰之下,神庙寺观之中,井灶圜厕之侧,塚墓尸柩之傍,皆所不可犯。若犯,女则损人神。若此时受孕,非止百倍损于父母,生子不仁、不孝、多疾不寿。’”

〔妊娠有忌〕指十月养胎、胎教之忌及妊娠期间应如何节制房事。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·妊娠有忌》:“产书云:‘一月足厥阴肝养血,不可纵怒、疲极筋力、冒触邪风。二月足少阳胆合于肝,不可惊动。三月手心主右肾养精,不可纵欲、悲哀、触冒寒冷。四月手少阳三焦合肾,不可劳逸。五月足太阴脾养肉,不可妄思、饥饱、触冒脾湿。六月足阳明胃合脾,不得杂食。七月手太阴肺养皮毛,不可忧郁、叫呼。八月手阳明大肠合肺以养气,勿食燥物。九月足少阴肾养骨,不可怀恐、房劳、触冒生冷。十月足太阳膀胱合肾,以太阳为诸阳主气,使儿脉缕皆成,六腑调畅,与母分气,神气各全,俟时而生。所以不说心者,以心为五脏主,如帝王不可有为也。若将理得宜,无伤胎脏。又每月不可针灸其经。如或恶食,但以所思物与之食必愈。所忌之物,见食物门中。’太公胎教云:‘母常居静室,多听美言,讲论诗书,陈说礼乐,不听恶言,不视恶事,不起邪念,令生男女福寿敦厚,忠孝两全。’演山翁云:‘成胎后,父母不能禁欲,已为不可。又有临产行淫,致其子头戴白被而出,病夭之端也。’”

〔老年房事〕指老年夫妇的性生活。按中国习惯,男子逾55岁,女子逾50岁,即进入了老年期。人进入老年之后,脏腑功能明显衰退,肾气衰微。具体表现为:老年女性任脉空虚,太冲脉衰微,先天元阴之气枯竭,月经断绝,不能再孕,形体衰老,肌肉紧张,性敏感减弱,阴道壁变薄,分泌液减少及性高潮期缩短等等;老年男子肝气衰退,筋骨活动不便,先天元阴之气和肾气俱衰,形体衰弱,性欲唤起较慢,射精量减少,性欲高潮期缩短等;男女均见体质日衰,头发变白,牙齿开始松动脱落。古代养生家对老年夫妇的房事有过很多研究和论述,主要观点有二:一是倡导老年人绝欲,要求老年人“急远房帟,绝嗜欲”,认为“神气坚强,老而益壮,皆本乎精也。……无摇汝精,乃可以长生。”二是认为老年人的房事应根据各自的体质状况而定,要“慎而抑之”。身体较强者可进行房事,但应适度。唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·房中补益》云:“六十者,闭精勿泄。若体力犹壮者,一月一泄。凡人气力自有强盛过人者,亦不可抑忍,久而不泄,致生痼疽。”现代研究证明,前一种观点,即认为老年人只有绝欲、不行房事才能长寿之说,无论从人体生理、病理及实际情况讲均有其片面性。后一种观点则符合科学道理。近年来国内外不少研究均表明,老年人性功能减退并不等于没有房事能力,不少年近60、70岁的老年人仍保持有很好的性功能,甚至一些年逾90的长寿老人亦仍有房事生活。一般而

言,老年人的房事应遵守以下四点原则:①房事应适度。通常认为,55~59岁,约每周1次房事;60~64岁,约10天1次房事;65~74岁,约半月至20天1次房事;75岁以上,约每月1次房事。当然,行房次数应视体质强弱加以调节。②有性要求,不必因有顾虑而强忍。国外医学专家指出,老年人适当地过性生活,不仅没有害处,而且有助于身心健康,尤其是防止脑老化。因性生活能刺激人的丘脑下部和脑下垂体,使之保持良好的激素分泌,能促进血液循环和机体各方面的新陈代谢。③老年人在房事过程中,相互更应多一点温情、爱抚,使双方共享快乐,减少孤独之感,增强晚年生活的信心和乐趣。④体弱者及心脏病、糖尿病、肝炎等严重病患者则应避忌房事。

〔中年房事〕 指中年夫妇的性生活。中医学认为,女子35岁以后三阳脉、冲任脉等开始衰退;男子40岁以后肾气、肝气开始衰退。《黄帝内经素问·上古天真论》:“女子……五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫……五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少。”现代医学研究证明,人到中年,身体一切机能皆由高峰逐渐转向低落,性机能亦如此。其具体表现在男性的勃起迟缓和女性兴奋持续性缩短,且精液量及阴道润液量减少。故审时度势,根据个人具体情况,相应减少行房次数,以养精延年实属必要。一般而言,中年夫妇的房事生活应注意以下几点:①房事应适度。大多数中年夫妇房事经验表明,35~45岁,每周1~2次行房;46~55岁,每周1次行房,基本符合养生益寿之要求。由于中年人体质等方面的差异,可不必拘泥以上标准。②不要由于工作紧张、家务繁忙或其他原因而很少合房,甚至分而居之,不行房事。因房事是夫妻生活的一个重要组成部分,夫妻间满意和谐的性生活对维持双方感情、协调内在紧张、缓解矛盾等均十分有益,若久不行房,会导致双方感情疏远,甚至如同路人。身体健壮者强忍而不合房,还会出现体内“阴阳闭隔”。③房事功能过早衰退者,应予以重视。首先要请医生检查,确诊是否患有疾病;其次要分析是否因其他原因而失去性的诱惑力;第三,对方应予以积极配合,热情帮助患者对症治疗。④丈夫不要因忙于事业和生活,仅仅只用直接了当的释放爱情的方式——房事,来代替所有的夫妻生活,而忽略家庭文化生活和对其妻子的体贴、爱抚。总之,中年夫妇保持房事和谐,是增进身心健康、家庭美满幸福的重要因素;房事益身,青年是基础,中年是关键,只有中年时期房事养生得法,老年时期才会无疾长寿。

〔青年房事〕 指青年夫妇的性生活。青年人身体健壮、精力充沛、气血旺盛、情感绵绵,加之入房经验不足,鲜知其中奥妙,故往往忽视房事益身。古代医家认为,房中养生,青年是基础,若不懂其中之理和法,只是自恃身体强壮、旺盛,不知节欲,必然早衰早逝。因此,青年夫妇亦应注意房事养生。一般而言,青年人的房事生活应注意以下三点:①适时结婚。历代医家都提出,男子

破阳太早,则伤其精气;女子破阴太早,则伤其血脉。明万全《万氏家传养生四要·寡欲》谓:“今之男子,方其少也,未及二八而御女,各通其精,则精未满而先泻,五脏有不满之处,他日有难形状之疾。”金元时期著名医家朱震亨认为,男应30而娶,女应20而嫁。因女子虽行经较早,但必须历经数年才发育成熟,故20岁以后方能结婚;男子精满较迟,应在30岁结婚。中医学认为,合男女必当其年,若未成年即为婚,则戕伐元阳,致肾精衰、气弱神散,其结果是精关不固、滑精早泄、阳痿、虚劳、病变百出,未老先衰。同时认为,适时结婚,不仅于青年夫妇身心健康有益,而且对下一代健康有利,育子必“坚壮,强寿”。现代医学亦证明,早婚早育其子女体质、智力皆差;只有男女全身机能达到最旺盛强壮时期,生育的子女才聪明、健康、长寿。②气至而交。古代医家认为,夫妇在交合过程中,待气至之后,再合阴阳,则阳施阴受、阴阳合畅、精血和凝、情洽意美。否则,不但性生活不能和谐,而且会造成损伤。故青年夫妇在行房之前,应相互体贴、爱抚,待双方均情意绵绵,有较强烈的性要求时,再行交合,这样才会达到性和谐,共享性快乐。③节欲养精。青年夫妇往往自恃气血旺盛,身体强壮,频频交合,不知节欲,长此下去必致肾亏精损,体弱多病。元李鹏飞《三元延寿参赞书(卷一)·欲不可纵》:“欲多则损精。人,可宝者命,可惜者身,可重者精。肝精不固,目眩无光;肺精不交,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少;脾精不坚,齿发浮落。若耗散真精不已,疾病随生,死亡随至。”唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·房中补益》:“倍力行房,不过半年,精髓枯竭,唯向死近,少年极须慎之。”若“少年时不知道,知道亦不能信行之,至老乃知道,便以晚矣。”

〔妇女三期的房事〕指妇女在经期、孕期、产后及哺乳期的性生活。中医学认为,“三期”间,妇女机体冲任虚寒、血海不足、体质虚弱,若不加以调养而随便操行房事,则会耗肾精,损气血,诸邪必乘虚而入,就会滋生诸疾,甚至丧生。故历代医家皆十分强调妇女“三期”间要节制房事,调摄养生。①经期房事:妇女月经期间,子宫内膜剥脱,子宫腔形成创面,子宫口略微张开,酸性阴道分泌液被月经中和而变为碱性,形成了良好的培养细菌的环境,此时同房,会使阴茎和女性外阴部的细菌带入阴道,引起内生殖器官和泌尿系统感染。再者,此间妇女血室空虚,强行交合,必损伤冲任,导致崩漏、带下、痛经、经闭、癥瘕及子宫糜烂、输卵管炎、宫颈癌等多种疾病,有的甚至难以医治而痛苦终身。故妇女经期(包括月经未尽时),绝对禁止行房。唐孙思邈《千金要方(卷二十七)·养性·房中补益》:“妇人月事未绝而与交合,令人成病。”②孕期房事:中医学认为,胎儿的生长发育依赖母体精气的灌注输布,恣情纵欲,耗伤阴精,气血逆乱,则胎儿失养,不固而坠。或因入房而感受外邪,则可发为脐风、胎毒等病。故妇女怀孕期间,要节制房事,安情怡性,保元固胎。明张景岳《景岳全书·妇人规》:“妊娠之妇,大宜寡欲。其在妇人多所不知,其在男子而亦多有不知者,近乎愚矣。……多动欲火,盗泄阴精,则藩篱由不固

而伤,血气由不聚而乱,子女由元亏而夭,而阴分之病,亦无不由此而百生矣。”现代医学认为,在妊娠最初的三个月,胚胎正处于发育阶段,胎儿的附属器官如胎盘等尚未形成,胚胎在母体子宫内附着不牢,此时交合,往往动摇胎气,造成流产,故此阶段应禁止同房。妊娠中期,即怀孕4~6个月时,子宫体逐渐增大,胎膜的羊水量亦逐渐增多,性交不慎或男方动作粗暴,可引起胎膜破裂,羊水流出,使胎儿缺氧死亡,故妊娠中期亦应尽量减少房事。妊娠后期,即怀孕的最后三个月,如行房事,可因性冲动引起宫缩而导致流产;特别是最后一个月性交,还易引起产道炎症,因此晚期亦应禁止性交。③产后与哺乳期间房事:妇女在分娩时消耗体力和大量出血,因而产后体质极为虚弱,需长时间调养;产后六、七周内,产妇抵抗力较低,再加上子宫腔胎盘剥离而留下的创面,易被细菌感染,故产后百日之内要禁止房事,否则,即会造成“身反强直,犹如角弓张”之褥风病及妇女血崩、脐下虚冷、阴挺、腰腹痛、炎症等多种疾病。哺乳期婴儿的营养供给主要来自母乳,乳汁数量多寡和质量高低,决定着婴儿的生长发育。乳汁为母体的气血所化,母体身体健康,气血充盈,则乳汁分泌充沛;母体身体虚弱,气血亏损,则乳汁分泌不足。若乳母恣情纵欲,房劳过度,必耗伤精气,则气血生化之源不足,乳汁量少而清稀,影响婴儿的正常发育,易引起疳积、佝偻病、软骨病、小儿贫血等症。故产后哺乳期亦应节制房事。鉴此,丈夫应在“三期”中多加体谅和关心妻子,为了妻子和孩子的身心健康而主动禁止或节制同妻子行房,使双方感情更加融洽,家庭更为和谐。

〔病患者的房事〕 指患病者的性生活。古代医家认为,人体患病,是因阴阳失调、邪气内侵、气血不顺之故。要使患者痊愈,一方面服药治疗,以调整和恢复脏腑功能;另一方面是人体本身的正气(精、气、神)在不断与邪气作斗争,为此要扶正气以祛邪气。病期行房,会耗精伤神,不仅不利于疾病恢复,甚至会加重病情。如病中行房导致受孕,则对母体和胎儿的危害更大。此外,疾病初愈,亦不宜行房。因肾精乃人体生命之基础,精虚则气乏,气乏则体弱。疾病初愈者,正气尚未复原,极需节欲保精,以利气行。否则,轻者疾病复发,重者乃至丧生。但并非所有病患者一概不能行房,有些慢性病患者可视病型及病之轻重而有适量的房事。一般认为,以下疾病患者应禁忌房事:梅毒、淋病、软性下疳、腹股沟肉芽肿等性病患者;肺结核活动期、急性肝炎等传染性疾病者;慢性肾炎症状显著及心功能障碍严重的心脏病患者;高血压病情较重,或血压较高且难以控制,或血压波动较大者;新近发生脑血管意外(指轻度),或已并发严重的动脉粥样硬化者;冠心病中的急性心肌梗塞患者及恢复期之中者;心肌梗塞前驱症状,即症见胸闷、气急、持续胸痛、明显乏力等状者;隐性冠心病且有明显病变者;频发或变异型心绞痛者;肺原性心脏病,即常见的肺心病,发生肺内感染或接近心力衰竭者;风湿性心脏病中的二尖瓣病变者,及已发展至心力衰竭阶段,出现明显心悸、气急、呼吸困难、肝脾肿大、全身水肿及紫绀等症状和体征的心血管疾病患者。以下疾病患者可有适量的房事生

活,但不可纵欲。轻度且自觉状态良好的青壮年心血管病人;Ⅰ期及Ⅱ期中的一部分轻型且没有自觉症状的青壮年高血压病人;肿瘤病情基本稳定,体力已经恢复者;无传染、自觉症状良好及体力较强壮的慢性病患者。关于病患者的房事,还需尊重医嘱,以免带来不良后果。

〔房事不慎〕 指房事不小心谨慎。包括纵欲、不注意入房禁忌、不讲究交合时机和方法等等,主要是指房事过度,即纵欲。房事不慎带来的危害,一是导致病变,二是折寿早衰。因行房必耗肾精,房事过度势必耗精过多。中医学认为,肾精是人体内极宝贵的物质,它直接关系到人体的生长、发育、生殖和衰老。《内经》谓:“夫精者,身之本也”,“生之来,谓之精”。肾精亏损,则不能维持人体各个阶段之需要,必使青年不能正常发育,中年过早衰老,老年折寿死亡。故古人认为房事时“不可不慎”。唐孙思邈《千金翼方(卷十二)·养性》:“彭祖曰:‘上士别床,中士异被,服药百裹,不如独卧,……夜饱损一日之寿,夜醉损一月之寿,夜接损一岁之寿,慎之。’”

〔房事障碍〕 指夫妻一方或双方性功能发生障碍而造成房事不能正常与圆满完成。故亦称性功能障碍。男子常见性功能障碍有阳痿、早泄及不射精等;女子常见性功能障碍为性冷淡、性高潮缺乏、性交疼痛、性交困难及阴道痉挛等。多数房事障碍通过患者自身或夫妻双方配合调理治疗即能克服,若症状严重,则应及早治疗。否则,夫妻长期性生活不和谐,不但不利于身心健康,而且会导致感情破裂。

〔不射精症〕 又称精淤证。房事障碍常见症状之一。指成年男子阴茎虽能正常勃起、行房正常,但无法排出精液,因而造成行房不圆满,夫妻双方不能进入房事高潮。造成不射精之原因有精神情绪与疾病两方面,故可分为功能性不射精和器质性不射精两类,前者居多数。功能性不射精患者往往缺乏房事知识,或情绪紧张、耽心妻子怀孕等,或婚前有手淫习惯,阴茎长期受过强刺激,正常房事却不能激发射精,有手淫习惯且思想上存有恐惧与内疚者,往往也会导致不射精。房事过程中双方不协调亦会造成此症。器质性不射精者是因支配射精的神经系统出现紊乱,或泌尿生殖系统先天性异常或后天损伤等疾病所致。区别两者的自我判断方法是,前者往往在夜间梦里遗精。长期不射精,不仅影响夫妻生活协调和谐,而且还会诱发泌尿生殖系统其它疾病的产生,于养生不利。故应辨证及时施治。对于前者,主要施以心理疗法;对于后者,应经医生诊断治疗。

〔精淤证〕 即不射精症。见该条。

〔房事疼痛〕 房事障碍常见症状之一。系指夫妇一方或双方在房事之中或之后发生的头痛及阴茎、阴道或相关器官部位的疼痛。房事头痛表现有三:一是情欲高潮前数分钟出现,随着情欲高潮到来而递进式头痛;二是情欲高潮期间诱发的偏头痛;三是情欲高潮之后出现,持续时间不一,甚至次日才消失的头痛。导致房事头痛之原因,大多与患者情绪紧张或压抑有关。有的则因房

事之后体位的突然变化而造成体位性低血压,或情欲冲动太久使大脑极度疲倦,或因房事环境不良,或因饥饿造成一时性能源短缺。另外,房事频繁、动作粗鲁、阳痿或早泄等亦可引起头痛。房事阴茎疼痛主要发生在射精之时,有时还会引起尿道、会阴及阴囊等部位疼痛。其原因有二:一是房事过度;二是疾病影响。过度房事会使泌尿生殖系统有关器官发生炎症及充血水肿,从而引起疼痛;前列腺炎、尿结石、严重包茎、阴茎硬结症等疾病均能造成阴茎疼痛。房事阴道疼痛,可分为浅痛和深痛两类。浅痛指男方阴茎插入阴道时即有疼痛感。其病因是:①器质性疾病所致。如处女膜坚韧或闭锁、因手术损伤或分娩创伤而遗留疤痕使外阴或阴道狭窄、先天性阴道畸形、无阴道或阴道横膈等等。②功能性疾病所致。此类情况较多,通常外生殖器发育正常,阴道并不狭窄,而是由于房事时精神紧张、思想忧虑或恐惧等因素引起,严重时会使阴道、会阴、骨盆肌肉发生强烈收缩,医学上称为阴道痉挛,有的还会延续数小时或数天,以致房事不能进行。深痛是指房事到达高潮时,男方阴茎进入阴道深处而发生疼痛。这是由于女子患有急性或慢性盆腔炎、静脉曲张、子宫颈糜烂或子宫内膜异位等妇科疾病所致。中医学认为,妻子阴道疼痛多与肝肾二脏及冲任二脉有关,并分虚实两种类型。肾精亏损、冲任渐衰、血涸气滞及络脉失养为虚;肝热伤损肝脾、肝气郁结及湿热下注为实。虚者情欲淡漠、阴道干涩,房事时阴道内抽痛,月经后期量少色淡,小腹虚冷,腰酸腿软,头晕耳鸣;肝郁气滞者,精神抑郁、烦躁易怒,房事时阴道阵发疼痛,并连及小腹两侧及下肢内侧,且伴有胸胁胀痛、头痛、目弦;湿热下注者,房事时阴道内或阴部疼痛、小腹坠痛、带下量多且色黄,或心烦少眠、口苦而腻、小便黄赤、尿道灼热。对于房事疼痛,应弄清病因,及时辨证施治。否则,于夫妻双方身心健康极为不利。

〔房事晕厥〕 房事障碍症状之一。指女性在房事过程中,突然昏厥,丧失意识,但经短暂休息后即可恢复之症。此病临床少见。其病因有四:一是情绪过度激动、兴奋,或由于恐惧、心情紧张,反射性引起周围血管扩张,而形成一时性脑缺血所致;二是肝肾两虚、水不涵木,气血逆乱,并走于上;三是心脾血虚,水火不济;四是因患有颈动脉窦综合症、严重心律紊乱、轻微型脑震荡等病所致。此症发生后,勿惊慌,可将患者头部放低,让其静卧片刻,一般即可恢复;病情严重者,则应及时送医院抢救。对此病者,平时应诊治其原发病。

〔早泄〕 房事障碍最常见症状之一。指成年男子阴茎进入阴道之前或刚进入阴道即发生射精的现象。造成早泄之原因较多。中医学认为,早泄病因有三:一是性欲过度损伤精气;二是思虑忧郁损伤心脾;三是恐惧过度损伤肾气。故治疗上应予以辨证施治,并实施综合治理方案:心理治疗对患者颇有疗效,其方法基本与阳痿同;房事时戴避孕套,亦能有效延长射精时间;遵照医嘱,实行药物治疗;平时对症实行药膳饮食治疗;使用气功、按摩等疗法。

〔阳痿〕 房事障碍最常见症状之一。指成年男子虽有性欲,但阴茎不能勃

起进入阴道,或虽能勃起却举而不坚,无法进行正常房事的一种症状。其表现有三:一是任何情况下均不能勃起;二是平时有自发勃起现象,但在房事时却不能;三是虽能勃起,但在试图进入阴道时却又痿缩。按其性质可分为心理性阳痿(亦称精神性阳痿)和器质性阳痿两类。患者若忌求医,不及时治疗,终会影响夫妻生活的和谐,不利于健康长寿。对于本症,患者可根据自身病状实行综合治疗。心理性阳痿患者应以精神疗法为主。首先,应树立信心,培养男子汉的阳刚之气,抛弃精神包袱和自卑感;其次,在房事过程中不要将注意力集中于阴茎是否勃起之上,应尽情去体验妻子的温情;第三,要放松,使身心皆进入房事环境之中;第四,妻子要温柔、热情、体贴、宽容、鼓励,以让丈夫从沉重的心理压力中解脱出来。器质性阳痿患者应根据自身病情,遵医嘱,实施整体治疗。

〔情欲亢进〕 房事障碍症状之一。指欲火过旺、房事频繁,并冲动过多、过快、过剧,且不易控制。男女皆有患者。夫妻如一方患有此症,则会产生严重的房事不协调,从而影响夫妻和谐;若双方如此,于身心健康极为不利。造成此症之病因有精神因素和疾病两种。精神因素引起的功能失调是情欲亢进的主要原因,故应清心寡欲,减少色情刺激,生活要有规律,适当参加一些内容健康的文体活动,或夫妻分居一段时间。对于性腺、肾上腺病变、脑垂体肿瘤等疾病造成的病理性情欲亢进,应尽快医治原疾病。中年妇女突然出现不可自制的情欲亢进,并有某些意识障碍、腹痛、恶心、呕吐等症状,应尽早就医;老年男子突发性情欲亢进,可能是前列腺肥大症的“信号”,要及时诊治。

〔情欲冷漠〕 又称阴冷、性感不足症、冷情症、性冷淡。房事障碍症状之一。泛指女性房事无高潮、缺乏快感,或对房事冷漠,甚至对房事厌恶。此症给正常房事带来明显的障碍,严重者还会造成夫妻不和乃至离异。导致此症之病因较多,大体可分三种:①心理因素。此乃主要病因。如夫妇不和,或妻子对房事的恐惧、紧张,对正常情欲的压抑,或房事中丈夫只顾自己冲动粗鲁而忽视对妻子的爱抚,久而久之形成了妻子的不满与厌烦等等。治疗此症,关键在于调整心理情绪,丈夫对妻子的爱抚和体贴及房事过程中的双方密切配合。②生殖系机能不全,此种情况较为少见。③疾病因素。中医学认为,女子情欲淡漠乃气血亏虚、肝气郁结所致。可在医师指导下,服用滋补与疏导之药物,同时,选用药膳配合治疗。对某些疾病患者,应首先诊治原疾病;多种病因并存者,应实施综合治疗方案。

〔阴冷〕 房事障碍症状之一。①即情欲冷漠。见该条。②即阴寒。见该条。

〔性感不足症〕 即情欲冷漠。见该条。

〔冷情症〕 即情欲冷漠。见该条。

〔性冷淡〕 即情欲冷漠。见该条。

〔阴寒〕 亦称阴冷。房事障碍症状之一。其含义与情欲冷漠相近,男女各有患者。男子以阴茎或阴囊冷致阳痿不举为自觉症状,女子则感阴户寒凉、小腹

寒冷及性欲冷漠,严重者还会影响生育。中医学认为,导致此症之病因主要为寒湿病邪日久侵淫,肾阳虚衰,不能温照下焦所致。治疗此症,应遵医嘱,服用温补肾阳、祛散下寒之药。若为肝经湿热所致者,可服清热化湿之剂。同时辅以食疗,注意情志调摄和身体锻炼,以增强体质。

〔精液过敏症〕 房事障碍症状之一。指房事中男子射精后女方突然出现胸闷心慌、呼吸急促、头晕目眩、眼皮发胀、嘴唇红肿、全身刺痒不适、频繁咳嗽等症状。其原因在于男子精液中有10多种抗原物质,有的人精液里抗原物质的抗原性特别强,碰到属于过敏体质的女子,便会出现以上反映。若女子在房事前服用抗过敏药物,或让丈夫戴上避孕套即可安然无恙。

〔强阳〕 房事障碍症状之一。指男子在房事之前阴茎坚挺、兴盛不衰,交媾后仍坚挺不倒,或一遇交媾却立时射精,之后又勃起,如此往复数次之症。古时亦称“强中”。《诸病源候论》:“强中病者,茎长兴盛不痿,精液自出,是由少服五石,五石热注于肾中,下焦虚。”中医学认为,导致本症之病因可分虚实两类,虚者多因房事过度、肾阴耗损、阴虚不能制阳,或妄服壮阳之品,消灼肾阴,虚阳妄动所致;实者多因肝火强盛,或湿热下注,或败精走窍,或跌扑损伤所致。肾阴亏耗、虚阳亢盛者,多见阴茎易举,举而难倒,阴茎睾丸憋胀疼痛,腰酸腿软,五心烦热,夜寐盗汗,遗精早泄,性欲亢盛,口干咽燥,舌质红,脉细数;肝心盛强者,阴茎勃起久久不痿,腰骶疼痛,烦躁易怒,面红目赤,小便涩痛,苔黄腻,脉弦数;败精阻窍者,症见欲念时起,阳强不倒,茎硬刺痒,小腹拘急,苔薄腻,脉弦细。患者应遵医嘱,对症服药医治。经治疗恢复正常后,因长时间茎络瘀血阻滞,气血不调,故常有丧失性功能者。为此,除戒除一段时间房事生活外,还应坚持服用滋补肾阴之品。

〔缩阳症〕 又名缩阴症。房事障碍症状之一。①指阴茎或阴囊收缩且伴有小腹拘急、疼痛的一组综合症候。亦称“阴寒”。《灵枢·经篇》:“足厥阴之筋……上循阴股,终于阴器,伤于寒则阴缩入。”导致本症之病因有二:一是房事后贪凉饮冷,或命门火衰,寒从内生,寒性收引,致使宗筋拘急挛缩,睾丸上提抽痛;二是冒雨涉水或衣被不宜,以致寒邪侵入,客于肝肾经脉,寒凝气滞,肝经湿热下注,则前阴收缩、小腹疼痛。故应辨证施治。平时亦应注意保暖身体、房事后勿受寒湿。②指男子害怕阴茎缩入腹腔的一种心理性疾病。其病因是患者平日曾听过缩阳、缩阴之民间传说,往往心存畏惧,或当遗泄过频或手淫及房事过度造成阳痿时,心有恐惧疑虑。治疗此症关键是弄清人体结构的科学道理,消除心理上的顾虑。因阴茎是附于会阴部之耻骨和坐骨上,不直接通到腹腔,故不会缩入腹中,更不会因其缩小而死亡;阴茎缩小与勃大,是正常生理现象。也可由妻子或医生对其施以“暗示疗法”进行治疗。

〔缩阴症〕 房事障碍症状之一。①即缩阳症。见该条。②指女子害怕乳房或阴唇缩小而产生的对房事的恐惧。治疗此症主要是实施心理疗法。

〔房事恐异证〕 又称性无能症。房事障碍症状之一。指丈夫每当与妻子接

触同房时便惊恐万状,以致不能成功。症见惊恐不安、全身寒冷战栗、手足发凉、汗毛竖立、头晕、心悸、胸闷、阳事不举,并伴有腰膝酸软、失眠、舌淡,脉沉细。其病因是惊恐伤肾,思虑伤神所致。故应采取心理疗法和药物治疗相结合,同时注意休息、清心寡欲,忌房事,忌食辛辣刺激之品。

〔性无能症〕 即房事恐异证。见该条。

〔遗精〕 指男子无房事而精液自行泄出的现象。有梦而遗者,名为梦遗;无梦而遗,甚至清醒时精自滑出者,名为滑精。未婚男性约80%均有遗精现象,每月遗精2~3次属正常生理现象。夫妻分居的男子,每周遗精1~2次且次日无不适感觉或其它症状,亦非病态。明张景岳《景岳全书·遗精》:“有壮年气盛,久节房欲而遗者,此满而溢者也”;“若满而溢者,则去者自去,生者自生,势出自然,无足为意也。”但若每周2次以上,或一日1次,或一日数次遗精,并有头昏、耳鸣、精神萎靡、腰膝酸软等症状,则应诊为病证。若不及时治疗,会影响学习和工作,诱发早泄、阳痿,导致房事障碍,于身心健康极为不利。多数病态遗精与严重神经衰弱有关,其他如包皮过长、包皮垢积聚和龟头炎、前列腺炎患者等均易发生遗精。另外,阅读色情小说及刊物、观看色情录相且沉溺于其中者,亦易出现遗精现象。中医学认为,造成病态遗精之原因有四:一是心肾不交,症见梦中遗精,次日头脑昏晕,心烦耳鸣,精神不振,体倦无力,腰酸腿软,潮热盗汗,小便短赤,舌尖红,苔薄,脉数;二是肾阴亏虚,症见情欲亢进,梦中遗泄,烦躁易怒,头昏目眩,耳鸣腰酸,口舌咽干,舌红苔黄,脉弦数;三是肾气不固,症见滑精频作,精神萎靡,腰膝酸软,怯寒肢冷,小便频数,大便不实,舌淡苔白,脉沉弱;四是湿热下注,症见遗精频作,或尿时有精液外流,口苦咽干,小便赤热不畅,苔黄腻,脉濡数。故对于此症,应遵医嘱,辨证施治。平时亦应从心理、环境、习惯、生活情趣、体质调养等方面综合治理。尤其要注意精神调养,不看色情书刊、录相,排除异性杂念,保持乐观情绪,消除恐惧担忧心理。生活起居要正常,节制性欲,戒除手淫,适当参加体力劳动或体育锻炼,避免过度脑力劳动,少食辛辣刺激性食物,少饮酒,戒烟,内裤勿太紧,被褥勿过厚。

〔手淫〕 指用手或借助于某些工具玩弄生殖器以获得性快感的行为。大多发生在未婚男女中,亦有已婚者。手淫是一种相当普遍的现象,可以发生在任何性别、任何年龄的人身上。儿童通过手淫达到快感;未婚者用手淫取代性交;夫妻性生活中,手淫作为一种挑起性欲的辅助手段等。尽管大多数情况下,偶尔手淫没有害处,不会影响身体健康。但手淫若成了习惯,或纵欲而不能自脱,或使用工具进行手淫,都会带来不良后果。过度手淫不仅影响学习、工作及身心健康,而且危及房事功能。因为正常房事带来的快感没有手淫强烈,尤其是女子手淫,会使阴部性敏感度变得迟钝,在婚后同房中即会缺乏情欲高潮,形成情欲冷漠,甚至厌恶房事;女子借助发夹、铅笔、香蕉等物进行手淫,还会引起阴道发炎,或出现物品掉入尿道或阴道里的危险;女子过度手

淫,除了经常头晕目眩、耳鸣、心慌、胸闷、多梦、梦交、精神萎靡、记忆力减退、健忘失眠、神经衰弱、月经紊乱、白带增多、腰膝酸软之外,还易患外阴炎、阴道炎、泌尿道感染、经期腹痛等疾。男子过度手淫,除了会过度消耗体内能量,导致肾虚血亏、气短胸闷、头痛头晕、精神疲倦、四肢酸软、腰膝酸痛、耳鸣目眩、面色暗淡、记忆力减退、健忘失眠、神经衰弱、口舌干燥、咳嗽痰多、阳痿、早泄、滑精等症外,还会导致性控制系统紊乱,诱发前列腺炎等生殖系疾病。患者一方面只顾快感而手淫,完事后又非常懊悔,故还会产生很大的精神压力。戒除手淫,主要靠精神心理治疗,依赖坚定的意志和顽强的毅力。平时不玩弄性器官,不穿紧身裤,以减少对阴部的刺激;不看色情书刊及录相,以避免性欲冲动;当有手淫欲念时应及时改变生活环境,以分散其注意力;入睡前可服些安神宁心的中成药或汤剂。

〔房事惩罚〕 亦称性惩罚。指妻子为达到某种目的而拒绝同丈夫行房或突然中断房事以迫使丈夫屈服的行为。此种做法往往会出现以下结果:①使丈夫的房事功能受到抑制,导致产生性欲快感丧失、早泄、阳痿等障碍。②丈夫变得性情抑郁、孤僻寡语、胆小懦弱,缺乏阳刚之气。③夫妻间吵骂,甚至打架,造成夫妻感情恶化,有的还会导致婚姻破裂。④丈夫情感转移,另有所爱,造成家庭破裂。因此,夫妻有矛盾,千万不可使用房事惩罚。

〔血精〕 又称精血。指性交时出现血性精液的现象。为男子生殖系统疾病之一。临床上较为少见。导致此症之病因主要是素体阴虚或房事不节,肾精亏损,阴虚生热;或邪热伤阴,或过服温燥助阳之品,热盛耗损阴液,灼伤脉络;或劳伤过度,脾肾俱虚;或嗜酒及辛辣肥甘之品,滋生湿热,湿热下注,精室血络受损。《诸病源候论·虚劳血精出候》:“此劳伤肾气故也。肾藏精,精者血之所成也。虚劳则七伤六极,气血俱损,肾室偏虚,不能藏精,故精血俱出也”。行房时若出现此症,应及时诊治。同时,注意休息,禁忌房事,多食滋阴补肾健脾之品。

〔精血〕 即血精。见该条。

〔撞红〕 指月经期间进行房事。妇女经期血室空虚,此间行房,必耗伤气血,损伤冲任,可致崩漏带下、痛经、闭经、腹痛、症瘕、积聚及泌尿系感染等多种疾病,有的甚至终身难愈。故严禁月经期内行房。若经期撞红,出现闭经、崩漏等疾,则应立即找医生诊治,同时注意经期卫生、饮食营养及休息。

〔醉以入房〕 指醉酒后进行房事。古代医家认为,“醉以入房”乃房事养生之大忌,首先是耗精早衰,其次是伤害肠胃。现代医学研究也证明,酒是一种刺激性很强的物质,醉酒后会使失去自制能力,而导致房事过度,耗精伤肾,损神折寿。常醉后入房,不仅伤损肠胃,而且还会导致病变,如诱发骨髓炎、食道炎、热厥病及五脏之病等。另外,早泄、阳痿、消渴等症,也多与酒后入房有关。再者会严重影响后代的体质和智力,“醉以入房”偶使妻子受孕,轻则使小孩智力低下,并易引起精神失常、溃疡病、高血压等疾病,重则导致胎儿

畸形、痴呆。此外,醉酒失控,行为一定粗暴,卒上暴下,只顾自己快乐,不考虑对方需要,结果导致性生活不和谐,甚至引起妻子性冷漠、性恐惧,影响家庭和睦。因此,切忌“醉以入房”。《黄帝内经素问·上古天真论》:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”

〔性病〕 指以性行为为主要传播方式的传染病。病种包括病毒、细菌、霉菌及寄生虫等引起的性病。主要有梅毒、淋病、软性下疳和性病性淋巴肉芽肿四种。此外尚有生殖器疱疹、尖锐湿疣、非淋菌性尿道炎、传染性软疣、阴道滴虫病、泌尿生殖系念珠菌病、阴虱、疥疮等,亦属性病范畴,统称为“性传染疾病”。本病不仅影响夫妻正常房事生活和身心健康,而且对后代危害极大。患有性病的母体往往通过子宫、分娩、哺乳等途径直接传播给婴儿,导致婴儿先天性显性感染、智力低下、先天畸形等。除性行为 and 母婴传播外,某些性病还可能通过其它密切接触传播。卫生习惯不良,共用衣物及医疗器具等亦会传播本病。因此,性病患者应及时医治,同时应禁止房事,养成良好卫生习惯。

〔梅毒〕 性病的一种。指由苍白螺旋体引起的一种慢性传染性疾病,占称“杨梅疮”。其潜伏期一般为7~120天,平均18~21天。本病按其发病可分为三期:常在传染3~4周出现原发灶,病变通常发生于外生殖器,男性多见于冠状沟及其邻近部位,女性多见于大阴唇、外阴其他部位及宫颈,直肠及阴道等处少见,呈圆形或椭圆形硬结,边缘稍隆,表面糜烂,周围组织水肿,称为硬下疳;6~8周后疾病进入第二期,出现斑疹、丘疹、毛囊丘疹及脓疱疹等皮疹,常见于皮肤、粘膜交界处,丘疹为鳞屑覆盖,如有溃破则会糜烂,并流出特殊味道的脓液,扁平湿疣为常见的复发性梅毒,可融合成片,常现于肛门周围及外阴,并扩至腹部;感染2~4年后进入第三期(即晚期),皮疹以梅毒瘤和结节多见,后者常集簇分布于一处,排列成环状或弧形,梅毒瘤多见于头面、四肢或躯干等处,生殖器则少见,梅毒瘤破溃后形成陷疮,边缘垂直而下,中心部愈合,常一边愈合一边发展,留下瘢痕如薄纸。本病传染途径主要有四:①性交传染,与患者发生性接触后,即可传染。②间接接触传染,接触带有苍白螺旋体的衣裤、毛巾、餐具、医疗器械等而被传染。③输血传染,因输入梅毒患者的血液而被传染。④孕期传染,患梅毒孕妇通过胎盘可传给胎儿。本病对生育的影响颇大,有活动性梅毒的妇女,不孕率高达23~40%;患有梅毒的孕妇,怀孕4个月后,梅毒螺旋体可通过胎盘感染胎儿,同时,胎盘内发生多发性小动脉炎,形成胎盘梗塞,组织坏死,胎儿因得不到营养而发生流产、早产或死产,即使足月分娩的婴儿,约有57%为死婴,28%左右有早期先天性梅毒临床表现。故应重视本病,做好预防工作,不乱搞性关系,戒除手淫,养成良好的卫生习惯。如患有本病,应尽早医治,同时停止房事生活,否则不仅会传染他人,而且会贻误治疗时间,导致心血管和神经梅毒,造成终身残疾或危及生命。对于孕妇患者,应在医生指导下,中止妊娠,以免祸及后代。

〔淋病〕 性病的一种。指因性接触感染奈瑟淋病双球菌(亦称淋球菌)而引起粘膜化脓性炎症的一种传染病。中医学所谓的“淋症”，即包括本病在内。初发者常发于尿道，即淋病性尿道炎，病情发展后，可损害生殖系统和全身其他器官。本病潜伏期为1~14天，平均约3天，无症状者可迁延多年或终身无症状。临床上将其分为无症状淋病、男性淋病、女性淋病及儿童淋病。无症状淋病者可终身保持无症状状态，或最终引起播散性淋病。男性淋病患者主要症见尿道口红肿、溢脓、疼痛、尿频、尿急及小便难等，严重时可损害后尿道、膀胱及整个泌尿系统，出现血尿、尿潴等症状，如治疗不彻底或重复感染，则会转为慢性淋病，进一步可发展成前列腺炎、精囊炎、附睾炎，终可导致不育。女性患者症见外阴部前庭大腺处红肿，开口处有脓液流出，严重者可致淋病性子宫颈炎和附件炎，出现腰痛、下腹部疼痛、白带增多、月经失调等症状，或继发成淋病性尿道炎、淋病性盆腔炎、不孕或宫外孕。儿童淋病主要表现为阴道粘膜红肿，尿道口有脓液，尿痛，尿频，阴道周围皮肤发红、渗液，以及眼结膜炎、角膜炎、角膜溃疡穿孔，甚至失明。本病之传染途径主要有三：一是性接触传染，此为^①主要传染形式，成人99%以上属此种传染；二是间接接触传染，接触病人含菌分泌物污染的衣裤、浴盆、便桶等物而感染，此种感染主要发生于小孩；三是产道感染，患有此病之产妇，分娩时产道淋菌传染给产儿。故平时应加强预防，避免此种性病的传染。对于染有此病之患者，应及早医治，同时禁止房事，养成卫生习惯，注意勿通过上述途径传染给他人。

〔生殖器疱疹〕 性病的一种。指由Ⅱ型人类疱疹病毒引起的一种疾病。在病毒性性病中，其发病率很高。潜伏期为2~24天，感染常发生于生殖器粘膜及其邻近皮肤。本病开始为局部烧灼感，很快出现红斑及成簇的小水疱，并逐渐变为脓性，溃破后呈糜烂或浅溃疡，有疼痛。男性多见于龟头、冠状沟、尿道口及阴茎体；女性多见于阴唇、阴阜、阴蒂、阴道、子宫颈或肛门周围。大多数患者双侧腹股沟淋巴结肿大，此外可有发热、全身不适、肌痛或脑膜炎症状。本病可反复发作，因病毒可较长时间存在于体内，每当机体抵抗力减弱时，均可发病，不少妇女常发作于经期。本病主要通过性交和产道传染，故平时应注意预防。对患有此病者，应及时治疗，并禁止房事。

〔软性下疳〕 又称软下疳。性病的一种。指由杜克杆菌引起的疾病。其潜伏期为3~5天。男性患者常见于冠状沟、系带两侧小窝、包皮内面及龟头；女性常见于大小阴唇及会阴。初发为丘疹，以后变为疱疹，继而变成脓疮，最后形成多处溃疡，边缘不规则，中底部有腐肉，易出血并有脓性分泌物。本病多由性交传染。故患者一方面应尽早医治，另一方面须禁戒房事，以免传给对方。

〔性病性淋巴肉芽肿〕 亦称第四性病。性病的一种。指通过性交传染的一种亚急性或慢性衣原体病原体为淋巴肉芽肿衣原体病。多见于20~40岁妇女，男性亦有患者。按其发病可分为三期：①外生殖器损害期。传染后1~3周或更长时间出现，发生于男性冠状沟、包皮内侧或龟头及女性子宫颈、穹窿等

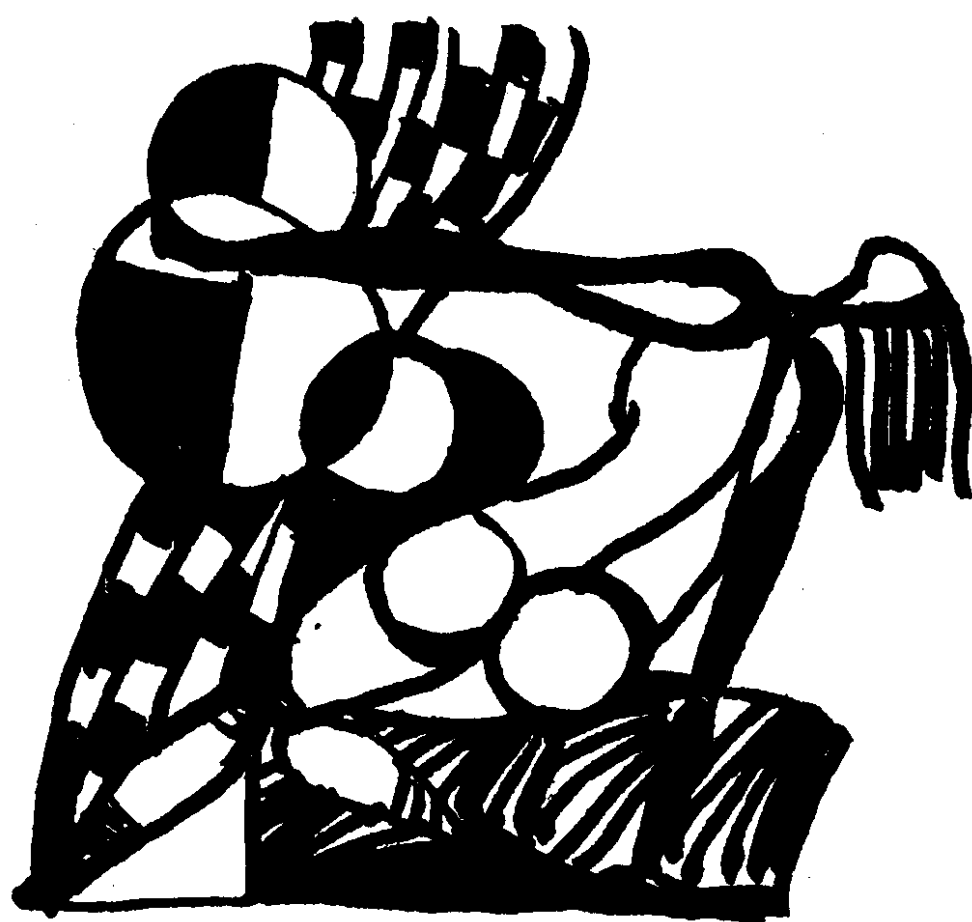
处,症见大小不等的丘疱疹及脓疱,不久破溃成边缘清楚并伴有红晕的溃疡。因不疼痛而常被忽略。约10~20天消退。②腹沟横痃期。大约在原发性损害发生后1~6周,多见于男性。症见腹股沟淋巴结先后肿大,有疼痛;成熟时,整个腹股沟呈显著椭圆形肿大、微红、表面高低不平,继而化脓穿孔,有多数痿管排出脓性浆液;亦有数个脓肿融合成单腔大脓肿,但痛感不重,间有畏寒发热及厌食等全身症状。本期病程缓慢,常历数月以至年余,穿孔排脓后始愈,愈后留下不规则疤痕。③外生殖器橡皮肿和直肠狭窄期。常在数年至十余年后发生,多见于女性。外生殖器橡皮肿可发生于男性阴茎及女性大小阴唇、阴蒂,呈坚实的肿胀肥厚,阴蒂可肿大如鸡蛋;直肠病变多见于女性,初为腹泻,大便中带脓血,逐渐排便困难,粪便变细。本病至此期,愈久愈重,间有畏寒发热、神疲不适等全身症状。如不及时治疗,亦可引起其它病变,如出现皮肤上的多形性及结节性红斑,或腹股沟淋巴结肿大附近的红斑、结节、脓肿及溃疡,或眼结膜炎、盆腔炎、附睾炎、溃疡性结肠炎、脑膜炎等等。因此,本病一经发现须及时治疗,同时暂停房事。

〔第四性病〕 即性病性淋巴肉芽肿。见该条。

〔非淋菌性尿道炎〕 性病的一种。其病原体主要是沙眼衣原体,亦可是其它一些致病菌。本病潜伏期为1~3周。男性患者症见泌尿生殖器官有轻微疼痛和渗出;女性患者有轻微阴道瘙痒或慢性腰痛,有的患者则没有任何不适。如不治疗,衣原体等病菌可侵入子宫和输卵管,引起盆腔炎症,最后导致输卵管疤痕性阻塞,而造成女性不孕症;即使能生育的妇女,生下的婴儿亦难免发生眼、耳、肺部衣原体感染而死亡。病原体亦可侵犯睾丸和附睾而造成男性不育。故应辨证施治,根据病原体之不同而及时采取对应的治疗方法。同时暂停房事。

〔精浊〕 浊病的一种。指尿道口经常流出糊状浊物,滴沥不断,茎中或痛或痒,甚者如刀割火灼,但小便并不混浊。常以浊不挟血者为白浊,挟血者为赤浊。本症之病因有三:一是房室无度,恣情纵欲,相火妄动,迫精妄行,而出现流浊;二是过食厚味,蕴成湿热,湿热下注于精室,迫精妄行;三是劳倦过度,肾水亏虚,心阴暗耗,心肾不交,精室不固,而精液流出,或肾阳虚冷,精失所摄,流出溺口。《证治汇补·便浊》:“精浊者,败精流于溺窍,滞而难出,故茎中如刀割火灼而溺自清,惟窍端时有秽物,如疮脓目眵,淋漓不断,与便溺绝不相混。”治疗本病,须暂停房事,节制情欲,注意休息,避免劳伤,饮食清淡,静心调神,慎避风寒,并采取相应方法,辨证施治。相火妄动者,症见尿道口常有米泔样或糊状浊物流出,滴沥不断,或茎中作痒作痛,小便清,舌红少苔,脉细数,治宜清热泻火;湿热下注者,症见尿道口时时有糊状浊物流出,小便频数,面色黄赤,胸闷纳呆,舌红苔黄腻,脉弦数,治宜渗湿利水;心肾不足者,症见精浊日久,茎中无痛感,心悸怔忡,身体欲寐,舌质淡,苔白,脉沉细,治宜宁心固肾。

劳动运动养生



劳动养生

〔**劳动运动养生法**〕 通过劳动和各种运动达到强身健体、祛病延年的养生方法。劳动创造了人本身,生命在于运动,劳动、运动是人类养生延年的主要方法。经常劳动和运动,使人气血调和,百脉通畅,脏腑机能旺盛,肌肉丰富,关节灵活,精神愉悦,情绪舒畅,从而使人体魄健全,壮实有力,精力旺盛,思维敏捷,动作自如,反应灵活,延缓衰老进程,减少疾病,促进人的健康长寿。中国古代早就认识到劳动、运动对身体健康的重要性,《吕氏春秋·尽数》:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”《后汉书·华佗传》载华佗言:“人体欲得劳动,……动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢,终不朽也。”除生产劳动之外,古代还形成了独具民族特色的强身运动方法,成为中华民族文化瑰宝。远古时代有阴康氏之舞,以舒经活络,导血行气;春秋、战国时代,人们仿照飞禽走兽的动作创立了二禽戏(熊经鸟伸),至西汉产生了三禽戏(熊、鸟、猿),华佗在此基础上创立了五禽戏(虎戏、熊戏、鹿戏、猿戏、鸟戏);晋代又增补了燕飞、蛇曲、兔惊、龟咽等新的项目;北宋有了八段锦、十二段锦和“坐功”;清代将太极拳和武术大加发展。民间还有丰富多彩的健身娱乐活动,形式生动活泼,为人所喜闻乐见。此外,还产生了针对某些疾病的专门性医疗体育以及利用自然因素锻炼的天然健身法,如日光浴、空气浴等,为治病、健身提供了积极、主动、便捷的手段。无论是从事劳动还是进行任何形式的运动,均须遵循劳动运动养生的原则,从实际出发,科学安排,循序渐进,劳逸结合,持之以恒,全面发展,以期收到最佳效果。

〔**劳动保护**〕 保护劳动者在生产中的安全与健康的措施。主要包括改善劳动条件,防止职工伤亡事故,预防职业病和职业中毒,规定劳动和休息时间,以及保护女职工等措施。

〔**劳动负荷量**〕 人在进行生产劳动时所能负担的工作量。因人的年龄、性别、体格、健康状况和劳动锻炼的程度不同,劳动负荷量必有差别。满负荷工作量可最大限度地发挥人的创造力,提高劳动生产效率,但超负荷工作对人的健康和生产皆极为有害。常用生理指标来衡量,如测定劳动者在完成某些工作前后的脉搏、血压和耗氧量等变化,并加以比较,据此确定适当的劳动负荷量。

〔**劳动能力鉴定**〕 劳动保护的一种措施。对因病、伤、残废而损害劳动能力的人,进行全面的医学检查,判定其劳动能力,据以安排工作,以便做到尽其所能,并适当地进行劳动保护。

〔**劳动卫生**〕 亦称生产卫生。指生产劳动中为保护劳动者的健康和预防职业病所采取的各种卫生措施。如颁布劳动卫生法规,订立各种卫生标准,根据需要供给各种个人防护用品,进行定期的健康检查和职业病防治观察,规定作息制度,在生产场所安装通风、降温、保暖、除尘、排毒设备等。

〔**工业卫生**〕 指在工矿企业里所进行的卫生保健工作,包括预防各种职业病和其它疾病所采取的卫生措施以及对职工及其家属所进行的卫生防疫、医疗预防、妇幼保健等各方面的工作。

〔**农业卫生**〕 指农业生产中的劳动卫生。根据农业的劳动条件,制定保护劳动者健康及预防和消除职业病的各种卫生措施,包括防暑、防寒、防伤、预防农药中毒及职业性传染病,订立合理的作息制度及妇女和青少年的劳动保护制度,以及开展群众性卫生工作等。

〔**技巧性劳动**〕 指以技巧为主,较为精细的劳动。如缝纫、刺绣、编织、雕刻、书写、打字等手工操作劳动,以活动小关节为主,手脑并用。经常从事此类劳动,既可使手更加灵巧,又有益于大脑,具有健脑益智的作用。少儿常做此类活动,可促使大脑发育,增长智慧;老年人从事此类活动,可使肢体灵活,改善微循环,防止大脑衰退。也要注意适当开展户外活动,以相调剂。

〔**力量性劳动**〕 指主要用力量完成的劳动。如搬运、推车、拉锯、铲土、锄地、挑担等。经常从事此类劳动,可使肌肉坚实有力,关节灵活,行动矫健,有助于防止肌肉萎缩,骨质疏松和脱钙,以及关节增生肥大等;能促进食欲,保持大便通畅,解除精神紧张。因劳动强度大,体力消耗也较大,应讲究节奏和协调,张弛有序,劳逸结合;过饱或饥饿状态不宜进行,同时保证摄入必要的营养。东汉名医华佗谓:“人体欲得劳动,但不当使极耳”。唐孙思邈《千金要方》:“养性之道,常欲小劳,但莫人疲及强所不能堪耳。”

〔**综合性劳动**〕 指力量与精细技巧相结合的劳动,如种花浇水、清扫洗涤、木器制作、驾车撑船,以及钳工、车工、电工等。此类劳动具有技巧性劳动和力量性劳动的双重特点,既可锻炼体力,又可增强智力,是脑力、体力兼顾的劳动形式。日常生活中,许多家务劳动皆属此类,经常进行此类活动,可使身体得到适度锻炼,提高智力,丰富生活情趣。

〔**静力作业**〕 劳动方式的一种。身体某一组肌肉固定在一定的操作姿势上持续收缩一定时间的一种作业方式,如支撑重物、用老虎钳固定零件等动作。在操作时若伴随身体某些部位的移动,则称动力作业,人的一般动作均带有动力、静力两种不同的成分。静力动作较多时,肌肉常处于紧张状态,血管和淋巴管受压迫,血液和淋巴循环条件较差,代谢产物不易排除,易发生疲劳。生产劳动中要注意改进工作方法,减少静力作业,以保持旺盛的体力。从事固定姿势工作的人,应当注意经常变换姿势。

〔**生产体操**〕 按生产劳动的特点与条件编制的徒手体操。如纺织女工操、煤矿工人操、田间操等。常在工前、工间或工后进行,能使劳动者在生产劳

动前作好精神、身体上的准备,促进身体机能适应劳动;消除或减轻因局部劳动而引起的疲劳,防止职业病;也能使身体得到一定的锻炼。

〔**生产性外伤**〕 生产劳动中所发生的创伤。按劳动种类可分为工业外伤和农业外伤。避免生产性外伤的发生,主观上要重视,遵守操作规程,具备熟练的操作技术,同时还要求有良好的劳动条件和制度,完善的防护设备等。

〔**生产性毒物**〕 各种生产劳动中使用和接触的某些有毒化学物质。这些毒物,作为原料半成品、成品或废料,或夹杂于它们之中,在生产过程中常以粉尘、蒸汽、气体或雾的状态散布到周围空气中,在一定条件下会使人中毒。

〔**个人防护**〕 在生产劳动或生活中用以防护人体不为环境中不良因素(粉尘、有害气体、辐射热、生物病原体等)所危害的一种措施。个人防护的用具有口罩、面具、眼镜、手套、工作服、工作鞋及皮肤防护油膏等。

〔**辐射防护**〕 劳动保护的一种措施。防止X射线、 γ 射线和其他放射性物质等辐射源对人体引起的损害。主要包括:减少人接触辐射源的时间或增加两者之间的距离,采用屏障等控制体外照射剂量;改善卫生条件,防止放射性气体或粉尘污染工作场所、大气、水和食品;妥善处理放射性废弃物;严格遵守个人卫生规则和操作规程;穿戴各种个人防护用具等。

〔**皮肤防护剂**〕 一种劳动保护用品,防止因环境因素作用而引起皮肤病变的药剂,一般应符合下列要求:对皮肤无刺激性、致敏性,无不适感,不妨碍工作;不引起毒物溶解;软、硬适当,便于应用;维持时间较长,工作后易于清洗等。工业生产过程中,应根据不同劳动环境和不同防护目的选用合适的皮肤防护剂。

〔**红外线**〕 波长比可见光线长,比微波短的电磁波,在光谱上位于红色光之外侧,故名。太阳是地球上红外线的最大来源,生产场所的红外线来源是各种加热器的热辐射。红外线具有很强的热能,当身体组织受到红外线照射时,局部温度升高,血管舒张,血流加速,组织代谢增强。因此,进行适当的红外线照射如日光浴等有利于身体健康。但强烈红外线对眼睛直接照射,可使晶状体混浊,引起白内障和视网膜灼伤等。从事炼钢、吹玻璃等工种的工人要加强劳动保护,配戴滤除红外线的防护眼镜,以保护眼睛免受红外线损害。

〔**隔热装置**〕 防暑降温、加强劳动保护的措施之一。其装置一般装在发热源(炉灶、反应锅等)外围,用以隔绝或减少热散发、吸收或反射辐射热等,常用的设备有吸热的水幕、水帘、水冷炉门;反射辐射热的铝箔;用石棉板、草灰泥或青砖等隔热材料筑成的隔热墙;以及用石棉混合耐火泥或草灰泥等涂抹发热源表面,对于太阳辐射热可采用屋顶喷水、玻璃刷白、搭凉棚等措施。

〔**空气淋浴**〕 劳动保护的一种措施。利用进风口、通风机、通风管、送风口等装置,将室外的新鲜空气通过空气调节室净化、冷却加湿后,送到工作地点,吹向和笼罩工人全身,风速应控制在2米/秒左右。多用于有强烈热辐射的场所及工艺过程要求保持一定温湿条件的车间。

〔**防暑降温**〕 劳动保护的一种措施。在高温作业的条件下,降低工作场所的气温和辐射热强度,防止机体因吸热过多而中暑,常用的方法有隔绝热源、加强车间通风、安排工间休息和足够的睡眠、供给含盐清凉饮料、合理调配劳动力和劳动时间,以及做好膳食供应等。合理休息和调配劳动时间,对夏季田间劳动者尤其显得重要。

〔**防尘口罩**〕 一种劳动保护用品。防止粉尘侵入呼吸道的口罩,常用纱布、羊毛毡或泡沫塑料等作为滤尘材料。一般要求卫生轻便、滤尘效率高而对呼吸的阻力小,纱布口罩是最简单的一种,但只能防止纤维状(棉花、木质等)和大颗粒的粉尘。防尘口罩多用于碎石、冶炼、纺织、环卫等工种中。

〔**气体除尘**〕 劳动保护的一种措施。除去悬浮在气体中的粉尘,常见于化学、燃料、冶金等工业中,对保护环境也有重要意义。常用的有重力沉降、过滤、液体洗涤、静电、声波和超声波等方法。

〔**职业禁忌症**〕 患有某种疾病的人由于职业危害因素而加重病情或易于诱发职业病,因而不宜于从事某种作业,所患之病为该种职业的禁忌,称为职业禁忌症。各种职业禁忌症随作业特点而定,如肺结核患者接触硅(矽)尘时可使肺结核加剧,并易于发生矽肺,肺结核即为矽尘作业的禁忌症。

〔**职业危害因素**〕 生产环境中直接影响人体健康的各因素的统称。职业危害因素大体上可分为三类:①物理因素,包括不良的气候条件(如高温、高湿、低温等),不正常的气压(如高压、低压),辐射(如高频电磁场、微波、紫外线、红外线、放射线),噪声,震动等。②化学因素,包括生产性毒物、粉尘等。③生物因素,包括某些寄生虫、微生物。长期在这种环境中从事生产劳动,会导致职业病发生,因此要改善生产条件,加强劳动保护,积极做好预防工作。

〔**职业病**〕 劳动者在劳动过程中由生产性有害因素所引起的特定疾病。长期从事某一职业,由于受物理因素、化学因素和生物因素的影响,导致疾病发生。它同职业性因素有直接联系,具有因果关系和某些规律性。1957年2月,我国卫生部公布的《关于试行“职业病范围和职业病患者处理办法的规定”的通知》中,规定了14种职业病,后又将接触炭黑粉尘引起的碳黑尘肺列入职业病范围。14种职业病是:职业中毒、尘肺、热射病和热痉挛、日射病、职业性皮肤病、电光性眼炎、职业性聋、职业性白内障、潜函病,高山病和航空病、振动性疾病、放射性疾病、职业性炭疽、职业性森林脑炎。职业病患者可依据国家有关规定,享受劳动保护。

〔**电光性眼炎**〕 又称紫外线角膜结膜炎。职业病的一种。由于受到电焊弧光的短波紫外线照射,使眼球表面的角膜和角膜周围的结膜受损而引起的发炎。主要见于检修、安装等作业的电焊、气焊、氩弧焊、等离子切割等操作。症状为两眼有异物刺激感,继之出现眼部刺痛、怕光、流泪、两眼发红、眼睑痉挛以及头痛、视力模糊等。配戴防护面罩或防护眼镜,避免裸眼操作是有效的防护措施。

〔日射病〕 职业病的一种。夏季长时间的野外劳动,由于强烈的阳光直射头部,使颅内温度增高而引起的一种神经系统功能障碍的急性疾病。主要症状为剧烈头痛、头晕、兴奋不安,体温不一定升高。发生此病应立即将病人移置于阴凉处,注射强心剂和大量生理盐水,头部冷敷,用冷水擦浴。适当调整劳动时间,避免强阳光照射,采取遮阳措施等可以预防。

〔尘肺〕 职业病的一种。指由于长期在产生粉尘的作业环境里工作,肺部吸入一定量的有害粉尘,使肺组织发生纤维性变化的疾病。因吸入粉尘的种类和性质不同,可分为不同类型:吸入粉尘的主要成分是游离二氧化硅,引起矽肺;吸入粉尘的主要成分是硅酸盐,引起硅酸盐肺;吸入炭黑粉尘可引起炭黑肺;金属研磨工人长期吸入铁的粉尘,在肺内形成粉尘的沉积病灶,但不产生严重的纤维化,称为铁尘沉着症或铁尘肺;还有石棉肺和滑石尘肺等。发病后期有胸痛、呼吸困难、咳嗽等症状。预防措施为降低空气中粉尘浓度,如湿式作业,添设机器的密闭装置或吸尘装置,加强通风等,也可采取使用有效的防尘口罩或减少接触时间等措施。

〔矽肺〕 亦称“硅肺”。职业病的一种。由于长期吸入含有游离二氧化硅的粉尘引起的以肺脏纤维化病为主的慢性、进行性、全身性疾病,常在空气中矽尘浓度较高的采矿、凿岩、矿石破碎、清砂、喷砂、翻砂造型等工种中发生。早期症状主要是呼吸系统的不适,如胸闷、胸痛、气急、咳嗽、咯痰等,也有食欲不振、失眠等症状。严重时有明显肺气肿和缺氧表现,如口唇青紫、桶状胸等。矽肺病常会发生并发症,如支气管炎、支气管扩张、自发性气胸和肺源性心脏病、肺结核、肺部感染等。防尘、降低粉尘浓度可减少或控制矽肺的发生,适当的锻炼如广播操、呼吸体操、太极拳、练功十八法等可保持和促进患者的健康,增强身体抵抗力。克矽平药对矽肺有一定防治效果。

〔煤矽肺〕 一种混合性尘肺。由于长期吸入混有煤尘的二氧化硅粉尘,而引起肺间质弥漫性纤维化病变的疾病。根据吸入粉尘中煤尘与二氧化硅含量不同,可有不同程度的病理表现:如以接触煤尘为主,肺部以间质性纤维化为主;如接触岩石为主,则肺部在间质性纤维化的基础上可出现矽结节病变。一般煤矽肺进展较矽肺为慢,病情较轻。

〔石棉肺〕 职业病的一种。由于长期吸入含有石棉的粉尘而引起以肺部弥漫性纤维化病变为主的疾病。患者早期易出现呼吸功能障碍症状,易并发支气管肺炎和支气管扩张,痰液检查可发现典型的石棉小体。石棉肺对人体危害较大,某些种类的石棉粉尘可引起肺部肿瘤。因而要注意改善劳动条件,降低空气中石棉粉尘的含量,加强个人防护。

〔热射病〕 职业病的一种。在高温高湿环境中,人体因散热受到障碍,使热量蓄积体内而引起的疾病。主要症状有头晕、头痛、乏力、胸闷、眼花、耳鸣、烦渴、恶心、体温升高等,皮肤干热、潮红,脉搏快、弱,呼吸短促,出汗减少。重者可发生昏厥,神志不清。或表现为体温不明显升高,面色花白,剧烈出汗。加

强防暑降温,采取隔热、通风和卫生保健等综合性措施可预防此病的发生。

〔**热痉挛**〕 职业病的一种。夏天在高温车间或户外烈日下进行重体力劳动时,由于大量出汗,盐份(氯化钠)排出过多,体液内盐份减少而引起的一种疾病。主要症状有四肢肌肉和腹肌痉挛,体温上升,重者全身肌肉可发生抽搐。早期表现为乏力,轻度的头晕、头痛、耳鸣、心悸,此时如立即脱离高温作业环境,及时补充盐份和水份即能恢复。加强防暑降温措施,合理调整劳动时间可预防此病发生。

〔**铸造热**〕 病症的一种。金属冶炼过程中,机体吸入在空气中刚形成的某些金属的氧化物烟尘所引起的发热反应。如锌、铜、钴、镭、镁等金属的氧化物,均能引起此病,尤以氧化锌最为常见。采用吸尘回收装置,加强个人防护等措施,可防止其发生。

〔**振动病**〕 职业病的一种。人的全身或局部长期受振动而引起的疾病。全身症状有疲劳、多汗、震颤、头痛、头晕等。局部振动的直接作用会引起手指发冷、肿胀、苍白和皮肤感觉(痛觉、触觉及振动觉)的变化。改革工具、使用衬垫,可减少振动的影响而预防此病。

〔**航空病**〕 职业病的一种。高空飞行人员因低气压、缺氧而引起。飞机升入高空,气压下降,人体发生一系列缺氧症状,出现反应迟钝,记忆力、判断力及注意力减退,嗜睡、眩晕等症状。进一步发展表现为全身乏力、恶心、呕吐、呼吸加快、心动过速等,血压始则升高,继而下降。如及时吸氧或降低飞行高度症状即可消失。

〔**高山病**〕 亦称“高原适应不全症”。偶尔登上超过海拔3,500米高山(或高原)时,因空气稀薄缺氧而发生的一时性的病理状态。主要症状有头晕、头痛、耳鸣、恶心、呕吐、脉搏和呼吸加速、四肢麻木、劳动能力降低等,严重的可引起昏迷,给氧吸入后症状可缓解。生活在高山或高原地带及经常进行登山运动,坚持锻炼,可增强人体对高山(或高原)缺氧的适应性,减少发病。

〔**雪盲**〕 一种职业性眼病,因积雪反射强烈阳光所致。致病因素为紫外线,发病机理和症状类似电光性眼炎。主要见于野外勘察、运输等高山或高原雪地上的作业人员。配戴紫外线眼镜可以预防。

〔**森林脑炎**〕 职业病的一种。森林中啮齿动物的一种传染病。可由寄生在鼠类身上的蜱为媒介传染给人。森林作业人员受蜱叮咬而感染发病。以高热和神经症状(常为瘫痪)为特征。常留有后遗症,病死率较高。主要预防措施是消灭鼠类和蜱;在森林中选择干燥、向阳、开阔的地带宿营和休息,并清除杂草、落叶,喷洒药物灭蜱;加强个人防护,扎紧袖口、裤管,颈部用毛巾扎裹,以防止蜱叮咬;实施预防接种等。

〔**噪声性耳聋**〕 职业病的一种。由于长期在有强烈噪声的环境中工作又得不到恢复,导致听神经细胞损伤而失去听觉。通常为双耳均受损害,用听力计检查,多表现为4000赫为中心的高频部分的听觉丧失。主要症状是耳鸣、耳

聋、头痛和头晕,有的伴有失眠、头胀等。有的还伴有眩晕,恶心或呕吐。预防措施为加强控制噪声,装置噪声防护设施,配戴个人防护用品,并做好噪声的监测和体格检查工作。

〔**工矿职业性皮肤病**〕 职业病的一种。工矿生产过程中,由于化学性因素、物理性因素、机械性因素以及生物性因素的影响,使人的皮肤发生病变和损伤。一般有以下几种类型:皮炎湿疹型,多见于印染、制药、塑料、油漆等化学工业;痤疮和毛囊型,多见于长期接触沥青、煤焦油的炼钢、筑路、采煤以及接触多种矿物油的炼油、机器制造和修理等工种;角化过度 and 皲裂型,多见于碾粉、玻璃、机器制造、纺织、钢铁等工业,接触苯、汽油等有机溶剂工业以及手工操作为主的工种;皮肤粘膜溃疡型,见于电镀、化肥及其它化学工业;色素异常型,多见于橡胶、焦化、钢铁及印染等工业。预防职业性皮肤病,一方面要改善劳动条件,另一方面要加强劳动保护。

〔**日光性皮炎**〕 职业病的一种。夏季长时间在日光下劳动,产生日光性红斑或晒斑,直接被阳光或反射光照射的部位,有红肿、灼热及针扎感。严重者长水泡、结膜充血、眼睑肿胀,有时伴有全身不适、发热、恶心、心动过速等症状。预防此病,可戴凉帽,遮盖易过敏的部位,亦可在外露的皮肤上涂水杨酸苯脂洗剂等防晒用品。一旦发生此病,应立即停止日光下活动,1—3天后皮肤症状可自行消失。发生红肿或起泡时,可作冷敷或外用炉甘石洗剂,同时可服用凉血药物。

〔**光感性皮炎**〕 病症的一种。皮肤沾染到某些特殊的化学物质如煤焦油、沥青,经阳光照射后引起的皮炎。在阳光下搬运或使用沥青的工人,易患此病。主要症状为皮肤红、肿、疼痛或发痒、起疱、渗出体液等。安排在夜间工作和采用防护药膏等方法可避免此病。

〔**稻田皮炎**〕 职业病的一种。指农民在种植水稻过程中所发生的皮肤病,其中以浸渍糜烂型皮炎和动物血吸虫尾蚴皮炎最为常见,多发生于拔秧、播秧和耘耥阶段。浸渍糜烂型皮炎在下水田连续操作几天后即可发生,开始时指(趾)缝及其邻近表皮有肿胀、发白、起皱现象,随着操作时不断磨擦产生破皮,露出发红的糜烂面,出水甚至化脓。在手掌、足底及其两侧角质层肥厚的部位,可见圆形或椭圆形绿豆至黄豆大蜂窝状角层剥脱。甲沟亦可破皮、发炎。动物血吸虫尾蚴皮炎一般在下田10—30分钟后即可发病,开始时浸水部位皮肤瘙痒,随即在发痒处出现菜子大红点,数小时至一天后发展成绿豆至黄豆大的水肿性丘疹和丘疱疹,色淡红或鲜红,质地坚硬,有剧痒或刺痛感。一般在3—4天发展至高潮,1周后逐渐消退。预防稻田皮炎,要做好个人防护,下田前在指(趾)缝涂一层粘性较大的油类,如蛤蜊油、凡士林等;插秧者可戴竹制的指套,可避免指甲损伤及甲沟炎;歇工后即将手、足洗净擦干;在血吸虫病流行地区,加强灭螺、灭尾蚴工作。在椎实螺(中间宿主)密度及其感染率高的地区,结合农业施肥,采用氨水(30—50斤/亩)、碳酸氢氨(30斤/亩)均可收

到较好的灭螺、灭尾蚴效果。

〔菜田皮炎〕 职业病的一种。指在种植蔬菜过程中,因某些物理、化学或生物因素作用而使手足部发生的皮肤病。长期在菜田操作,两足受水浸泡发生乳白色脱皮或糜烂,重者累及足底、足侧及足跟等处,往往呈现水肿性红斑,可有丘疹、水疱,间有小脓疱及糜烂面,常伴有瘙痒和疼痛。此外,夏、秋是钩虫卵孵化最适宜的季节,钩虫幼虫(丝状蚴)易钻入皮肤进入体内,在皮肤局部引起皮炎,俗称“粪触块”。开始时出现红色水肿性丘疹、丘疱疹,在丝状蚴钻入皮肤2~7日后,在体内移行至肺部,刺激支气管及气管粘膜,并有咳嗽、气喘、胸闷、胸痛等症状。预防菜田皮炎,要做好个人防护,赤脚下地前搽哈喇油等防护剂;收工后即用清水洗脚拭干,扑上明矾粉或枯矾粉,有较好防治效果;积极推行粪便、肥料的无害化处理,杀死病原菌,可防止“粪触块”的发生。

〔职业性肿瘤〕 病症的一种。指由于长期接触职业性致癌因素而引起的肿瘤。大都限定在特定的部位或器官,如接触沥青可引起皮肤癌,联苯胺引起膀胱癌,氯甲甲醚引起肺癌,石棉引起胸膜间皮瘤等。其临床表现与一般肿瘤无明显不同。预防的根本办法是消除和控制职业性致癌因素。

〔职业中毒〕 职业病的一种。工业生产过程中,由于防护不严或意外事故,生产性毒物以粉尘、烟尘、气体、蒸气或雾滴等形式通过呼吸道、消化道或皮肤进入人体,对人的神经系统、血液系统、呼吸系统、消化系统等以及皮肤造成急、慢性危害,重者危及生命。预防职业中毒,要改进生产工艺,改善劳动条件,消除事故隐患;注意个人劳动保护,遵守操作规程,搞好个人卫生;做好劳动能力鉴定,根据劳动者生理、体质状况,选择合适的工种。

〔氨中毒〕 职业中毒的一种。生产氨过程中由于吸入大量氨气而产生的中毒现象。氨是一种无色有刺激性的气体,极易溶解在水中而成氢氧化氨,称为氨水。氨主要用作冷冻剂、肥料、硝酸和人造丝制造等。低浓度的氨对眼和上呼吸道粘膜有刺激作用,引起流泪、流涕、咽喉充血和疼痛等,日久可发生嗅觉减退、鼻炎和咽炎;高浓度氨可引起支气管炎、肺炎、肺水肿;浓氨水可灼伤皮肤,溅入眼内,使角膜灼伤、混浊、坏死脱落,甚至穿孔或晶状体混浊。工业生产中要防止管道和阀门漏气,进入高浓度氨的场所或抢修管道时要配戴防毒面罩。皮肤和眼接触氨水应立即用大量清水冲洗,眼涂金霉素眼膏,以防止继发性感染。

〔磷中毒〕 职业病的一种。长期接触磷而引起的中毒现象,多见于提炼、化学制药和人造磷肥等工种。磷进入体内多蓄积于肝和骨中,经肺和肠道排出。主要作用于神经、心血管系统、实质脏器和骨骼,急性轻度中毒时有头痛、头晕、全身无力等症状;中度中毒表现为上腹痛、脉快、血压降低,2~3天后出现黄疸及肝肿大;重度中毒可引起急性肝坏死及昏迷。预防措施:生产过程密闭并加抽风设备,加强个人防护和个人卫生。

〔**锰中毒**〕 职业中毒的一种。多见于锰矿石粉碎、碾磨、筛选、含锰焊条制造、冶炼含锰合金、电焊含锰钢材等工种。锰粉尘和烟尘主要通过呼吸道侵入人体,引起中毒,特别影响中枢神经系统。慢性中毒症状除神经衰弱外,还表现为四肢无力、步态不稳、情绪波动等。锰尘还可引起结合膜炎、鼻炎和肺炎。预防锰中毒,关键是改善生产环境,磨碎、筛选等工艺过程要密闭,加强通风。同时配戴送风式头盔,搞好劳动保护。

〔**砷中毒**〕 职业中毒的一种。纯砷不溶于水而无毒,但极易氧化成三氧化二砷(砒霜),毒性极大,大都用于杀虫剂、化工原料、砷酸铅、砷酸钙和其它砷化合物作为木材、皮革防腐剂和除草剂、染料等的制造。砷化合物粉尘可经呼吸道侵入人体,长期接触,能引起慢性中毒,出现多样皮肤病变,如皮炎、丘疹、疱疹、溃疡和湿疹、毛发脱落、指甲脆薄等,并且有全身消瘦、头昏、乏力、食欲减退、四肢麻木、肌肉萎缩等症状。生产砷化物时应加强密闭、回收,严格控制空气中的粉尘含量;农业杀虫和除草时要注意使用,尽量防止接触皮肤和入口;搞好个人卫生,勤洗手洗澡,勤换衣服。

〔**铅中毒**〕 职业中毒的一种。铅及其化合物在工业生产中应用很广,如铅字和铅版浇铸、铅丹制造以及陶瓷的釉彩、蓄电池极板等都用到铅。铅经高温加热可产生蒸气,并在空气中氧化成颗粒极细的氧化铅烟尘,经呼吸道进入人体。吸入大量铅烟尘可引起急性中毒,表现为恶心、呕吐、腹绞痛、便秘等胃肠道症状,严重者可有重度贫血及肝、肾的急性损害。慢性中毒常见症状有神经衰弱、多发性神经炎、轻度贫血及胃肠道疾患。预防铅中毒,要改革生产工艺,避免手工操作;改善生产环境,设置通风、排风设备;加强个人防护及个人卫生,如使用合适口罩、工作服,勤洗头洗手等。

〔**苯中毒**〕 职业中毒的一种。因接触苯而产生的中毒现象。苯是一种无色、透明、有芳香味的易燃液体,极易挥发,在炼焦、橡胶、印刷、化工、肥料、颜料、油漆等行业中大量应用。主要以蒸汽形式通过呼吸道侵入人体,喷漆时还可吸入雾点。皮肤亦可少量吸收,吸入后主要影响神经系统和血液系统。急性中毒多发生在通风不良、苯蒸汽浓度较高的环境中;慢性中毒常因长期吸入超过最高容许浓度的苯蒸汽而引起,除神经衰弱症状外,还出现白细胞下降、血小板和红细胞减少,表现为抵抗力减弱,易伤风感冒,鼻、齿龈、皮下出血等。皮肤接触可发生干燥、瘙痒、红斑和疱疹,有时有脱脂性皮炎和湿疹。苯作业车间,要加强自然通风和机械通风,加强设备的密闭和维修;喷漆时注意工作环境的通风,或戴送风式头盔;孕妇和哺乳期妇女,不宜接触苯作业。

〔**氯气中毒**〕 职业中毒的一种。在氯气生产、使用、运输过程中由于氯气外漏而使人发生中毒的现象。氯为黄绿色有强烈刺激性的气体,易溶于水,用途很广,生产和使用氯气的职业有电解食盐制氯、制造和应用漂白粉及漂粉精、制造各种氯化物等。氯气进入呼吸道后与水作用形成氯化氢,对局部粘膜产生强烈的刺激作用,可引起流泪、喷嚏、咽喉痛、咳嗽、胸闷、气急、烦躁不

安等症状。大量吸入能引起喉部痉挛、肺水肿、昏迷,长期吸入低浓度的氯气,可引起慢性支气管炎。防止氯气中毒,要加强设备检修,以防止氯气泄漏,同时搞好劳动监督和保护,急性中毒应及时治疗,并经常进行体格检查,预防慢性中毒的发生。

〔**沥青中毒**〕 职业中毒的一种。多见于炼钢、建筑、筑路、交通运输和电器等工业,操作过程中产生的烟气或粉尘直接作用于皮肤和粘膜引起中毒,以皮肤、粘膜症状为主,如皮炎、毛囊损害、色素沉着、眼流泪、视力模糊、咽部有灼热感等。并常伴有头昏、头痛、乏力、咳嗽、胸闷、胃口不好等全身性症状。预防措施包括改进生产操作方法、控制沥青加工时的温度、尽可能避免在强烈阳光照射下操作、穿戴防护服、涂擦皮肤防护剂等。

〔**汽油中毒**〕 职业中毒的一种。汽油用途极广,除作为内燃机燃料外,还在橡胶、香料、制鞋、人造皮革、油漆颜料等工业中作溶剂用,在机械、印刷等工业中作为清洗剂。汽油易挥发,一时吸入大量汽油蒸气会发生急性中毒,轻者头痛、嗜睡及全身无力,较重者有兴奋及失去定向能力等表现。较长时期在超过容许浓度的汽油蒸气环境下工作可产生慢性中毒,早期有头痛、头晕、全身乏力、精神不振、胃口不好、健忘及失眠等症状,继而出现手足麻木、震颤、步态不稳甚至精神失常等。经常接触可发生皮炎、湿疹或皮肤干燥、皲裂。要改善生产环境卫生,加强自然通风和机械通风;注意个人防护,配戴防毒面具,穿戴全身密闭的工作服,并养成良好的卫生习惯。

〔**甲醇中毒**〕 职业中毒的一种。甲醇为无色易燃的挥发性液体,工业上常用作溶剂、燃料和甲基化剂等。急性中毒是由于吸入大量蒸汽所致,轻者出现头昏、头痛、喉痛及干咳、胸闷、食欲不佳、恶心、兴奋、失眠、视力模糊等,重者还有复视、眼球疼痛、瞳孔扩大或缩小、对光反应迟钝以及酸中毒等症状。甲醇具有蓄积作用,故可引起慢性中毒,导致神经衰弱、胃肠道不适、视力减退等症状,并有湿疹、皮炎、上呼吸道炎及结膜炎等。生产中要加强设备密闭和通风措施,尽可能以乙醇代替甲醇,使用时加强管理,注意个人防护。

〔**氰化物中毒**〕 职业中毒的一种。生产中因接触氰化物而产生的中毒现象。氰化物种类多,用途广,用于照相、电镀、渗碳、提炼金银等金属、合成纤维以及仓库杀虫剂等。一般急性中毒,吸入者有流泪和咳嗽等症状,误服者有流涎、恶心、呕吐、全身症状迅速出现,如头痛、胸闷、心跳、呼吸困难、眼球突出、并有阵发性强直性抽搐、昏迷和呼吸变浅变慢以致停止。生产和使用氰化物的车间、仓库要加强设备维修和劳动保护,以消灭急性中毒的隐患;在车间禁止吸烟、饮水、进食,严守劳动规章;接触氰化物后应立即冲洗,进食前洗手,工作后洗澡、更衣。

〔**溴甲烷中毒**〕 职业中毒的一种。溴甲烷无色,无嗅,主要用作冷却剂、灭火剂、染料、谷仓内灭鼠和灭虫熏化剂、化学工业中的甲基化剂和溶剂等。生产中因管道漏气、废气回收不完全,或熏蒸谷仓时未经充分通风,皆可引起

中毒。中毒后,当时有些流泪、流涕和咳嗽等粘膜刺激症状,一般经2~6小时或更长潜伏期,突然出现全身中毒症状,如头晕、恶心、呕吐、嗜睡、视力模糊、复视、言语不清、四肢麻木、步态不稳、肌腱反射亢进、肝脏肿大等。因溴甲烷气体不易被察觉,故尤须注意。生产场所应加强通风,冬天尤为重要;做好生产设备检修和生产环境监测;仓库熏蒸人员应戴防毒面具,熏蒸后应充分通风,方可入内。

〔硫化氢中毒〕 职业中毒的一种。因长期接触硫化氢气体而产生的中毒现象。化学和制药工业中用酸类作用于硫化物、用多硫化物制造硫化染料、开采和提炼含硫石油、从含硫矿石中提炼有色金属、生产人造丝用硫酸处理“粘胶”等作业环境中均可遇到硫化氢气体。此外,修理和清除下水道、化粪池和污水坑的环卫工人也经常接触硫化氢气体。浓度较高时,早期即能引起上呼吸道粘膜及眼结膜的刺激症状,还往往出现头痛、头晕、恶心、乏力等。接触极高浓度的硫化氢可在极短时间内因呼吸麻痹而引起不良后果。因此要加强工艺密闭和通风排毒措施,定期对作业环境中硫化氢进行浓度测定,并对有关工作人员定期进行体格检查,在高浓度环境中配戴活性炭滤毒口罩。

〔一氧化碳中毒〕 职业中毒的一种。由于吸入一氧化碳而产生的中毒现象。接触一氧化碳的工种有:矿井放炮,冶金工业中的炼钢、炼铁、炼焦,耐火材料、石灰、砖瓦等窑业作业,化学工业的合成氨、甲醇、蚁醛等。中毒症状主要由于形成碳氧血红蛋白,影响血液输氧,造成组织缺氧所引起。浓度较低时,可引起头痛、头昏、眼花、颞部(太阳穴处)搏动感、全身乏力、两腿发软以及恶心、呕吐等。若浓度较高,还可出现昏迷。一般经抢救后,可很快苏醒,无明显后遗症;如昏迷时间过长少数病人可能有神经精神障碍的后遗症。接触一氧化碳的工人要掌握一氧化碳中毒的自救互救知识,并经常测定空气中一氧化碳浓度,配戴防毒面具或送风式头盔,搞好劳动监督和保护。

〔二氧化硫中毒〕 职业中毒的一种。工业生产中因吸入二氧化硫而产生的中毒现象。一切含硫的燃料在燃烧氧化过程中都产生二氧化硫,如发电厂,大型工业锅炉、冶金工业中加工含硫的矿石(如硫铁矿),制造氯磺酸和硫酸等,都能产生大量二氧化硫气体。吸入高浓度的二氧化硫,可引起咳嗽、胸闷、胸部压迫感、胸痛、呼吸困难和窒息感觉;长期吸入略高于最高容许浓度的二氧化硫气体,往往引起呼吸道和全身抵抗力下降,机体易患上呼吸道感染、鼻炎、咽喉炎、慢性支气管炎、口腔炎、眼结膜炎等疾病。因此,对产生二氧化硫的工序和容器尽量密闭,无法密闭的加强局部通风排气,进行回收综合利用和净化处理;对劳动环境定期进行浓度测定,有关人员要定期进行体格检查,有明显呼吸系统疾病的人,不宜于从事接触二氧化硫气体工作。

〔氮的氧化物中毒〕 职业中毒的一种。因吸入一氧化氮、二氧化氮等氮的氧化物而产生中毒的现象。主要见于合成硝酸、大量使用硝基苯炸药、制造照相软片等行业中。中毒一般经过数小时至24小时的潜伏期,当气体到达肺

深部时,由于湿度增加,气体发生刺激作用,使肺泡发生炎症,引起肺水肿、弥漫性支气管炎。少量接触氧化氮可引起头痛、失眠、胃口不佳、便秘、粘膜溃疡等症状。使用硝酸的工业应加强密闭及全面或局部通风,检修设备严格遵守操作规程;矿下使用硝基苯炸药后,要送入足够的新鲜空气;在相关行业中,加强个人保护,配戴防毒面具。

〔**有机汞农药中毒**〕 一种农药中毒。有机汞具有强烈的杀霉菌性能,农业上常用作拌种喷洒,其种类有西力生、赛力散、富民隆等。对身体各种组织和细胞都有危害,局部皮肤接触会引起严重的皮炎,长期较大量吸入或误服者可引起全身中毒,主要损害神经系统。因此,拌种应避免开放式操作,可在箱或桶中进行转动或滚动式搅和;加药及取出种子时应使用工具,避免用手直接接触;喷洒药剂时注意全身保护,皮肤如有接触及时用清水肥皂洗涤。

〔**有机磷农药中毒**〕 一种农药中毒。有机磷农药能杀灭蚜虫、红蜘蛛、螟虫、蝗虫等多种农业害虫,杀虫力很强,但对人、畜也有毒性。其种类有敌敌畏、敌百虫、1059、1605、乐果等。可经皮肤、呼吸道、消化道侵入人体,农业生产中使用时以皮肤侵入为主,引起中毒。一般接触后3—6小时发病较多,表现为多汗、流涎、肌肉颤动、瞳孔缩小等,还可有头晕、头痛、食欲减退、恶心、无力、腹痛、胸闷等症状,重者可出现语言不清、神志模糊、大小便失禁等,甚至因呼吸中枢和循环中枢麻痹而死亡。因此,喷药要注意方法,做到顺风、隔行、单面;喷药人员要戴口罩,穿长衣裤和鞋袜,皮肤暴露部位涂肥皂;喷药后要用肥皂洗手洗脸,换衣服;稻田喷药应防止污染水源。

〔**有机氯杀虫剂中毒**〕 一种农药中毒,有机氯杀虫剂常用的有六六六、二二三、氯丹及毒杀芬等,大多呈结晶状或浓稠的液体,杀虫力强,对人、畜有毒性。农业生产中因使用不当,主要通过皮肤吸收而引起中毒,急性中毒有头痛、眩晕、视力模糊、恶心等症状,重者出现多汗、流涎、抽搐、肌肉震颤等。慢性中毒表现为全身衰弱、抑制状态、头痛、失眠、食欲减退、肌肉震颤,甚至恶心呕吐等。六六六等中毒时有皮肤和粘膜的刺激症状,如过敏性皮炎、咳嗽、支气管哮喘等。使用有机氯杀虫剂时要注意方法,田间喷洒做到顺风、隔行,同时配戴口罩,穿长衣裤,结束后洗澡换衣。如室内喷洒,待房间充分通风至气味消失后方可入内。

运动养生

〔**从实际出发原则**〕 运动养生原则之一。指运动的内容、方式和负荷要符合运动者的特点。因年龄、性别、体质和身体发展水平的不同,身体运动要因人而异,遵守运动卫生原则。如儿童选择轻松活泼的项目,年富力强者可参加

运动量较大的活动,年老者选择动作和缓、舒筋活络项目,疾病患者的运动更要适合自己的身体状况。同时,运动还要考虑到所在地的环境、地形特点及季节气候等客观条件。

〔身体全面发展原则〕 运动养生原则之一。运动要有全面性,使身体的各个部位、各器官系统的机能,以及各种身体素质和基本活动能力,得到全面协调的发展。人体是在大脑皮层统一调节下的有机整体,人体的各个部位,各器官系统的机能,各种身体素质和基本活动能力之间,既相互联系,又互相制约。某一方面的发展,都会影响其它方面的发展。如调节得好,就能相互促进,使身体均衡发展,体态匀称优美,各器官系统机能活动协调。反之,将会造成畸形发展,损害健康。因此,运动要采取多种方式和手段,注意科学性和全面性,以收到较好的运动效果。

〔合理运动负荷原则〕 运动养生原则之一。即合理安排身体所承受的生理负荷。根据每人的身体素质状况,选择合适的运动方式和内容,使身体既有一定程度的疲劳,又能承受得住,以便提高运动效果,有效地锻炼身体,增强体质。量和强度是决定运动负荷大小的主要因素。量指运动的时间、距离、次数等,强度指运动给机体带来的紧张程度,如动作的速度、运动的频率、间歇时间长短等。强度大,量要相应减小;强度小,量要适当加大。使身体既能得到有效锻炼,又不至因过度疲劳产生消极影响。

〔谐调统一 形神兼备原则〕 运动养生原则之一。强调意识活动、呼吸运动和躯体运动密切配合,即意守、调息、动形的谐调统一。意守以养神,调息以炼气,动形以行气血、通经脉,如此则能内炼精神、脏腑、气血,外炼经脉、筋骨、四肢,使内外和谐,气血周流,形神兼备,从而达到“阴平阳秘”的状态,使机体得以全面而协调地锻炼,以达到增进健康、祛病延年之目的。《西山论》:“形者气之舍,气者形之主。借形养气,气壮而形固矣;运气炼形,形全而气真矣。”

〔持之以恒 坚持不懈原则〕 运动养生原则之一。锻炼要经常持久而不间断,做到夏练三伏,冬练三九。长期有规律的运动,令机体处于良好状态,保持旺盛的生命力,可使人精力充沛,动作敏捷灵活,精神振奋,祛病延年。反之,一曝十寒,断断续续,不但达不到锻炼效果,反而会产生负作用。因此,要具有顽强的意志和坚韧不拔的毅力。《子华子》:“流水之不腐,以其游故也;户枢之不蠹,以其运故也。”

〔合理适度 循序渐进原则〕 运动养生原则之一。运动要根据各自的生理状况,量力而行,合理适度,循序渐进。运动量过小达不到锻炼目的,过大则超过机体的耐受限度,反使身体因过度疲劳而受到损害。参加运动前要进行全面体格检查,开好运动处方,运动过程中要重视自我观察。一般按心率的快慢判定运动量的大小,即在运动最高潮时测出一分钟的心率数。常数176减去年龄数,所得之差为锻炼时的合适心率。如测出运动时的心率低于合适心率,要

增加运动量;如高于合适心率,则要减小运动量。

〔有张有弛 劳逸结合原则〕 劳动运动养生原则之一。要求紧张有力的运动与放松、调息等休息运动相交替。有些劳动受条件限制,身体较长时间保持一定的体位,或局限于某个固定姿势,重复单一的动作,则需要间隔一定时间改变一下体位,活动躯体,以缓和机体的紧张程度。工作或学习过程中要重视工间休息,做好工间操、课间操、眼保健操等。有些运动侧重于活动某一部位,尤其是力量型运动,易使人产生疲劳,需适当休息以相调剂。张弛有序,劳逸结合,不仅有助于恢复体力,还可提高劳动、学习效率和运动效果。《庄子》:“形劳而不休则弊,精已而不已则劳,劳则竭。”

〔运动处方〕 指医生用处方的形式规定体疗病人和健身活动参加者锻炼的内容和运动量的方法。它是医生指导人们有目的、有计划、科学锻炼的一种方式。按其种类可分为治疗性运动处方和预防性运动处方两类。前者用于某些疾病和创伤的康复期患者,使医疗体育更加定量化、个别化;后者以中老年健康者为对象,用于预防某些疾病,防止过早衰老。运动处方一般包括以下内容:运动的种类,运动时应达到和不宜超过的运动强度,每次运动的持续时间,每周运动次数以及注意事项,如禁忌参加的运动项目,锻炼时自我观察的指标及出现异常时停止运动的标准等。

〔运动损伤〕 体育运动中发生的身体损伤。可分为急性损伤(如骨折、关节脱位、扭伤等)和慢性损伤(如肌肉、韧带、筋膜的劳损等)。为避免损伤,运动前要做好准备活动,运动过程中要掌握合理的锻炼方法,采取正确的预防措施,并注意体育卫生,做好自我监督工作等。

〔运动病〕 由于不规则的颠簸而引起前庭器官最常见的疾病。如晕车、晕船和晕机等。防治方法:人体主动锻炼前庭器官,如多次长时间坐车或坐船等,以提高适应能力。医疗运动如垫上滚翻、空翻、弹绷床、荡秋千、滚轮、走浪木等都能改变前庭器官对不同体位改变的适应能力。

〔运动中腹痛〕 运动性疾病之一。运动过程中由于肝脾淤血、呼吸肌痉挛、胃肠痉挛以及腹部慢性疾病等原因,引起腹部疼痛难忍,多见于跑步等运动中。预防此病,应加强全面身体训练,提高生理机能;合理安排饮食,饭后须经1.5小时以后才可进行剧烈运动;运动前不可过饱或过饥,不宜大量饮水;运动中注意呼吸节律,中长跑时要合理分配速度。对于各种慢性疾病引起的腹痛,应就医检查,患病期间应在医生指导下合理进行体育活动。

〔运动性血尿〕 运动性疾病之一。指因运动不当而引起的血尿。其特点为运动后骤然出现血尿,血尿的明显程度往往与运动量大小及训练强度有密切关系;除血尿外,还伴随其他特异症状和体征。运动性血尿属中医“血症”的范围,一般由剧烈运动引起。有的一周至数周而愈,有的则成为慢性血尿症,尿检时常见有微量、少量甚至大量红血球,有时肉眼亦能见到淡红色或锈铁尿液。患者卧床休息后可逐渐恢复,但运动后又可能复发。运动性血尿的治疗,

首先安排好运动量。同时,根据中医“脾统血”理论,应注重调养脾胃,以食疗为主,可食用红枣、桂圆、莲子、排骨等补养脾胃食物,还应选食清热补血、凉血止血和加强毛细血管生理功能方面的食物,如萝卜、猪肝、茄子、毛豆、黑木耳等。也可用中草药如牛西西、车前子、生地、白毛根、山药、三蓟炭、当归、丹皮、女贞子、旱蓬草等药煎剂服用。

〔运动性贫血〕 运动性疾病之一。指与运动训练有密切关系或直接由运动训练造成的贫血。贫血的标准为血红蛋白低于正常值(男子 <12 克/100毫升血;女子 <10.5 克/100毫升血)。其发病率女性高于男性,儿童、少年高于成人。头晕、头痛、乏力、记忆力减退、食欲差、运动后心悸、气促等为主要症状。确诊为运动性贫血后,要合理安排运动负荷量,加强营养,尤其是补充富含蛋白质和铁的食物,合理安排训练时间,使运动和进食之间有一定的间隙。

〔运动性月经失调〕 运动性疾病之一。女性因从事运动,导致月经失调,表现为月经周期提前或推后;经血量过多或过少,甚至闭经;经前或经期出现腰酸、腰痛等症状。中医将其分为三种类型:气虚型,因运动过度所致。《妇人良方》:“劳逸有节,冲任平和,则经候如常;劳倦过度,气血不足,则月经不调矣。”治疗以补气为主;血热型,多见于运动过度之初期。患者口渴心烦,头痛不寐,情绪易激动,治宜清热养阴;气血淤滞型,以初入体育院校学生为最多,常表现为经期推迟或痛经。治宜活血消淤,行气导滞,可食用桃仁当归汤。

〔低血糖症〕 运动性疾病之一。正常人体内血糖维持在每100毫升血液中含80~120毫克的水平。由于长时间剧烈运动,体内大量消耗血糖。若100毫升血液中血糖低于50~60毫克时,可出现饥饿、疲乏、头晕、心跳、面色苍白、出冷汗等症状,重者会现出神志模糊、四肢发抖、呼吸短促、躁动不安或精神错乱,甚至惊厥、昏迷。确诊为低血糖症后,应使患者平卧、保暖,神志清醒者可饮浓糖水或吃少量食品。对昏迷不醒者可针刺人中、百会、涌泉、合谷等穴,亦可静脉注射50%葡萄糖溶液50~100毫升。

〔疲劳性骨折〕 运动性疾病之一。指局部无明显肿胀、畸形,仅有轻微压痛的骨折现象。由于长时间劳动或运动,肢体过度疲劳,肌肉能量消耗过多而发生痉挛,骨的脆性增加,以致在外力作用下而发生断裂。多见于中年老人及骨质疏松症患者,发生部位多在持重力较大,血液供应较差的股骨颈部、腓骨及足部第二、三跖骨。防止疲劳性骨折,要避免过度疲劳,经常进行按摩、热敷或热水淋浴,以减轻疲劳,促进局部血液循环,增加骨组织的营养。多食含钙、磷等矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、鱼虾、牛奶、大豆制品、骨头汤等,避免或减轻因钙不足所致骨质损害。

〔肌肉痉挛〕 俗称抽筋。运动性疾病之一。运动过程中由于寒冷的刺激、大量排汗、肌肉过快地连续收缩以及身体疲劳等原因,引起局部肌肉不自主的强直收缩,痉挛处肌肉坚硬,疼痛难忍,且一时不易缓解,尤以小腿腓肠肌、屈拇肌和屈趾肌最为常见。预防抽筋,应加强锻炼,提高身体的耐寒能力和耐久

力;运动前作好准备活动,对易抽筋的部位进行适当按摩;冬季锻炼要注意保暖,夏季运动要注意补充盐分和维生素B₁,疲劳和饥饿时不宜进行剧烈运动。游泳时,下水前先用冷水淋湿全身,使身体对冷有所适应,水温低时游泳时间不宜太长。牵引痉挛的肌肉,可使之缓解。也可配合局部按摩,采用重推摩、揉捏、叩打、点穴手法,促使缓解。

〔游泳性中耳炎〕 运动性疾病之一。游泳池或天然游泳场的水质不清洁,游泳后耳内有水积留,如用不洁的火柴棒等掏耳,因鼓膜已被水泡软,极易破损,使细菌趁机入侵中耳;此外,在鼓膜破裂、穿孔的情况下游泳,细菌可从外耳道直接入侵;游泳时呛水,水可从口经咽鼓管进入中耳;以及上呼吸道感染、感冒时游泳皆可引起游泳性中耳炎。症状为耳内疼痛剧烈,带刺痛性质,并伴有听力减退、发烧、恶心呕吐、食欲不佳、大便干燥或便秘等。耳后乳突部有明显压痛。如鼓膜已破裂,则有黄色脓液自外耳道流出。急性炎症期如不及时、彻底治疗,可变成慢性中耳炎。预防措施为不在不洁水中游泳,游泳时注意正确呼吸,避免呛水;游泳前应进行体检,如发现鼓膜破损或穿孔要采取适当的保护措施,可配戴橡皮耳塞等;患上呼吸道感染或感冒等病时,不宜游泳;耳朵灌水时,不可随便挖耳,可用同侧跳等办法将水排出。

〔运动卫生〕 在运动过程中所采取的卫生措施。包括按性别、年龄、体质等个体特点,选择适当的运动项目和方法,遵守系统、经常、循序渐进等运动原则,制订合理的生活制度,注意营养和个人卫生等。如饭前饭后避免剧烈运动,否则会造成消化机能紊乱;运动期间不宜大量饮水,因饮水过多会增加胃、心脏、肾脏等内脏器官的负担;运动后不应立即洗冷水浴或游泳,因扩张的毛孔,运动时散发热量,如遇冷水刺激,易引起感冒。此外,吸烟、酗酒等习惯不仅会抵消运动效果,且直接危害人体健康。

〔青少年运动卫生〕 运动卫生学的组成部分。根据青少年心理、生理特点运动时应注意的卫生要求。青少年处于生长发育期,中枢神经系统兴奋过程占优势,但调节不完善,易疲劳;心脏容积较小,心跳频率较快;胸廓窄小,呼吸肌力量弱,肺容量较小;肌肉富于水份,弹性较强。青少年运动项目要形式多样,生动活泼,富于趣味性;以速度性练习为主,少进行耐力性和力量性运动;性成熟期以活动性项目为主,且时间不宜太长;15~17岁运动量可适当加大;严格遵循循序渐进、全面发展的运动原则,避免单一、片面的运动方式,使身体全面、匀称地发展。

〔青春期运动卫生〕 运动卫生学的组成部分。根据青春期心理、生理特点运动时应注意的运动卫生要求。青春发育期是人一生中身体生长最迅猛的时期,骨的水分和有机物较多,无机盐较少,富有弹性,但坚固性较差;心肺机能较弱,无氧代谢能力差;大脑皮质的兴奋性和神经过程的灵敏性高,反应快,关节软骨较成人厚,关节囊较薄,韧带松弛,伸展性大。据此,青春期不宜过多采用固定某一部位的活动和运动方式,以免引起脊柱侧弯和身体畸形发展;

也不宜进行过量的负重练习,多进行伸展肢体,支撑自身体重和中小重量的力量练习;不宜进行长时间的紧张运动,多进行速度、灵敏性和柔韧性的运动。

〔老年人运动卫生〕 运动卫生学的组成部分。针对老年人心理、生理特征运动时应注意的卫生要求。老年人中枢神经系统的兴奋与抑制之间的转换速度逐渐减慢,神经细胞易疲劳且恢复迟缓;心肌收缩力下降,血管壁弹性减弱,血管硬化,血压增高;肺的通气及换气功能降低,肺活量减少;肌肉萎缩,骨中矿物质增加,因而脆性增加,易发生骨折。老年人避免进行过于紧张激烈,用力过大、过猛或快速运动;不宜进行静止用力,骤然前倾、后仰或弯腰动作;严格遵循量力而行、循序渐进的运动原则,方式以散步、太极拳、气功、医疗体操、保健按摩等为主。

〔妇女运动卫生〕 运动卫生学的组成部分。根据妇女心理、生理特点,运动时应注意的卫生要求。妇女心肺功能较男子弱,但柔韧性强,故运动量宜小,时间宜短,适当进行柔软性较强的运动,如艺术体操、自由体操等;运动中要注意肩带肌、背肌、腹肌和盆底肌的练习;在月经、妊娠、产褥、哺乳期间,要合理适度地安排运动内容和运动量。

〔月经期运动卫生〕 女子运动卫生内容之一。身体健康,在月经期可继续参加运动,但要减少运动量和运动时间,不宜做耐力、跳跃、力量及剧烈收腹的身体练习,停止游泳及冷水锻炼。如月经期有明显的全身不适,经血过多、过少、过频或经期延长,内生殖器有炎症或其他疾病等,均应停止运动,以免给身体带来不利影响。

〔妊娠期运动卫生〕 女子运动卫生内容之一。适当的体育活动有利于孕妇分娩的进行。妊娠第一期因孕卵还未牢固地附在子宫壁上,流产可能较性大,体育活动应避免做增加腹内压和身体震动的练习,宜做些徒手体操或散步。妊娠第二期胎盘形成,可参加一些活动,但禁忌跳跃等。妊娠第三期女子子宫明显增大,膈肌升高,心脏稍为横位,呼吸感到困难,活动受到很大限制,只能做些徒手体操等轻微活动。有流产早产史或病理性妊娠、内生殖器发育不全、内生殖器有炎症、子宫后屈等症者应严禁运动。

〔自我监督〕 运动效果的自我检查。参加体育运功者经常记录自己的锻炼情况和主观感觉,并对体格发育、心血管系统和神经系统等功能状况作简单的自我检查,可据此了解运动对自己身体的作用,更好地选择锻炼方法,适当地安排运动的作息时间和运动量,从而预防过度疲劳和避免因运动不适当而损害健康,最大限度地提高运动效果,对年老体弱及疾病患者尤为必要。

〔夏练三伏〕 运动养生原则之一。在炎热的夏季坚持体育锻炼,符合“春夏养阳”的原理,不仅能增强体质,而且还能提高机体对外界环境变化的适应能力,避免或减少中暑以及夏季流行的各种季节性疾病的发生。但夏季气候炎热,要根据年龄、性别、体质等状况,量力而行。同时要注意运动卫生,如锻炼

后不能立即洗冷水澡,忌大量喝水和大量吃冷饮,避免在强烈阳光照射下进行锻炼等。

〔冬练三九〕 运动养生原则之一。在严寒的冬季坚持不懈地进行体育锻炼,可宣畅气机,培养阴精,符合“秋冬养阴”的原则,不仅能增强体质,改善人体的御寒能力,还能磨炼人的意志,振奋精神。但要注意做好准备活动,以提高机体的物质代谢水平,增强肌肉、韧带的弹性和柔软性,避免拉伤和扭伤;注意保暖,运动后及时将汗擦干,穿上保暖衣服,避免为寒邪所侵;忌张口吸呼,防止空气刺激呼吸道;有浓雾的早晨亦不宜进行户外活动。

〔过劳〕 指体力和脑力劳累过度。体力和脑力劳累太过得不到适当恢复,久之会积劳成疾,耗气伤形。劳力太过,汗出较多,喘息加剧,耗损人体之气,以致出现少气乏力、四肢困倦、懒于言语、精神疲惫等症。气虚可导致脏腑功能减弱,体质下降,抗病能力减弱,进而引起诸种杂病。劳神过度、耗伤心血、损伤脾气、心血失于涵养和收摄,致使神衰而不守舍,而多见心悸、精神萎靡、意识模糊、思维迟钝、健忘、失眠、多梦等症;脾主运化,若脾的运化功能受损,出现食欲不振、神疲乏力、心悸头晕、形体消瘦等症,或痰湿壅滞而虚胖,机体抵抗力下降。华佗云:“人体欲得劳动,但不当使极耳。”(《后汉书·华佗传》)唐孙思邈《千金要方》:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。”

〔过逸〕 指人体力和脑力过度安逸。长期不从事体力和脑力劳动,是重要的致病之源。形体过逸,肌肉筋骨活动过少,使人气血迟滞不畅,脾胃功能减弱,各脏腑组织器官的功能活动减退,筋骨肌肉因长期废弃而痿弱,以致出现食少乏力,精神不振,肢体软弱瘦削,或发胖臃肿,动则心悸、气喘、汗出等症。思维过逸,使人心神呆滞,灵机难转,出现记忆力衰退,思维迟钝,反应缓慢,精神萎靡等症,进一步导致脏腑功能失调,气血机能紊乱,从而使机体抵抗能力减弱,百病丛生。《素问》云“久卧伤气、久坐伤肉”。明李挺《医学入门》:“人徒知久行久立之伤人,而不知久坐久卧之尤伤人也。”明王蔡《修真秘要》:“终日屹屹端坐,最是生死。”

〔阴康氏之舞〕 远古一种健身舞蹈。相传原始时代洪水泛滥,气候阴湿,水潦严重,人民气血不通,筋骨瑟缩,部落首领阴康氏为使人体强健,教人舞蹈,使关节活动,血脉畅通。《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》:“昔陶唐氏(应作阴康氏,辨见《汉书·司马相如传》颜师古注)之始,阴多滞状而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”

〔蚩尤戏〕 古代体育活动之一。蚩尤为神话中东方九黎族首领,有兄弟八十一人,相传以金作兵器,并能唤云呼雨。后与黄帝战于涿鹿(今河北涿鹿东南),失败被杀。传说蚩尤头有角,与黄帝斗,以角抵人。其后在山西、陕西、河南、山东、河北等地区,民间有头戴牛角相抵的“蚩尤戏”,兼有娱乐性和竞技性。始于秦汉时,南朝梁任昉《述异记》:“秦汉间冀州有乐,名‘蚩尤戏’。其

民三三两两，头戴牛角而相抵。汉造角抵戏，盖其遗制也。”

〔百兽舞〕 模仿动物形态而创编的舞蹈。始于原始社会末期。主要选取各种野兽搏斗、摔击、攀爬等动作，以活动关节，健身娱乐。《尚书·益稷》：“击石拊石，百兽率舞。”隋唐时期发展为带面具的百兽舞。

〔沐猴狗斗舞〕 汉代民间舞。舞蹈模拟猕(沐)猴与狗打斗的形态，活动性强，与五禽戏及猴拳类似。《汉书·盖宽饶传》：“酒酣乐作，长信少府擅长卿起舞，为沐猴与狗斗。”或以为从战国猕猴戏发展而来。

〔弄丸〕 亦称跳丸、抛丸。古代体育活动之一。两手快速地连续抛接若干弹丸，常一个在手，数个滞空，递抛递接，往复不绝，要求动作敏捷、准确、利落，连续性强。最早见于战国。《庄子·徐无鬼》：“市南宜僚弄丸而家之难解。”秦、汉有发展。又有抛短剑者，称“弄剑。”便有丸、剑并飞，手脚并用的“飞剑跳丸”或“飞丸跳剑。”山东沂南汉墓出土画像石有“飞剑跳丸”图，极为生动传神。

〔射术〕 古代使用弓弩进行的射击活动。有弓射、弩射、弹射、弋射等多钟。原始时代有弋射和弩射，周以射为六艺之一，作为士子必习课目，但仪式极为繁琐。汉得到较大发展，据《汉书·艺文志》载，汉有《逢门射法》、《李将军射法》等二十余部专著。历代出现许多优秀射手，如春秋时养由基“百步穿杨”、汉代李广“射石没镞”、隋代孙晟“一箭双雕”等。射术由主要用于战争转向民间，后世以此作为强身健体的手段，对身心都有较好的锻炼价值，迄今仍为重要运动项目之一。

〔击壤〕 中国古代一种投掷健身游戏。晋皇甫谧《帝王世纪》谓尧时“天下大和，百姓无事，有八十老人击壤于道”。据魏邯郸淳《艺经》载：“壤以木为之，前广后锐，长尺四，阔三寸，其形如履。将戏，先侧一壤于地，遥于三四十步以手中壤敲之，中者为上。”

〔舞剑〕 传统健身方式。历史悠久，汉代出现于饮宴场合，《史记·项羽本纪》有“项庄舞剑”之典。唐吸收外来舞蹈中的姿势动作，内容更加丰富，公孙大娘舞剑技艺十分精湛。宋发展为队舞，宋以后又与戏曲艺术相融合。种类有龙行剑、达摩剑、龙凤双剑、太极十三剑等。方式分“站剑”和“行剑”两类。站剑动作迅速敏捷，静止时姿态沉稳，富雕塑性；行剑动作连续性强，均匀而带韧性。练习时讲究手、眼、身、法、步的互相配合，特别注重眼神；点、刺、劈、撩、格等动作准确有力，干净利落。舞剑刚柔相济，跳跃回旋，绵延不绝，不仅活动筋骨，锻炼身段，对内脏器官也有良好锻炼作用，对中老年尤其适合。

〔爬竿〕 古代传统体育活动。历史颇为悠久，由汉代寻橦(又称缘橦)发展而来。东汉张衡《西京赋》中所言“都卢寻橦”，即爬竿。元马端临《文献通考》载有爬竿之法数十种，“虽各有异，要之同为缘橦之戏也，唐曰竿木，今曰上竿，盖古今异名而同实也。”爬法以四肢或双手援长竿而上，可表演或进行比赛。表演是在爬竿时杂以各种技巧动作，比赛则在地上竖立若干根竹或木

柱,高度相同,两人或数人同时爬攀,先达顶点者为胜。此活动简便易行,健身效果显著,在乡村和少数民族地区广为流传。

〔爬绳〕 一种锻炼方法。《后汉书·南匈奴列传》载:汉军“绳索相悬,上通天山,大破乌桓”。爬绳方法,有手足并用爬法和只用上肢爬法两种。前者手脚协调配合,屈臂引体时,两脚用力夹绳,并迅速蹬直两腿,动作易于掌握;后者只用双手,两臂用力向上引体,使身体上升,动作难度较大。不仅能发展悬垂力量,增强上肢、肩带肌肉群的力量和耐力,锻炼握力,增进健康,而且能培养青少年的意志和毅力。

〔滑雪〕 传统体育活动。手持滑雪杖,脚着木制滑雪板,手撑足滑,交替进行。其最早记载见于《隋书》。南北朝时期,居住在黑龙江大兴安岭地区的室韦族“骑木而行”。赫哲族人在明代已制造、使用滑雪板,其状与今十分相似。《黑龙江志稿》:“赫哲人捕兽之器曰踏板。值雪深数尺,以木板长五尺,贴缚两足,手持长竿,如泊舟之状,划雪上前进,则板乘雪力,瞬息可出十余里。”滑雪要求手足充分活动,并锻炼人的平衡能力和灵活性,不失为严寒冬季活动筋骨的良好方式,成为北方各地群众喜爱的体育健身活动。

〔踢球〕 中国古代的一种御寒健身方法。流行于北京民间。明刘侗等《帝京景物略》:“是月(十二月),小儿及贱闲人,以二石毬置前,先一人踢一令远;一人随踢其一,再踢而及之而中之为胜,一踢即著焉,即过焉与再踢不及者,同为负也。再踢而过焉,则让先一人随踢之,其法为趾踵苦寒设。”京师冬季寒冷,贫寒之人借踢石球活动抵御严寒,防止冻伤,清富察敦崇《燕京岁时记》“踢球:十月以后,寒贱之子,琢石为球,以足蹴之,前后交击为胜。盖京师多寒,足指痠冻,儿童踢弄之,足以活血御寒,亦蹴鞠之类也。”

〔蹴毬〕 唐代的足球运动。蹴鞠自战国至唐代,出现毬门,且有双毬门和单毬门之分。据唐仲无颜《气毬赋》、元马端临《文献通考·乐考》载,双毬门为毬场两端各设一毬门,比赛分两队交争竞逐,与今之足球运动相似。单毬门设于场地中央,门在上而网在下,比赛两队分列于毬门两侧。左队射门者把毬踢过球门,右队队员用手臂把毬挟在腰间,然后传给本队射门者,再踢过门至左队,如此反复交替,具有竞争性,藉以强身健体。

〔踏青〕 春日郊外远足活动。汉代已有“人日”(正月初七)郊外踏青之俗。唐杜甫《杜工部诗史补遗》四《绝句》:“江边踏青罢,回首见旌旗。”宋苏辙《乐城集·踏青》:“江上冰消岸草青,三三五五踏青行。”《序》云在正月初八日。寒冬过去,春天到来,莺飞草长,杂花生树,此时郊外远游,即可悦人情性,心情舒畅,又可活动筋骨,振作精神,于身心健康皆十分有益。由于南北气候差异,植物露青时节不一,踏青的日期也因时因地而异。北方以农历三月初三或清明节为踏青节。《肇庆府志》:“清明祭墓,是日男女皆出踏青。”明沈榜《宛署杂记》:“端午日,士人相约携酒果游赏天坛松林、高粱桥柳林、德胜门内水关、安定门外满井,名踏青。”说明当时北京一带端午节方才进行踏青

活动。

〔登高〕 古代一种旅游活动。即登临游眺。古有重九登高之俗，相传起源于东汉，有避灾之意。后渐失原意，亦不限于九月九日。秋日天朗气清，登高极目远眺，目尽四极，心游八荒，既活动筋骨，又开阔胸襟，畅舒情怀，故有“登高必赋”之说，在历代文人学士中尤为盛行。唐孙思邈《千金要方·月令》：“重阳之日，必以肴酒登高远眺，为时宴之游赏以畅秋志。酒必采茱萸、甘菊以泛之，既醉而归。”有以茱萸插头辟邪恶的习俗。唐王维《九月九日忆山东兄弟》诗：“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”清潘荣陛《帝京岁时纪胜·登高》：“重阳，北城居人多于阜城门外真觉寺五塔金刚宝座台上登高，南城居人多于左安门内法藏寺弥勒塔登高。”

〔拔河〕 古代民间传统体育活动，本为军中健兵游戏。唐封演《封氏闻见录》：“拔河，古谓之牵钩。襄汉风俗，常以正月望日为之。相传楚将伐吴，以为教战。”“古用箴纆，今代以大麻绊，长四五丈，两头分系十索数百条，挂于胸前，分两朋，两向齐挽。当大绊之中，立大旗为界，震声叫噪，使相牵引，以却者为胜，就者为输，名曰‘拔河’。”《唐语林》：“明皇(玄宗)数御楼设此戏，挽者至千余人，喧呼动地，蕃客庶士，观者莫不震骇。”由于对场地、参加人员无严格要求，器材简单，且竞争性强，唐以后盛行于民间，长期以来经久不衰，成为群众性较强的体育活动项目。

〔游水〕 游泳的古称。春秋时即已流行。汉魏开始，钱塘江一带盛行名为“弄潮”的水上运动。游泳是运用头部、躯干、手臂、腿的动作，使身体在水中活动或游进的运动方式，老少咸宜，可锻炼心脏，使心肌发达，增强肺功能，使肺活量增大，经常游泳可使供应心脏的血管分支增加，使胆固醇有效分解，对防治中老年人易出现的心血管系统疾病有重要作用。此外，游泳时身体长时间和水、日光、新鲜空气接触，有利于皮肤的健康。至今民间仍流行狗爬式、寒鸭浮水、水上漂、扎猛子(潜水)等方式，成为群众喜闻乐见的健身运动项目。

〔冬泳〕 一种健身运动。冬季在室外冷水中进行游泳。应从夏天、秋天开始，不间断地进行。下水前先弄湿胸部再浸入水中，有寒冷感觉时应立即出水，擦干，促使身体发热和注意保暖。空腹和饭后不宜进行，心、肺、肝等功能不健全及风湿症患者，不宜参加冬泳。坚持冬泳，可加速生理活动的过程，增强神经、心血管和呼吸等系统的功能，增强体温调节能力，使人食欲增强，精神振奋，精力充沛。

〔龙舞〕 亦称“龙灯”、“舞龙”。中国民间舞蹈。汉代即已流行，当时用来祈雨。至宋，已成为节日娱乐活动。一般用竹、木、纸、布等扎成龙的形象，节数不等，节内燃烛者称“龙灯”，不燃烛者称“布龙”。有文龙、武龙之别。文龙主要表现龙的气质和神态，动作稳健端重，如“百叶龙”、“滚花龙”等；武龙着重表现龙的雄伟气魄，动作矫健灵活，如“布龙”等。舞时，由一人持彩球戏舞引龙，数

人持龙翻滚腾跃。至今仍在节日喜庆时进行,是一种流行极为广泛的民间舞蹈形式,既活动躯体,又给人以愉悦之感。

〔达摩支〕 唐代一种健身舞蹈。相传南天竺僧达摩(一作达磨)南朝时从海路来华,渡江入北魏,在河南嵩山少林寺面壁九年,将印度输入的禅法简易化,被推为中国佛教禅宗的“初祖”。达摩在面壁时,创拳术以通血脉经络,与气功相辅而行,养神与养形结合,动静相济,或以为达摩支即取其拳术动作编制而成的乐舞,作为一种健身活动广为流传。

〔掌旋球〕 亦称健身球。一种以手掌耍球的健身方式。一般以金属球两颗承于掌心,靠指掌拨弄,使球在掌上不断旋转追逐。球体对手指、手掌各个穴位及经络产生刺激,有疏通经络、调和气血之效;手指的活动也能刺激脑髓运动中枢,调节大脑中枢功能,健脑益智,还能增强臂力、握力和指力。长期坚持锻炼,不仅可防治手麻、手抖、上肢关节炎和腱鞘炎等症,对内脏疾患也有一定医疗功效。

〔砸腹背〕 亦称“砸命门”。一种传统健身方法。两臂在腰转动带动下叩打腹部肚脐处和背部。中医称肚脐处为前命门,背部与肚脐相对部位为后命门。其法:全身放松,膝微屈,两臂自然下垂,意念肚脐。腰转动带动两臂,一臂前臂和拳砸在腹部肚脐附近,另一臂的前臂和拳同时砸在背部后命门附近。腰部左右转动,两臂利用惯性交替叩打。此法将按摩叩打和腰部动作相结合,简单易行,随处可练,对内脏器官有震动,有助于增强消化功能,加快血液循环。砸腹背的次数和持续时间,依个人体质而定,量力而行,食后一、二小时以后才可进行锻炼。

〔掷飞盘〕 一种趣味体育活动。互相掷接飞盘,亦可自抛自接。飞盘多以塑料制成,握盘时凸面向上,拇指在上面,其余四指在下面,食指向前伸靠握住盘边下沿,中指伸向盘心,无名指和小指向后弯曲抵住盘边内沿,手腕放松。接盘可双手接或单手接,双手接是一手在上另一手在下接盘;单手接是张开虎口,四指并拢用力猛捏盘边。此项运动设备简单,场地随便,不但可以增强体质,而且趣味性强,能使人反应灵敏,增进智力和目力,尤其受青少年的欢迎。

〔骑竹马〕 古代一种儿童游戏。以一根短竹竿放在胯下,一手执身前部分,一手执身后部分,两腿作骑马姿势,一蹦一跳向前疾跑。亦可把竹竿放在胯下,一手握竿的前端,使竿的后梢曳地,另一手作扬鞭姿势,两腿仿奔马前进。简单易行,可单人耍玩,亦可集体游乐,于儿童身心健康十分有益。

〔扔沙袋〕 古代民间体育活动。沙袋用粗布、麻袋等缝制而成,内盛沙子、豆子或高粱。重量视需要而定。练法有自扔自接、两人互相扔接和集体扔接等。主要动作有体前扔接、转身扔接、翻身扔接、举腿扔接、穿裆扔接、腋下扔接、换手转身扔接等。还可把沙袋放在约1米高的物体上,用手掌拍击、切击、插击或用拳砸击等。经常练扔沙袋,有助于增强握力、臂力和投掷力,并可加

强身体的灵活性、协调性。

[举石担] 古代民间传统体育活动,即举重运动。将两块重量相等的石制成圆盘形,中穿孔,固定在一根竹杠两端。举法有单(双)手抓举、推举、挺举、双足蹬;舞法有扯旗、腰花、背箭、头花和颈花等。

[举石锁] 民间传统的健身运动。以石凿成形似古铜锁(中间有握手处)的运动器具进行锻炼。石锁重量大小不等,运动方法有举、掷、接等。举法有单手抓举、推举;掷法有正掷、反掷、跨掷、背掷等。可一人单练,亦可双人对抛练习。宋已流行,为“瓦舍”表演项目,现仍广泛流行于民间。

[打石头] 民间健身娱乐活动。流行于甘肃南部,一般在农闲时进行。方法是置一大石块在场上作为靶子,游戏者站在四、五米开外,用小石头击中石靶,先击碎石靶者为胜。如打不碎石靶,则受罚跪爬着用头部把石靶顶至一定距离之外。

[抽陀螺] 民间传统体育活动。历史悠久,山西夏县仰韶文化遗址中曾出土陶制小陀螺。陀螺为木制,圆锥体形,上大下小,重量及大小不定。玩时,置于地,以绳击之,使其旋转不休。讲究技巧,益于身心。明刘侗、于奕正《帝京景物略·春场》:“陀螺者,木制,如小空钟,中实而无柄。绕之鞭之绳,卓于地,急掣其鞭。一掣,陀螺则转,无声也。视其缓而鞭之,转转无复往。”

[跳绳] 一种民间传统体育活动。汉族古称“跳百索”、“跳白索”,清代称“绳飞”。多为儿童游戏。起源较早,南北朝时即已盛行。有短绳和长绳之分,短绳可单人跳或双人跳,长绳则为集体跳。跳法有前甩、后甩、前交叉、后交叉、多人跳双绳等。动作连续性强,使少年儿童的呼吸和心血管系统得到充分的锻炼,有利于骨骼的生长发育,对于发展柔韧、协调、灵敏、速度、力量、弹跳等素质都有很好的作用。清《有益游戏图说》:“用六尺许麻绳,手执两端,使由头上回转于足下,且转且跃,以为游戏。”

[跳皮筋] 也称“跳橡皮筋”、“跳橡皮绳”。民间体育活动,多在少年儿童中开展。因不受场地、人数限制,器材简单,在城镇农村流行甚广。皮筋是用橡胶制成的细条或以橡皮圈联结而成,长短一般为三米左右。玩时,由两人分执皮筋两端,也可固定在其它物体上,拉直绷紧,高度不宜太高。一人或数人在皮筋上来回踏跳,跳法有挑、勾、踩、跨、摆、碰、绕、陶、压、踢等,或配儿歌,合以节拍,欢快流畅。为一种简便易行、益于儿童身心健康的活动,对促进少年儿童身体的正常发育,增强下肢肌肉、韧带,发展柔韧、灵敏、协调和弹跳等身体素质具有良好效果。

[赶柳戏] 又称“大头和尚戏柳翠”、“耍和尚”、“扮六七”等。民间一种传统娱乐活动。因时、地不同而表演有异,旧时江浙一带多由一人扮手持破葵扇的大头和尚跟一年轻女人(柳翠)戏耍,而湖北的一些地区则由三人分别扮生、旦、丑等角色,戴纸糊的大头进行各种表演。妙趣横生,逼人发笑。南宋西湖老人《繁胜录》、明刘侗《帝京景物略》均有记载。

〔**放风筝**〕 也称“放纸鸢”、“放鹞子”。民间传统体育活动。风筝，古时北方称“纸鸢”，南方称“鹞子”。用细竹扎成骨架，糊薄棉纸，系以长线，放时利用风力上升空中。造型以动物为主，有蜈蚣、老鹰、龙、蝴蝶、飞燕、虫、鱼等。五代时在纸鸢上系竹哨，风入竹哨，声如筝鸣，故称风筝。唐张鷟《朝野僉载》：“鲁般(班)者，……尝作木鸢，乘之而飞。”说明春秋，战国时即已流行。宋时盛行于民间，宋苏汉臣《百子图》、明方氏墨《九子图》均绘有小儿放风筝的情景，明徐谓有“村庄女儿竞鸢嬉”的诗句。清代已成为清明节的习俗活动。《红楼梦》作者曹雪芹，写有专著《南鹞北鸢考工记》，对各种风筝的制作工艺、设计图样、绘画艺术和风格流派，都作了详尽记载和考证。放风筝一般在春、秋、冬三季风和日暖、天气晴朗之时，尤以春季最适宜，在宽阔场地或郊野，阳光充足，空气清新，凝神专注，拉线奔走，有张有弛，可强身健体，悦情怡性。

〔**荡秋千**〕 民间传统体育活动。历史悠久，相传春秋时齐桓公北伐山戎还，始传中国。一说为汉武帝后庭之戏，本云千秋，祝寿之词，后世倒语为“秋千”。木架上系两绳，下栓横板，人在板上或站或坐，两手握绳，使前后摆动，越荡越高。朝鲜族在喜庆日常举行比赛，以荡高者为胜。荡秋千兼有娱乐性，益于身心健康。唐韩鄂《岁华纪丽·寒食》载，唐宫中每岁寒食节举行荡秋千活动，宫嫔笑以为乐，玄宗呼为“半仙之戏”。宋代出现水秋千。

〔**踢毽子**〕 也称“踢箭子”、“踢毬子”。一种民间传统活动。毽子以布或皮缝裹小铜钱为底座，上插一束鸡毛。踢法有盘踢、拐踢、蹦踢、间踢等。不受场地限制，简便易行，深受少年儿童喜爱。以活动腰、下肢为主，对全身都有锻炼价值，但上肢活动量较小。故应配合哑铃、单双杠等项目练习，使上、下肢得到均衡发展。

〔**走高跷**〕 又称“脚把”、“柳木腿”、“蹠跷”。古代传统娱乐活动。高跷以两根木、上支木托而成，表演者将两腿分别绑其上，一个或数人来往逗舞，以琐呐等伴奏。春秋时即已出现，据《列子》载，宋国有名兰子者，用长其身体一倍的两根木条绑足胫上，去见宋元君。清孙雄《燕京岁时杂咏》：“高跷秧歌夸捷足，群儿联臂欲升天。可怜立脚无根据，踟蹰终朝傀儡牵。”

〔**走浪木**〕 又称“走浪桥”。传统体育活动。用一根长木，两端设铁链，平悬在木架上，离地约一尺。人站木上，来回摆动，以锻炼平衡能力，培养勇敢精神。

〔**小劳术**〕 出《保生要录》。宋养生家蒲虔贯所创的一种徒手体操。蒲氏认为人要进行适度的活动，但不能过度劳顿，遂自编小劳术体操为：“手足欲时屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法；或两手如拓石法；或双拳筑空；或手臂前后左右轻摆；或头项左右顾；或腰胯左右转，时俯时仰；或两手相促细细拭如洗手法；或手掌相摩令热，掩目摩面。事间随意为之，各十数过而已。”此术简便易行，功效是“身轻明日，筋节血脉调畅，饮食易消无所壅滞。体中少不佳快，为之即解”。

〔**十八罗汉手**〕 古代著名健身操。操作：①朝天直举二手。②排山运掌四

手。③黑虎伸腰四手。④雁翼舒展一手。⑤楫肘钩胸一手。⑥挽弓开隔一手。⑦金豹露爪一手。⑧腿力跌荡四手。合之共十八手,故名。动作要求勇猛快速,刚劲有力。对锻炼肌肉,通经活血,改善内脏器官功能,防治疾病有良好作用,不仅在国内流行,在海外如日本、东南亚等地区也广泛流行。

〔婆罗门十八势〕 出《千金要方》。一种古代健身操。在中国古代导引的基础上,吸取印度的某些健身动作编制而成。唐孙思邈《千金要方·养性》载其具体动作:“两手相捉纽掇,如洗手法;两手浅相叉,翻覆向胸;两手相捉共按脰,左右同;两手相重按脰,徐徐掇身,左右同;以手如挽五石力弓,左右同;作拳向前筑,左右同;如拓石法,左右同;作拳却顿,此是开胸,左右同;大坐,斜身偏欹如排山,左右同;两手抱头,宛转脰上,此是抽胁;两手据地,缩身曲脊,向上三举;以手反掇背上,左右同;大坐伸两脚,即以一脚向前虚掣,左右同;两手拒地回顾,此是虎视法,左右同;立地反拗身三举;两手急相叉,以脚踏手中,左右同;起立以脚前后虚踏,左右同;大坐伸两脚,当两手相勾所伸脚,著膝中,以手按之,左右同。”这套体操使身体各部分均得到锻炼,运动量适度,尤其对老年人有较好健身效果。孙思邈云:“但是老人日能依此行三遍者,一月后百病除,行及奔马,补益延年,能食,眼明轻健,不复疲乏。”

〔赛马〕 传统体育活动。在新疆、内蒙古、西藏、云南、贵州等少数民族地区尤为盛行。春秋、战国时即已出现,《史记·孙子吴起列传》载有孙武赛马智胜的故事。元起于漠北,欲善骑射,赛马之风益盛。方式一般分跑马和走马两种,跑马主要比速度和耐力,规定赛程,以先到终点者为胜;走马主要比马走的快、稳、美。赛马是对马的素质和人骑术的综合考验,已成为一项广泛开展的运动,如蒙古族每年举行的那达慕大会、苗族每年“四月八”、“九月芦笙会”、水族“端节”等皆进行赛马活动,参加者多至千人。

〔拉鼓〕 苗族传统健身娱乐活动。多在喜庆节日进行。将一根杉木挖成空心,两头蒙以牛皮,制成长鼓。鼓之长度视两次“拉鼓节”之间的相隔年数而定。赛时,在场地中央画两条平行线为“河界”,用一长藤或绳索穿过长鼓中间,作为拉绳,并置长鼓于“河界”中央。两队各执长藤一端分站河界两方,在芦笙和鼓点的伴奏声中,双方用力拉藤,以将对方拉过河界者为胜。玩毕,则一齐敲鼓起舞。

〔跳乐〕 云南地区蒙古族传统舞蹈。舞时,先由男青年为向导,怀抱龙头四弦琴,边奏边舞;接着男女青年同舞,或分成两行,或摆成圆形,或互相穿插,队形复杂多变,载歌载舞,雄浑刚健,节奏与动作配合默契。

〔跳月〕 彝、苗等族传统文体活动。每逢节日或农暇,青年男女在一起歌舞唱和,有愉悦精神与健身除病之效。《云南游记》:“农隙去寨一、二里,吹笙引女出,隔地儿坐,长歌唱和,一人吹笙前导,众男女周旋起舞,谓之跳月。”苗族又称为“踩鼓”。徐家干《苗疆见闻录稿》:“苗有踩鼓之俗,每于平地置鼓中央,以老妇击之,年幼男妇则皆周环行走,且歌且笑,亦蹈亦舞,……又谓之

跳月。”

〔**跳歌**〕 亦称跳笙、跳脚、叠脚、三脚歌、三跺脚。拉祜族传统娱乐活动。喜庆或丰收时,在山场草地上,架起篝火,众人牵手围圈而跳。演奏芦笙、小三弦者边奏边跳,上身前合后仰,双脚腾踢跳跃。众人以集体舞形式围绕他们,跺脚增加节奏感,两手上下轻摆,向右缓步移转,边舞边唱。

〔**跳竹竿**〕 黎族民间健身娱乐活动。流行于海南岛部分地区,一般在喜庆节日进行。置两根粗竹竿于地,上横列八根长竹,参加者多为青年男女,四人一排,分列两端,双膝跪地,每人双手各执一根竹竿的顶端,形成四组平行状。在音乐伴奏下,手持竹竿者随鼓点舞动竹竿,分合击拍。另有四至八名男女青年巧妙跳跃其间,或单脚,或双脚,并做各种旋转及舞蹈动作。情调爽朗活泼,场面热烈欢快。

〔**哆毬**〕 侗族民间传统健身娱乐活动。多在冬末春初和春节期间进行。哆毬分稻草毬、青草毬、芦苇毬、鸡毛毬等几种。稻草毬用稻草梗扎成,状似葵花,底边绞成发辫样,中间以一束稻草作腰带。青草毬系以野鸡草等扎成。芦苇毬用芦苇杆剪成等长的小棒,以线栓连一起,散开再插入底盘。玩时,两手拍打哆毬,以拍得最高最远、接得最稳、落地最少者为胜。

〔**竿球**〕 高山族传统娱乐活动。流行于彰化以北地区。《番社采风图考》:“以藤丝编制为球,大如瓜,轻如绵,画以五彩。每风日晴朗,会社众为蹋鞠之戏,先以手送于空中,众番各执长竿,以尖托之,落而复起,如弄丸以弹,以失坠者为负,罚以酒,男女堵观,以为欢娱。”

〔**达瓦孜**〕 维吾尔族传统健身娱乐活动。“达瓦孜”为维语“走大绳”之意,多在喜庆节日进行。在场地中央竖一高30米的木柱,柱端系一绳,斜垂于80米外的地面。表演者手持一竹竿用作维持平衡,从地面沿绳索走向柱顶,边走边做各种技巧动作,或立身走绳,或侧身走绳,或光脚踩蹠走绳,并在绳上起坐、空翻、倒立等,颇有趣味。

〔**贵由赤**〕 蒙古语音译,意为快跑者。古代体育活动。元代组织善跑者进行越野长跑训练,每年比赛一次。赛前,有“监临官”进行检查,选手到齐后,横起一条绳子,以免起跑时抢码,绳子落地即始起跑。当时有两条固定路线:一条由京、津之间的河西务至大都(今北京);一条由泥儿河至上都(今内蒙古正蓝旗东北闪电河北岸)。全程均约一百八十里。元陶宗仪《辍耕录》:“越三时,走一百八十里。”古时一个时辰为今两小时,由此知平均速度为每小时三十华里,最先到达的前三名为优胜者。此项活动当时极负盛名,群众性广泛。

〔**拾天灯**〕 壮、瑶族传统体育活动。流行于广东连山壮族、瑶族自治县一带。每逢喜庆日或丰收后举行。天灯状如水桶,以竹青为架,外糊薄棉纸,底部放一小油灯。点燃后,天灯内气温升高,徐徐上升,顺风飘荡,灯火熄灭后缓缓下降。壮、瑶族习俗,天灯象征吉祥和健康长寿,天灯飘过之处,村寨老少咸集仰观,欢呼喝采。年轻力壮者紧随天灯,紧追不舍,以拾得天灯为崇高荣耀。

〔走竹竿〕苗族传统健身娱乐活动。流行于云南、贵州等省的苗族聚居区。每年农历正月进行。方法是置两张方桌于场地上,相距5~6米,中间架以一根杯口粗的竹竿,并固定其上,游戏者边吹芦笙,边在竹竿上做各种跳跃动作。要求整个过程中,芦笙不停,动作不断。

〔芦笙舞〕又称“跳歌”、“打歌”、“打跳”、“跳芦笙”等。苗、彝、佤、傣、怒、纳西、拉祜、哈尼、傈僳等少数民族传统舞蹈。芦笙,又称芦管,一种由六根白竹筒组成的民间乐器。喜庆节日,人们欢聚在传统的芦笙坪上,围绕坪中央树立的芦笙柱起舞。通常有两种表演形式:一种是围成一个圆圈,由两芦笙队在圈中轮流作集体或个人表演;一种是由两人或数人吹笙领舞,其余人随动作起舞。表演时紧随乐曲节奏,有快速摇摆、旋转、矮步、倒立等动作,身体每个部位都得以活动,风格豪迈。从秋社节开始,各村寨进入跳芦笙舞的高潮,至今仍很盛行。清康熙时《楚雄府志》:“婚姻男以水泼女足为定,饮酒以一人吹芦笙为首,男女牵手周旋跳舞为乐。”

〔扭秧歌〕传统民间舞蹈,起源于劳动人民的生产实践,各地形成不同的特色。种类有陕北秧歌、东北秧歌、河北秧歌、山东胶州秧歌和鼓子秧歌等。基本内容有:扭,踩着锣鼓点,左手舞绸,右手舞扇,步履轻盈;走,俗称“走场”,常见有“剪子鼓”、“编蒜辫”、“走字”、“走图案”等;唱,在一阵锁呐、锣鼓声后,由歌手演唱当地民歌和小调;扮相,扮成神话传说、历史小说中的人物;杂耍,穿插一些“跑旱船”等小节目。一般在节日喜庆时进行,群众基础十分广泛。清吴震方《岭南杂记》:“湖明灯节,有鱼龙之戏,又每夕各坊市扮唱秧歌。”《北京风俗杂咏·秧歌》:“春在京华闹处多,放灯时节踏秧歌……分明唱出田家乐,半是幽风诗句来。”

〔背篓球赛〕高山族传统健身娱乐活动。流行于台湾部分地区,多在喜庆节日进行。参加者多为未婚男女青年。竹编背篓,高近两尺,宽过一尺,篓口在大半尺。用槟榔作球,亦可用沙包、桔子、乒乓球等圆形物代替。玩时,女方背篓站成一排,男方持规定数量的球列于后,相距四、五米,然后女方边歌边往前跑,男方紧随其后,在规定的距离外球投进篓内,以投中多者为胜。也可由一人背篓往前跑,其他人分成两组,在一定距离外共投,以投中多者一方为胜。

〔散步〕一种健身活动方式。指不拘形式、闲散从容地踱步。可根据各自的生理状况,量力而行。四肢自然、协调的动作,使全身关节得到适度运动,可保持关节的灵活性;对中枢神经系统兴奋与抑制过程有调节作用,消除大脑疲劳;散步使心肌收缩力增强,改善血液循环,有助于预防动脉硬化和心脑血管疾患;使呼吸肌力增强,提高肺活量,改善氧供应;还能增强胃肠蠕动,改善消化系统的功能。此外,有节奏地步行,对内脏器官起到刺激和摩擦作用。平坦处和攀登高处交替进行,对防治心肌营养不良、冠状动脉硬化性心脏病、高血压、肥胖症有良好效果。散步有量速散步、摇臂散步、定程散步、摩腹

散步等方式。

〔**缓步**〕 一种健身活动方式。指步履和缓、稳健的行走,每分钟约行60~70步。适合于老年体弱者及饭后活动,可使人情绪稳定,消除疲劳,也有健胃、助消化之功能。

〔**快步**〕 一种健身活动方式。指速度较快的行走,每分钟行120步左右。适合于体质较好者练习,可振奋精神,调节大脑,保持下肢矫健有力。但速度不宜太快,以免产生疲劳,达不到预期的效果。

〔**跑步**〕 运动健身一种基本方式。跑步使人关节灵活,肌肉壮实,有助于调整大脑中枢神经系统的功能,对治疗神经衰弱有显著功效;能促进血液循环,血压降低,并可锻炼血管舒缩的调节功能;还能增强肺活量,改善肺功能,促进人体新陈代谢,使人精神饱满,充满活力。年老体弱及疾病患者跑步前要进行体格检查,严格控制运动量,同时进行自我观察,注意运动卫生,如过饥、过饱状态不宜进行、大雾尤其冬季浓雾天气也不宜跑步等。

〔**健走**〕 一种健身运动方式。步幅为60~70厘米,每秒钟2~3步,每走3~4步,深呼吸一次。既不象散步那样悠闲,也不象跑步那样紧张。能促进体内毛细血管的增长,使全身肌肉筋骨获得有力、有节奏的震荡,使内脏器官得到按摩,从而有效地增强心肌收缩力,增加心排血量,促进血液循环,增大肺活量,增强胃肠消化吸收机能,使人腿和手臂肌肉发达,通经活络,疏利关节,提高身体素质,增进体态的健美。适宜于身强体壮者锻炼。

〔**原地跑**〕 运动的一种方式。是一种不受场地、气候、设备等条件限制的跑步锻炼方法。初学者宜以慢跑姿势进行,开始可只跑50~100复步,再逐步增加,可采用加大动作难度如高抬腿跑等控制运动量。宜选择通风、清洁的环境进行。

〔**清晨散步**〕 一种健身活动方式。指清晨起床后散步。清晨空气清新,经一夜净化,空气中负离子含量相对增加。起床后散步,既可呼吸到新鲜空气,又可活动筋骨,疏通血脉能保持全天精力旺盛,民间有“每天溜个早,保健又防老”之谚。

〔**食前散步**〕 一种运动养生方法。食前散步,可提高机体代谢率,改善糖的代谢,对防治糖尿病(古称消渴病)有良好效果。《诸病源候论·消渴》言防治消渴病之法:“先行一百二十步,多者千步,然后食之。”

〔**摇臂散步法**〕 散步的一种形式。在散步的同时,两臂用力向前后摇动,既能收到散步的健身效果,又能增进肩关节和胸廓的活动量,对体质较好但患有肩周炎或呼吸系统慢性病者较为适合。

〔**倒走养生法**〕 一种健身方法。通过倒走锻炼腰部,以达到益寿之目的。中医认为腰为肾之外府,肾为先天之本,利腰即能益寿。其法:立正、挺胸、抬头,眼睛平视,双手叉腰,拇指向后按腰部的“肾俞”穴位,其余四指向前。倒走时,左脚开始,左大腿尽量向后抬,然后向后迈出,身体重心后移,以左前脚掌着

地,将重心移至左脚,再换右脚,应注意选择平坦的场地,也可在室内锻炼。一般老人每天可倒走1~2次,每次20分钟。身体虚弱者相应减少,结核病人不宜进行。长期坚持能使腰背部肌肉有规律地收缩和松弛,有利于腰部血液循环的改善,增强腰部组织的新陈代谢;并且可以减轻老年人因腰肌劳损而产生的疼痛,对脊柱关节及四肢关节均有益处。

〔爬行养生法〕 一种健身方法。以爬行的方式锻炼身体。其法,选择厚软的草地或光洁的木板地,四肢着地(可戴上手套,穿好鞋袜),在地上爬行。开始时动作稍慢,后逐渐加快,增大运动量,一般每天1~2次,每次20~30分钟。爬行使人在活动中回复到原始动作姿态。由于头和心脏的位置降低,全身的血液回流通畅,利于对身体各器官的血液供应;运动时,由于内脏向下压迫胸、腹前壁,使呼吸肌得到锻炼,呼吸器官的功能也得到改善,肺内的气体交换充分,从而使新陈代谢加强。同时,维持头部重量的项背部肌肉也得到锻炼,改善脊柱的姿势和体态,减轻下肢、骨盆的负担。

〔小儿赤足行走健身法〕 一种儿童保健方法。在适宜的条件下,让儿童赤足行走,以利健康。脚部皮肤周围有许多血管和神经末梢,经常让幼儿赤足,可提高机体对外界环境变化的适应能力,减少疾病发生,防治足癣和鸡眼、足部软组织炎症,减少足出汗等;脚底肌群受到按摩,可促使皮肤正常地发挥温度调节功能,改善血液循环和新陈代谢;锻炼踝关节的柔韧性,对预防幼儿扁平足有积极作用。气候适宜条件下,草坪上、沙滩上、操场上、床铺上皆可进行。

〔叩击穴位步行养生法〕 一种运动健身方法。边行走边叩击腿上的承山、足三里、三阴交、血海穴位。击承山穴:承山在小腿后面,即足掌平伸时,腓肠肌下部出现的人字纹凹陷中。在桩腿(即着地腿)落实站稳的瞬间,用另脚的脚步击打桩腿的承山穴,轮换叩击。此穴主治腿肚转筋、痔疾、腹痛、大便困难、便血、腰背痛、食欲不振等症。击足三里穴:足三里在膝眼下三寸,胫骨外侧肌内,是全身强壮要穴。行走时以足跟轮换击之,也可在抬腿时做用脚背向外后方踢毽动作,以同侧手在身侧后方击之。此穴主治头昏、目眩、感冒、脾胃不和等。击三阴交穴:三阴交穴位于内踝上三寸胫骨后沿处,以足内侧击之,亦可做脚内侧踢毽动作,以对侧手击之。主治脾胃虚弱、心腹胀满、月经不调、生殖器疾患、夜眠不安等,对防治腰腿痛有较好效果。击血海穴:血海穴在膝盖骨内缘上二寸处,尽可能高抬膝,用同侧手掌击之。主治月经不调、膝腰痛等。

〔甩手养生法〕 古代民间健身方法。通过摆动双手使经络舒通,血脉流畅。其法:肩部放松,下肢自然站立,两脚开立与肩同宽,双膝微屈,双手伸直前后摆动,先将右下肩拉后,利用惯性作用,将拉往后的右下臂经胸前区至反侧肩上方之时,务使下臂内侧拍到下腭。上述动作,左右交替,每侧摆20—30次。长期坚持不仅能增强人的免疫力,延缓衰老,而且对防治肩周炎、上肢软弱无力等

有显著效果。

〔甩腿养生法〕 一种古代民间健身方法。其法，一手扶树或墙，先向前甩动小腿，使脚尖向前上翘起，然后向后甩，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿亦伸直。甩腿时保持上身正直，两腿交换各甩20—30次。可使经络舒通，血脉流畅，能增强人的免疫力，延缓衰老，对防治下肢肌肉萎缩、软弱无力或疼痛、痉挛等有显著效果。

〔坐式健身法〕 一种家庭健身方法。根据家庭环境特点以坐式进行健身练习，可锻炼肢肌、胸腹肌和腰背肌等。凡十二节，每节有相应的健身功用。增强四肢练习者四节：①两手合掌前平举，快速握空拳，可锻炼拇长伸肌和蚓状肌。②分腿坐地，上体前倾，两掌撑地，连续做体前直臂支撑起，动作宜缓，可锻炼三角肌，肱二头肌和肱桡肌。③两手前平举坐在方凳上，两脚交替上举（脚趾触及掌心，上体保持正直），吸气，可加强股四头肌的肌力。④两手叉腰坐在方凳上，直腿上举至90度作上下交替摆动，或直腿左右交叉摆动，呼吸均匀，可发展股四头肌和阔筋膜张肌。增强胸腹肌练习者四节：①两手叉腰坐在方凳上，两脚交替沿顺方凳边缘伸直大腿、挺胸、抬头、吸气，可发展胸大肌和股四头肌。②分腿坐地，两臂胸前屈肘（两手握拳），尽力快速侧后举，挺胸、抬头、吸气，可增强胸大肌和背阔肌。③并腿坐地，两手体后直臂撑地，挺胸、抬头、两腿并拢、伸直、吸气；还原，呼气，可发展腹直肌、股四头肌和腓肠肌。④坐在背椅上，两手撑椅边，两腿并拢伸直。屈膝举腿（与胸部齐高），吸气；两腿向前平举，静止2—3秒，呼气。可加强腹直肌和股四头肌。增强腰背肌练习者四节：①两腿伸直坐在长凳上，两手位于体侧，上体正直。两手侧平举，上体向左侧弯，再做另一侧，呼吸均匀，可发展腰方肌和三角肌。②两手叉腰坐在背椅上，上体正直，两手头后抱颈，向右转体，吸气；还原，呼气。可发展腰方肌肌力。③并腿坐地，两手直臂上举，上体向前折体，两手前摆，静止3—4秒，呼气；还原，吸气。折体时，要缓慢前倾，手指力争触及脚趾。可增强背阔肌和冈下肌。④分腿坐地，两手位于体侧，两手顺沿右腿滑动，手指触及足踝，呼气，在同侧反弹一次，吸气，两侧交替进行。可锻炼背阔肌和冈下肌。

〔卧式健身法〕 一种家庭健身方法。根据家庭环境特点，以卧式进行健身练习，可锻炼四肢肌、胸腹肌和腰背肌。凡十二节，每节有相应的健身功用。增强四肢肌练习者四节：①直臂俯撑，向左侧翻转成仰撑，还原成俯撑，方向相反再做一次，交替进行。俯撑时不可耸肩，仰撑时挺腹、提臀、两膝绷直。可发展三角肌、肱三头肌、肱桡肌、尺侧腕屈肌和拇长屈肌。②俯卧，两脚支撑在小方凳上，连续做俯卧撑，可增强冈上肌、三角肌、肱桡肌。③仰卧，两手叉腰，两腿屈膝上举，作“自行车”蹬踏练习，可加强股四头肌和缝匠肌的肌力。④仰卧，两手置于体侧，两腿屈膝上举，蹬推负重物。可增强四头肌、缝匠肌和臀大肌。增强胸腹肌练习者四节：①仰卧在长凳上，右手上举，左手下垂，两臂同向后振摆，交替进行，可增强胸大肌、冈上肌和三角肌。②仰卧长凳上，两手胸前

屈肘,两臂连续用力后振,深呼吸,作用同上。③俯卧,脚掌蹬障碍物,两手头后抱颈。上体向上挺起,吸气;还原,呼气。可增强腹直肌和腹外斜肌。④仰卧,两手直臂放在头后,两臂弧形前摆,两腿上举,吸气;还原,呼气。可加强腹直肌和背阔肌肌力。增强腰背肌练习者四节:①分腿仰卧,两手侧平举,左腿右摆,右掌触及左掌,吸气;还原,呼气。再做另一侧。可发展腰大肌和髂肌。②两手抱颈,仰卧。两腿屈膝上举,髋部向左侧转,带动两腿左侧摆。转髋时,上体仰卧不动,两腿侧摆触及地面,收效更佳。可增强腰大肌、髂肌和背阔肌。③侧卧、两腿成直角伸直,上体侧前屈,两手缓慢前伸,尽量触及脚趾。两侧交替练习,可增强斜方肌、背阔肌和竖脊(骶棘肌)。④仰卧,两手胸前团身抱膝,原地连续前后滚动,呼吸均匀。作用同上。

〔站式健身法〕 一种家庭健身方法。根据家庭环境特点进行站式练习,可增强四肢肌、胸腹肌和腰背肌等。凡十二节,每节有相应的功用。增强四肢肌练习者四节:①直立,两手分撑齐腰高的书桌,连续作双臂屈伸。可增强三角肌、肱三头肌和肱桡肌。②面墙立,间距约60—70厘米,上体前倒,屈臂撑墙,呼气;反弹用力推墙成预备姿势,吸气。可提高肱二头肌和肱桡肌肌力。③面向椅背站立,两手叉腰,深蹲下,抬起脚跟,两手扶椅背,稍停,呼气,快速蹬地起立,吸气。可增强股四头肌和腓肠肌。④正立,头顶悬挂小球,原地纵跳摸高,触及小球,作用同上。增强胸腹肌练习者四节:①手指背后交叉站立,掌心向下,两掌用力下压,抬脚跟,挺胸,抬头,吸气;还原,吸气。可发展胸大肌、肱桡肌和腓肠肌。②直立,两眼正视。左腿快速前跨成弓箭步,两臂后摆扩胸,两腿交替进行。可增强胸大肌和股四头肌。③左脚踩椅面站立,两手叉腰。上体前屈,两手平举,呼气,两手叉腰,上体后仰,吸气。可发展腹直肌和背阔肌。④抱膝深蹲,快速起立挺身跳。可加强腹直肌和腓肠肌。增强腰背肌练习者四节:①两脚开立、两手叉腰,向左右绕环旋转。可提高腰方肌肌力。②正立,两手位于体侧,上体左侧屈,右臂左摆,左脚向左侧伸,脚尖抵地,吸气;还原,呼气。再做另一侧。可发展腰方肌、冈下肌和腓肠肌。③预备姿势同上,上体深前屈,两手掌缓慢下落,还原直立,反复进行。可增强背阔肌和腓肠肌。④团体深蹲,连续前滚翻2—3次,可促进背阔肌力。

〔交替运动法〕 亦称“三分钟运动法”。一种老年健身锻炼的方法。可系统地进行,亦可根据各自身体情况选择一二进行。时间可长可短,每天只用三分钟即收到一定效果。该法简单易学,共三种。其一:每天腹式呼吸三分钟。时间可在早晨醒来尚未穿衣起床之际,或在上床入睡之前。取躺卧位,解裤带,放松全身,然后吸足一口气,有意识地鼓起肚子,憋一会儿慢呼出去。呼吸要深而慢。每口气的时间越长越好。腹式呼吸是对全身重要内脏器官的运动,由于膈肌上下运动幅度增大,肺泡扩大,心脏及大动脉等胸腔内的器官活动增加,腹内的胃、肠、肝、脾、胰、肾及腹腔盆腔内所有血管神经,均得到缓和而有节奏的运动,有助于消食化痰。睡前运动还可帮助入眠。其二:头低位运动,即在

起床后或临睡前做一次八段锦当中的“双手攀足固肾腰”。方法是站立时弯腰低头,双手尽量俯身触地,次数由少至多,渐至一秒钟一次;动作由易到难,最后双手摸到地面。上下活动头部,可使头部得到更多的血液和营养,也可逐步增加脑血管的抗压力,预防中风。其三:每天洗个冷水澡。先让皮肤见见空气,进行适当的空气浴、阳光浴。开始可以干洗,即用干毛巾擦身,接着先用热水,再用温水,逐步适应冷水。对皮肤微循环大有益处,可促进全身血液循环,预防心血管和脑血管疾病。

〔捶打健身法〕 一种日常健身方法。通过捶打人体各部位达到行气活血、舒筋通络之目的。中医认为气血通过经络运行全身,如气血循环发生障碍,就会产生腰背酸痛和疲乏等感觉。如对这些部位进行适度有节奏的捶打,使淤积的气血循环畅通,紧张的筋骨、肌肉就会及时得到足够的营养和调节,酸痛、疲乏等感觉也随之消失。捶打健身法有头颈部捶打法、胸背部捶打法、四肢捶打法等。头颈部捶打法:自己站立或坐于椅子上,双目平视前方,全身松弛。然后举起双臂,用手掌同时捶打头颈部,左手捶打左侧,右手捶打右侧,从后颈部开始,逐渐向上,一直到前额部,再从前额部向后至后颈部,如此反复5—8次。可防治头部疾病,如头痛、头晕、头部不适等。同时,由于捶打促进头颈部循环,有健脑和增强记忆的作用。胸背部捶打法:取站立姿势,全身自然放松。双手半握拳,先用左手捶打右胸,再用右手捶打左胸,左右胸各捶打200次。然后捶打背部,左手伸到头后捶打右背部,右手捶打左背部,两侧各100次。有助于减轻呼吸道及心血管疾病症状,还可防治肌肉的发育不良,促进局部肌肉健美。四肢捶打法:用左手捶打右上肢,用右手捶打左上肢,每侧各捶打100—200次,可防治肢体麻木,促进肌肉发育,解除上肢酸痛。捶打下肢时宜取坐姿,先捶打左腿,然后换右腿,各捶打200次。捶打时双手从上到下,从外向里,由大腿到小腿。可防治麻木、腿软无力、腿脚不灵活等。

〔扫地健身法〕 南宋诗人陆游的健身方法。空闲之时即着帚扫地,既活动躯体,又保持生活环境清洁卫生,比按摩、导引之术更方便易行。陆游《扫地》诗:“一帚常在旁,有暇即扫地,既省课童奴,亦以平血气。按摩与导引,虽善亦多事,不如扫地法,延年直差易。”

〔徒手体操〕 基本体操的一种。通过人体各部分动作组成的操练。可单人、双人或集体做,也可定位或行进间做。根据不同的任务选编而成,通常用于学校体育课的准备活动,课前、课间的广播操,以及医疗体操和生产体操等。内容多样,简便易行,有助于增强体质,提高效率。

〔健腹操〕 体操的一种。以锻炼腰腹肌为主要目的。其法:平坐,屈膝,两脚平放,固定双脚,或由别人握住。两手置脑后,手指叉握,肘部指向两侧,深吸气,尽量扩胸,然后身体后仰,直到上身与地面成45°。向右扭转至不能再扭时还原,再反方向做相同动作,呼吸和动作缓慢进行。量力而行,循序渐进,可收到较好效果。

〔洗澡操〕 一种锻炼方法。洗澡时做一些轻微的体操,对于增强体质尤其是改善中老年人的健康颇有益处。共八节:第一节:手指运动,水中握拳、放开,反复5—10次。由于要排除水的压力,能有效增加握力。第二节:肩部运动。将水没过胸部,左手往右肩、右手往左肩浇水,让热水在肩部慢慢流下。对防治肩部疼痛有效。第三节:臂部运动。在水中做双臂平举、放下的动作,反复10次左右。可使手臂关节的病痛缓解。第四节:颈部运动。用热毛巾缠住头颈,闭目,头颈不停地前后左右活动。可锻炼颈关节。第五节:脚的运动。脚趾分开将脚放入手中,然后全身放松休息片刻,如此反复进行5次。第六节:腿的运动。在水中做蹬腿动作10次左右,利用水的作用使腿部肌肉发达,增强腿的力量。第七节:腹部运动。在热水中不断地伸缩腹部,可增强腹部肌肉力量,还有利于提高胃肠的功能,对胃弱及便秘患者尤为适宜。第八节:腰背部运动。洗澡时向后弯腰5次,水温可使肌肉柔软,使弯腰不便者得到锻炼。

〔幼儿体操〕 根据幼儿身心发展的特点,为促进幼儿身体健康,体形全面匀称发育而编排的系列动作。可徒手进行,亦可利用器械进行。种类有幼儿健美操、幼儿自由体操、幼儿团体操等。既可锻炼身体,增强体质,提高对疾病的抵抗能力,又可使幼儿意志得到锻炼,培养坚强的性格,养成良好的卫生习惯。

〔单侧体操〕 亦称左手体操。根据人脑左右半球的不同功能,以锻炼左侧为主。人脑的右半球支配左半身的活动,左半球支配右半身的活动。左脑掌管读、听、写,右半球仅起协助作用。大部分人习惯于右手工作,易使大脑左半球疲劳,甚至引起记忆力衰退或神经衰弱。左半身单侧体操可减轻左脑的过重负担,加强右半球的协调作用,对增强记忆力,防止神经衰弱有较好效果。共分五节:①左手握拳、曲臂、上举、还原。②仰卧,左腿上举、放下,重复数次。③左臂侧平举,用力上举至靠近头部,侧平举,放下。④直立,身体向左倾倒,左臂伸直扶地,用左手和左脚尖支撑身体,使左腿弯曲,还原。⑤俯卧,右脚支撑,左脚向上高举,还原。可重复8—10次。

〔儿童健美操〕 根据少年儿童生理、心理特点编制的健美体操。分为徒手操、仿生操、器械操、礼貌操和儿童现代节奏舞五个部分。长期练习可促进儿童的骨骼、内部器官的良好发育,增强少年儿童的肌肉力量,有助于克服儿童的“豆芽菜”、“小胖墩儿”体型,适合4—11岁的儿童练习。

〔现代健美操〕 体操的一种。依据人体运动解剖、生理机能和心理特点而编排,并吸取了徒手体操、现代舞、迪斯科动作之精华,能有效地活动全身关节,舒展全身肌肉,且配以节奏明快的音乐,充分体现出时代精神和时代风采,给人以奋发向上的激情和活力。通过身体自抗力的动作练习及自身表现的发挥,增强人的体质,塑造美的形体。现代健美操作为具有健美和健身双重作用的运动,在群众中广为流传。共分十节:头部运动、肩部运动、上肢运动、扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、放松运动。

〔广播体操〕 简称“广播操”。基本体操的一种。将成套徒手动作配以音乐,并通过广播来指挥的一种操练,用以增强体质。有儿童、少年和成年三种共十六套,每套均包括上、下肢,胸背躯干,全身以及跳跃等动作。通常在学习、生产劳动前后或休息间隙进行。简便易行,功效显著,群众面广,我国自1951年推行以来已成为广大群众日常健身活动的主要内容之一。

〔舞蹈〕 一种愉快而有节奏的形体活动,是人肢体有节奏的动作和造型的组合。以此表达思想感情,属艺术范畴;以此活动躯体,促进身心健康,便属体育养生范畴,二者常交织在一起。早在远古时,舞蹈就被作为健身祛疾的方法,史载阴康氏之时因水潦蓄积,便人气机郁滞,筋骨瑟缩而不畅达,遂以舞舒活筋络,畅通气血,谓阴康氏之舞。西周学校有六舞和小舞,为贵族子弟必习科目之一,还有大量被称为“野舞”的民间舞蹈。秦汉有模仿动物打斗的“沐猴狗斗舞”,动作性强,与同时期健身体操五禽戏相似。经民族文化的大融合,隋唐舞蹈吸收了北方少数民族的特点,风格粗犷刚健,豪放有力,如唐“健舞”类的胡腾舞、胡旋舞等。两宋市井文化兴盛,瓦市中百戏杂陈,舞蹈逐步大众化、民间化。明清时民间节日活动中有不少舞蹈流传,流行于南方沿海地区的“藤牌舞”传为戚继光健兵之舞;清代有秧歌、高跷、竹马、狮舞、龙舞等。少数民族中如蒙古族“高代”,藏族“弦子”、“锅庄”,维吾尔族“赛乃姆”等,流传较广。民间舞蹈形式多样,大多载歌载舞,或轻松活泼,或强劲有力,并融进了本民族的历史和文化,成为群众基础十分广泛的健身娱乐方式。解放后,在发掘古代文化的基础上,创制了针对性颇强的健身舞蹈,如中华中老年健身舞等,深受群众喜爱。

〔中华中老年健身舞〕 一种中老年健身舞蹈。在传统的气功、太极拳、大雁功等健身运动基础上,吸收现代迪斯科的某些姿式编排而成。其特点是节奏中速,节奏感强,跳起来从容不迫,绵绵流畅,不易疲劳,对体弱及疾病患者皆极为适宜;身体的各部位均能得以全面的锻炼,如头、项、肩、背、腰、胯、腹部、四肢、关节及韧带等均有较好锻炼效果;动作富有美感,加之音乐伴奏,寓炼于乐,使人心悦神怡,而不觉枯燥乏味,且易学易练,便于推广。动作分二十二节,每节都有相应功能,对人体某一部位有明显锻炼作用。

〔旅游〕 外出旅行游览。一种于身心健康十分有益的活动方式。可活动躯体,疏通经络,增进新陈代谢,强健心肺,使筋骨强劲,肌肉发达结实;置身优美的自然环境,可促进皮肤神经和血管兴奋,使人心旷神怡,精神激越昂扬,充分享受美的熏陶。同时旅游又可遍观各地风物人情、文化风貌,增添学识,增进人类间的互相了解,发展友谊。旅行前要做好充分准备,带足必备的生活用品,并根据各自的身体和兴趣爱好选择合适的旅游路线,注意旅途卫生,做到劳逸结合,张弛有序。

〔骑自行车〕 一种健身运动方式。骑车运动能牵动人体下肢主要关节和肌肉,使髋、膝、踝关节得以充分活动,有助于提高脑、心、肺、胃肠等器官的功

能。人的左手、左腿受右脑半球控制,右手、右腿受左脑半球控制,骑车时两腿轮番蹬踏,协调配合,避免了大脑左右两半球功能出现偏盛偏衰现象,增强了大脑的灵敏性,推迟脑细胞的老化;骑车还能促进周身血液循环及呼吸运动,增加肺活量;骑车前进时腹肌收缩,胃肠蠕动增快,令人食欲增加,有助于提高胃肠消化、吸收的功能。故常骑车,有利于防治心脏病、肥胖病、高血压、消化不良、腰腿部关节炎和下肢静脉曲张等症。

〔活动性游戏〕亦称体育性、娱乐性游戏。游戏的一种。为促进儿童身体健康,增强儿童体质而创编的一种体育娱乐性活动。体育性活动如赛跑、跳绳、踢毽子、跳皮筋、爬山、游泳、投掷等,娱乐性活动如唱歌、跳舞、捉迷藏、“老鹰捉小鸡”等。通过活泼有趣的形式,不仅能培养儿童灵活、勇敢、坚强和关心集体的个性品质,而且有助于神经系统和大脑的发育,从而提高儿童的体力和智力。

武术健身

〔武术〕中国民族体育的主要内容之一,是传统的技击与健身技术。由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术,按照一定的运动规律组成的套路和对抗两种运动形式。套路,是由攻防内涵的单个动作,连结起来编组而成的具有完整结构的练习形式;对抗,是双手以徒手或持器械方式进行对打以决胜负。起源可追溯到原始社会,人类在与兽类及部落战争中,积累了一些攻防格斗技能。反映传说中黄帝与蚩尤之战的角抵戏,以及舜禹与有苗之战的干戚舞,已具武术雏形。殷商时代有甚为精美的青铜兵器械,周代至战国之际出现铁制兵器,已作为武术器械。秦汉时角抵、手搏、剑道盛行,并产生关于手搏、剑道的专著(见《汉书·艺文志》)。晋时练武已有“口诀要术”。唐代兴武举,促进了武术的发展,有融舞蹈和剑术套路为一体的“剑器舞”。宋代有“弓箭社”、“锦标社”(射弩)、“英略社”(使棒)、“角抵社”(相扑)等民间武艺社团组织,武术形成了明确的规格和套路。元、明、清时期,不同拳种、流派林立,“十八般武艺”及各家拳法广泛流传。解放后,武术被正式列为比赛项目,并作为中华文化的瑰宝逐步走向世界。据统计,各民族、各地区拳种达百余个,有些拳种又有多种流派。如按地理分布有“南拳”、“北腿”之分;按山岳门派可分为少林、武当、峨眉等;按运动特点可分为“内家”、“外家”两种;按技术形态有长拳、短拳之分等。武术用以增强体质,培养意志,训练格斗技能以防身自卫,成为群众基础十分广泛的健身项目。

〔拳术〕徒手技术的武术总称。古时名称不一,战国时称“技击”,《汉书·刑法志》:“齐并以技击强。”汉代有“手搏”、“弁”、“卞”、“扑”等称谓。宋代瓦

舍中有“使套”、“打套子”等;明代称“拳”、“拳法”,明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》:“拳法似无预于大战之技,然活动手足,惯勤肢体,此为初学之艺之门也。……学拳要身法活便,手法便利,脚法轻固,进退得宜,腿可飞腾而其妙也。”亦称为“白打”,朱国桢《涌幢小品》:“白打即手搏之戏,……俗谓之打拳。”宋代以后渐以套路运动为主,并形成多种流派,其内容主要有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通背拳、劈挂拳、八极拳、翻子拳、螳螂拳、象形拳、戳脚拳等拳类、拳种流派,以及所属的套路、趟子、招法等。另有散手、推手和集体演练等。

〔八法〕 武术运动的基本技法。指“手眼身法步,精神气力功”,即手法、眼法、身法、步法、精神、气息、劲力和功夫八个基本方面。具体要求为:“拳(手)如流星,眼似电;腰(身法)如蛇行,步赛钻;精神充沛,气宜沉;力要顺达,功宜纯。”是武术运动对人体的上肢、头部、躯干、下肢、精神、呼吸、力量和身体素质、运动技巧等方面的具体要求。

〔太极拳〕 拳种之一。一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。早期因其动作如长江之水滔滔不绝而称“长拳”;或取绵绵不断之意,称“绵拳”;又因含八法、五步而名“十三势”。十八世纪末,山西王宗岳用《周子全书》中阴阳太极哲理解释拳义,著《太极拳论》,遂称“太极拳”。创始人有南朝梁韩拱月、唐代许宣平、宋或元末明初张三丰、明末陈王廷等诸说。传统多说张三丰传王宗岳,王传蒋发,蒋传陈王廷。陈王廷为明末庠生,据载曾在河南温县任乡兵守备,晚年归隐退居,“闷来时造拳,忙来时耕田”。陈氏结合自身实践,在蒋发武当太极拳基础上加以改进、创新,从而形成风格独特的陈氏太极拳。经长期流传,演变成陈式、杨式、武式、吴式、孙式等流派。新中国成立后,新编了简化太极拳(24式)、48式太极拳,修订杨式拳架88式太极拳。近年为适应太极拳国际交流和频繁比赛活动之需,根据竞赛要求,中国武术研究院组织编制了“太极拳竞赛套路”、42式太极拳以及杨式、陈式、吴式、孙式太极拳竞赛套路,并配以体现太极拳独特风格的音乐。太极拳蕴含着丰富的哲学思想,首先表现在太极拳始终处于运动之中,动作衔接紧密,劲断意不断,势断意相连,拳势如春蚕吐丝绵绵不断。同时,太极拳运动也是对立统一的矛盾运动,存在着刚柔、虚实、动静、快慢、开合、屈伸等多种矛盾,既相互对立,又相互转化。各式太极拳均要求静心用意,以意引导动作;中正安静,柔和缓慢;动作弧形,圆活不滞;上下相随,周身一体,连贯协调,虚实分明;轻灵沉着,刚柔相济。太极拳以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等基本方法,在推手中要求以静制动,以柔克刚,避实击虚,借力发力,主张一切从客观出发,随人则活,由己则滞。尤其讲究“听劲”,随人而动,随机应变。太极拳的内容除拳以外,还有太极剑、太极刀、太极枪以及对抗性推手等。太极拳具有健身和医疗功效,且能静心养性,陶冶情趣,成为重要的医疗体育项目,影响甚广。

〔孙式太极拳〕 太极拳流派之一。清末孙禄堂创制。孙禄堂(1861—1932),

名福全,号涵斋,河北完县人。幼年习形意拳、八卦掌,五十岁时从郝为真习武式太极拳,将形意、八卦、太极三拳之精髓加以融会贯通,创造了架高步活的孙式太极拳。动作开合,手多抱球形,步法多用形意拳的跟步,故亦称开合太极拳或形意太极拳。因其舒展圆活,敏捷自然,转变方向时多以“开”“合”相接,故又称开合活步太极拳。

〔吴式太极拳〕 太极拳流派之一。清末吴鉴泉所创。吴鉴泉(1870—1942),河北大兴人,满族。自幼从其父吴全佑学太极拳。吴全佑先随杨露禅学太极拳大架子,擅长善化,后又从杨露禅次子杨班侯学小架子,两者互相吸收溶化。传至吴鉴泉,经数十年融汇和发展,遂成柔化为主的一种紧凑、大小适中的拳术,即吴式太极拳,共84式。其运动特点是式正招圆,舒松自然,紧凑中具舒展,端正严密,细腻熨贴,善化见长。此拳不仅在国内,在海外如东南亚一带也颇盛行。

〔陈式太极拳〕 太极拳流派之一。有陈式老架、新架之分,老架由明末清初河南温县陈家沟的陈王廷创制,新架由陈长兴所创。两派在风格、行拳姿势及原理上并无质的不同,讲究以大圈收至小圈,小圈收至无圈为登峰造极。拳式有金刚捣碓(护心拳)、揽擦衣、白鹤亮翅、庇身锤(披身锤、撇身锤)、肘底看拳、擦脚、金鸡独立、青龙出水、上步七星、下步跨虎、转身摆脚、当头炮诸式。近代流传的陈式太极拳有第一路和第二路之分。第一路特点以柔为主,由松入柔,柔中寓刚,行气运劲,以缠丝劲的锻炼为主,发劲为辅。动作力求徐缓,以揣摩行气运劲,全身内外,一动皆动,并要求以身领手,足随手运,体现出柔缠中显柔、缓、稳的特色。第二路特点是从松柔入手,刚中寓柔,以刚发劲为主,有窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足等动作,体现出柔缠中显刚、快、脆的特点。练法要求意、气、身三者密切配合,以意行气,源动腰脊,旋腰转脊,节节贯穿。在推手时以缠、绕、粘、随为主,在粘贴缠绕过程中,运用棚、捋、挤、按等方法,达到制胜对方之目的。陈式太极拳适合于体力较强者和有一定太极拳基础者锻炼和提高技术。

〔杨式太极拳〕 太极拳流派之一。为清杨福魁所创。杨福魁(1799—1872),字露禅,别号禄缠,河北永年人。幼时师从河南陈家沟陈长兴习陈式老架太极拳,陈尽传秘术,遂武艺高强,世称“杨无敌”。至北京后,清王公贝勒习者颇多,并任旗营武术教习。其子杨钰、杨鉴技艺皆极精湛,至孙杨澄甫定型杨氏大架,即现代流行最广泛的杨式太极拳。该拳具有架式舒展,结构谨严,身法中正,动作和顺,刚柔内含,轻沉自然,形象工美的独特风格。其精髓可归纳为“松”、“沉”二字,松,全身轻松自如,无拘无束;沉,即下沉,意念集中腹部。练法上由松入柔,积柔成刚,刚柔相济。战术有十三势:棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定,架式有高、中、低之分,套路颇多。既适用于疗病保健,又适合于体力较强者和用来增强体质,提高技术。

〔武式太极拳〕 太极拳流派之一。武禹襄融合陈式老架和新架创制而成。

武禹襄(1812—1880),河北永年人,先从杨露禅学陈式老架,后从陈青苹习陈式新架,既把陈式老架与新架结合起来,又将杨露禅“大动作”与陈青苹“小动作”结合起来,武禹襄传李亦畲(1832—1892),李传郝为真(1849—1920),郝为适应老年人练习,去掉了一些繁复动作。此拳讲究起、承、开、合,动作连绵不断,要求“神宜内敛”,“先在心、后在身”,“以心行气,以气运身,意动身随,意动气随,意到气亦到”,达到意、气、拳势三者合一;左右手各保护身体半身,出手不超过足尖,收时不紧贴于身,步伐小巧灵活,虚实分明,尤其适合年老者练习。

〔**简化太极拳**〕 太极拳简易套路。解放后在杨式太极拳的基础上,依据由简入繁、循序渐进、易学易记的原则,去其繁难和重复动作,选取二十四式编制而成,故俗称“二十四式太极拳”。主要动作有:左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱、左右揽雀尾、单鞭、云手、高探马、左右蹬脚、双峰贯耳、独立、左右穿梭、海底针、闪通臂、转身搬拦捶、如封似闭、十字手等。此套路易学、易记、易练,很快成为一项重要的群众健身的活动项目,普及各地,并传至海外,尤受中老年人和太极拳初学者的青睐。

〔**四十八式太极拳**〕 太极拳套路之一。国家体委运动司为适应群众性太极拳运动的进一步发展,于1979后组织人员编制。以杨式大架太极拳为基础,吸收、运用了吴式、孙式的平圆手法和武式、孙式的撤步、跟步练法,其中掩手肱锤、马步靠亦可采用发劲的陈式练功。是简化太极拳的继续和提高,不仅增加了技术内容和加大了难度及运动量,在风格上也有一定发展。全套共六段四十八式,约八分钟左右可练完。其要点有含胸拔背,沉肩坠肘,精神集中,上下相随,虚实分明等。动作左右对称,注意锻炼的全面性,有较好的强身效果。

〔**八十八式太极拳**〕 太极拳套路之一,新中国成立后,以在群众中比较流行的杨式太极拳为基础,删繁就简,创编而成。全套有八十八个动作,其特点、要求与锻炼方法基本上保存了杨式太极拳的特点,适合于体质较好、有一定基础的人练习。

〔**赵堡太极拳**〕 太极拳架的一种。因流传于河南温县赵堡镇一带,故名。早期传人为陈青苹(1795—1868),其师承有二说:一说师承张彦,其技源自张三峰(见杜元化《太极拳正宗》);一说师承陈有本,其技源自陈王廷(见顾留馨《太极拳术》)。拳架小巧紧凑,动作缓慢柔和。要求通过头直、身直、小腿直,达到立身中正;通过顺腿、顺脚、顺手、顺身,达到姿势合顺。强调发劲暗不露形,势势练成空圈。赵堡太极拳主要流传于河南,源于此拳的“和式太极拳”流传范围较此为广。

〔**六合八法拳**〕 拳术套路之一。相传宋初道士陈抟所创,殊不可信。一般认为,此拳源自太极拳,兼取心意六合拳和八卦掌之长编成;或者源自心意六合拳,兼取太极拳和八卦掌之长编成。“六合”指“体合于心、心合于意、意合于气、气合于神、神合于动、动合于空”,“八法”指“行气集神、骨劲内敛、化象模

仿、圆通策应、顶悬虚空、往来反复、安静守虚、隐现藏机”。全套动作六十六式,动作要求头项正直、背脊环抱、胸虚腹实、两腿弯曲,重心略偏于后。练习时要求从“缓”字着手,追求动作圆润轻灵,强调心意、动作、气息相互配合,是适合中老年人练习的一种重要健身拳术。

〔**太极推手**〕 亦称推手、打手、揉手、搂手。为太极拳的双人徒手对抗运动。一般只用手法,基本技术有棚、捋、挤、按、采、挷、肘、靠等。推手时,双方互相搭手,听劲而动,粘走相随,既要化解对方推逼,保持自身稳定,又要乘势使其倾跌。其形式很多,可分为单推手、双推手、原地循规动步推手、随意活步推手、四正推手(用棚、捋、挤、按四法)、四隅推手(用採、挷、肘、靠四法)及散推手(任意采用太极拳技法)等形式。练习推手能加深对太极拳拳式和劲法的领会,提高人体的灵敏、速度和力量等素质。

〔**元功拳**〕 亦名太极元功拳。拳术套路之一。以“先天之气,后天之力,合为混元一气”的哲理为拳理基础,故名。相传源于清康熙年间,流行于北方诸省。拳法近似太极拳,动作缓慢柔和,多作弧形运动,上肢动作多,强调动作与呼吸配合。有内养功和外阳功,内养功以练气为主,以拳为辅,以形为理,以求治病保健功效;外阳功讲究贯劲、合劲、含劲、沉劲、听劲等,是一种攻防拳术。套路有元功拳三十六式、元功阴阳循环肘等。动作势名有:混元一气、大鹏展翅、青龙献爪、阴阳踩脚、左右单鞭、玉女穿梭、推窗观月等。

〔**少林拳**〕 武术流派。因少林寺得名。传为北魏时僧人达摩在河南嵩山少林寺时所创,唐豪《少林武当考》认为此说“不足为信”。一般认为此拳由古代僧人结合健身术和技击术,并吸收各拳术之长发展而成,又经世代相传,逐渐丰富。隋末少林寺曾助李世民(唐太宗)作战建功,遂声名大震,其后各地高手慕名云集,使该寺得以融汇百家,博采众长。至宋初已发展为有拳法、器械等多种内容,体系完整,套路精湛的武术流派。今少林拳主要包括小洪拳、大洪拳、罗汉拳、梅花桩、六合拳、昭阳拳、梅花拳、炮拳、七星拳、柔拳等。对练套路有扳手六合、咬手六合、耳把六合、踢打六合等,还有“心意把”等散招练习法,器械以少林棍著称。动作要求头面端正,眼注一点,颈竖不偏,开胸直腰,裹胯合膝,肩要下松。身法注重控制重心,动则轻灵,静则沉稳。其特点是拳禅一体,神形一片,硬打快攻,齐进齐退,兼有健身和技击的双重特点,《续高僧传》谓少林僧人“斋后消食,习诸武艺”。少林拳不仅在国内广泛流行,在海外亦已蔚然成风。

〔**禅门太极拳**〕 拳术套路之一。传为少林和尚根据《广大圆满无碍大悲心陀罗尼》经咒,演绎其意融入拳式而编成,故又称“大悲拳”。流传于北京、张家口等地。兼有太极、八卦、形意拳的部分身法和手法,全套动作六十三式,此拳姿势端庄舒展,开合交替,刚柔相间。练拳时强调用意念去体味身体与空气的感应。其法是将空气想象为水,人如置身水中练拳,肢体一动就能引起反方向的应力。如向上运动时,体会空气(水)向下吸拉的应力感觉;向下运动时,

体会空气(水)向上推浮的应力感觉。类此,前去会则有向后的应力,右去则有向左的应力,不断提高肌体对空气阻力的感应。其特点是缓慢、稳重、速度均匀,似行云流水,适合中老年人练习。

〔**俞派少林拳**〕 流传在贵阳地区的拳种之一。属少林派系。其五行拳包括虎、豹、龙、蛇、猴、鹤六种动物形象。以豹拳流传最广,神、气、劲、力兼备;虎拳刚劲短促;猴拳伸缩腾挪;蛇拳缠腰拧膀;龙拳翻身探爪;鹤拳轻灵飘逸。讲究“龙形虎坐,鹤神豹威”。还有醉拳、八仙拳、金刚拳等。

〔**少林十三抓**〕 少林拳的一种。相传由元朝山西人白玉峰,在龙、虎、豹、蛇、鹤五行拳的基础上,吸取少林拳法精华创制而成。由龙行、蛇弯、凤展、猴灵、虎坐、豹头、马蹄、鹤咀、鹰抓、牛抵、兔轻、燕抄、鸡蹬等十三趟仿生动作组成,以突出“爪”的抓、拿、撩等法而得名。“十三抓”的基本动作是:青龙探爪、白蛇吐信、凤凰展翅、猢猻倒挂、饿虎扑食、豹头搂怀、野马奔蹄、白鹤亮翅、鹞鹰闪身、牯牛摆头、野兔穿洞、燕子抄水、金鸡抖翎。其特点是简洁、朴实、实用。

〔**少林禅门**〕 少林拳的一种。传为少林寺众僧创编和整理而成。共六趟,每趟各有特点,一路龙形拳,重点练龙行步;二路鹤形拳,重点练功法;三路鹰形拳,重点练身法;四路猿形拳,重点练速度;五路虎形拳,重点练手法;六路豹形拳,重点练功架。其特点刚绵动静,必须吞吐,扭腰吊膀,塌腰凹肚,对身体有全面的锻炼作用。

〔**秀拳**〕 少林拳的一种。流传于河南兰考、民权等地区。分上式、中式和下式等套路,精华部分为中式,吸取了炮拳、猴拳、佛按拳、飞手拳、金刚拳、小阳掌、字拳、西洋掌、大红拳、二红拳、八卦掌、梅花拳、飞虎拳等的动作而组成,其特点与少林拳相类。

〔**连拳**〕 又称八番手、子母拳、子母连拳。少林拳术的一种。相传南宋岳飞所创,故又名岳氏连拳。流行于我国北方地区。特点和要求:走要迅速似风,站要稳固似钉,进要似利箭穿革,退要刚毅稳健;要求眼要明、手要清、项要挺、头要顶、腹要实、胸要空、肩要沉、肘要坠、发劲力要猛、足要蹬。进退闪展灵活自然,不拘形式,动作简单,亦适合于集体练习。

〔**功力拳**〕 拳术种类之一。属少林拳系。传为清嘉庆年间河北沧州尹玉文所创,流行于河北及东北各省。强调内外合一,内功练气,外功练力,故名。具有意沉气平、内外相随、动静相兼、神形合一、功力相成等特点,是综合医病、健身、防身三法于一体的拳术。

〔**梅花捷拳**〕 少林拳术的一种,主要流行于山东地区。特点在于“捷”,出手快捷,贵巧不贵力。出拳颇似形意,运掌又类八卦,某些招式如“单鞭”等又与太极相同。全套共48式。

〔**少林五行柔术**〕 少林拳的一种。其底功包括五掌(托、推、云、撑、摩)、五拳(龙、虎、豹、蛇、鹤)、五功(卧中功、麻辫功、木球功、木板功、吊袋功),基本动

作包括捉牛势、提牛势、望月势等42种。拳理与形意拳同,拳式庄严、舒展、多变,对脏腑、筋骨、肌肉均有全面锻炼作用。

〔少林五行八法拳〕 少林拳的一种。由少林五拳与大金刚拳融合而成。“五行”为龙、虎、豹、蛇、鹤,主练五内,即龙形练神、虎形练骨、豹形练力、蛇形练气、鹤形练精。“八法”为内功法、外功法、意念法、拳法、腿法、擒摔法、身步法、发声用气法。内功主练“观壁坐禅功”,以修心为旨;外功主要有伸展功、掌指功、铁臂功、腰胯功、排打功、沙袋功、桩靶功、铁裆功;意念主练五形桩和气功。其特点是拳禅一体,神形兼备,内外交修。拳法简洁,身步灵巧,有明显的强身效果。

〔少林五拳〕 少林拳的一种。为龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳和鹤拳的总称。传为元代白玉峰模仿龙、虎、豹、蛇、鹤动作创编而成。其特点是精、力、气、骨、神五者交修互炼。练龙拳时两肩沉静,五心相印,气注丹田,用意不用力;练虎拳时鼓全身之气,臂坚腰实,腋力充沛,努目强项,一气相贯;练豹拳时全身鼓力,两拳紧握,五指如钩铜屈铁;练蛇拳时注意气之吞吐抑扬,以沉静柔实为主;练鹤拳时凝精铸神,舒臂运气,以缓急适中为宜。《少林拳术秘诀》云:“龙拳练神,虎拳练骨,豹拳练力,蛇拳练气,鹤拳练精。五拳学之能精,则身坚气壮,手灵足稳,眼锐胆壮。”

〔少林软开门〕 少林拳的一种,以对练为主,共72路对打拳。练时要求脚站一条线,两眼向前看。拳诀云:手如剑、腿如电、腰如蛇龙、脚似钻。发劲讲运五行,五行相合,蹬于腿,活于腰,发于背。其特点以打拿摔别、挨膀挤靠、闪展腾挪、身法多变见长。

〔金刚禅自然门〕 近年新见拳法。以嵩山少林寺初祖达摩为祖师,兼有“金刚”之坚、“禅”修之静和顺乎自然的特性。相传套路三十二,其中前五套名“陀罗尼五形”(包括佛、龙、鹤、虎、鹰),还有“达摩七形”(包括鹤、龙、狮、虎、豹、蛇、雕),为武功的精髓。此外,还有锻炼抗击力和提高打击力的沐浴功与易筋功,以及桩功、腿功、臂功、气功等练习方法。

〔长拳〕 当今武术一大类别。一种架势舒展、动作灵活、快速有力、节奏明显并具有窜、蹦、跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作的拳术。它吸收红拳、华拳、查拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等拳种之长而形成,其特点是臂腿和身体各关节活动幅度大,对关节的灵活性要求较高,特别对肌肉、韧带的柔韧性、弹性要求较高,故尤适合于青少年练习,对促进青少年身体的全面发育有显著效果。基本技法有:手要捷快、眼要明锐、身要灵活、步要稳固、精要充沛、气要下沉、力要顺达、功要纯青、四击合法、以形喻势。新中国成立后,被列为武术竞赛中的重点项目之一。

〔唐拳〕 又名八卦唐拳。传统长拳种类。传为唐高祖之子李元霸所创。清末民初主要流行于河北,后传播到武汉等地。动作有一百零八手,身法有掉、卷、鹰、翻、遁、化六法。其特点是雄健威武,刚柔相济,朴实无华,快速有力,节奏

鲜明。

〔**红拳**〕 长拳的一种。相传创自宋太祖赵匡胤,或说萌发于陕西关中。明称“西家拳”,清始用红拳名,以取艳美、吉祥之意。道光(1821—1850)中,关中高三、邢三、苏三皆精于红拳,形成以高派风格为主的理、法、势俱全的红拳体系。红拳曾被民间反清秘密组织作为宣传、组织、武装群众的手段,流传甚广,山东、河北、山西、甘肃、四川、河南等地均有传习。其特点是姿势工美,身步灵活,节奏明快,招法轻巧,劲道外柔内刚。练法讲究势轻劲柔,以心意为根,用意不用力。套路有大红拳、小红拳、二路红拳、关西红拳、关东红拳、月明红拳等。

〔**华拳**〕 长拳的一种。或说此拳始自华山蔡茂,故名“华拳”;或说此拳以精、气、神为三华,以“三华贯一”为理论基础,而称“华拳”。初传于山东济宁,其代表套路为二路华拳,既能够单人练习,又能双人对练。动作舒展、工整,要求五体(人的躯干、两上肢、两下肢)匀称,线路清楚。运动节奏表现为“动如奔獭”之急,“静如潜鱼”之悠。运动中强调心志活动对肢体运动的主导作用,认为“心动则气生”、“心肃则神凝”、“心坚则精劲”、“心正而后身正”。其特点:形体工整,筋骨遒劲,心为主宰,动迅静定,气势连贯,善调气息,阴阳对立。常习此拳,可增强体质,培养意志,对人体各部肌肉的发展、关节的灵活、韧带的伸长和强固,以及平衡器官、中枢神经的协调机能,均有良好的锻炼作用。

〔**查拳**〕 亦称“叉拳”、“插拳”。长拳的一种。传为明末姓查的回族人所传,故名。盛行于鲁西冠县一带,并流传到河南、河北、山西、江苏、四川等广大地区。查拳拳系以十路查拳为主,还包括三路滑拳、三路炮拳、四路洪拳、两路腿拳。十路查拳为:一路母子,二路行手,三路飞脚,四路升平,五路关东,六路埋伏,七路梅花,八路连环,九路龙摆尾,十路串拳。特点:刚柔相济,动静相宜,快慢相间,起伏转折,开合协调,内外合一,攻守清晰,神形兼备,姿势舒展,动作灵活,节奏鲜明,并配以窜蹦跳跃、闪展腾挪等动作。查拳可以发展肌肉、韧带的柔韧性和关节的灵活性,提高灵活、快速、敏捷等身体素质,尤为适合青少年练习。

〔**象形拳**〕 武术流派。泛指模仿某一动物的技能、特长和形态,或模仿某种特定人物的动作形态,结合攻防技法、艺术手法而编成的拳术。目前流传较广的象形拳有猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳、醉拳、武松脱铐拳等。象形拳的模仿性形态具有艺术性和技击性兼容的特点,演练时呈龙腾、虎跃、猴灵、鹰旋、鹤展、蛇游、鸭摇、狗颠、鸡巧及螳螂挥“刀斧”等形态,能在娱乐性较强的演练中掌握技击招法,对搏时则借模仿性外形迷惑对手。要求以“形”为基础,以“象形制拳、仿形为艺、借形显艺、神形兼备”为基本技法原则。演习象形拳,不仅能健身,对培养人的形象思维和审美能力也有一定作用。

〔**螳螂拳**〕 象形拳的一种。因模仿螳螂捕蝉的戏纵擒打动作而得名。传系明末清初山东即墨人王朗所创,现流行全国。螳螂拳有“取螳螂特长”之意,在

精神上取螳螂临危不惧、勇往直前的神态,手法上吸收其巧妙快速运用两个前臂进行突袭的动作,身法上则取其踏实、稳固及前后左右闪展腾挪的突跃动作,并把猴子移动法吸收为步法,名为“猿猴步”。练法讲究松肩、垂肘、活腕、抖臂、拧腰、坐髋、扣膝,发力时要求腰身、手臂晃动与颤抖,以达到快与猛。其特点为动作刁敏,弹突有力,刚柔相济,按劲力特点可分为硬螳螂(尚刚)、软螳螂(尚柔)、综合螳螂(刚柔并重)三派,其种类和套路繁衍可分为七星螳螂拳(又称罗汉螳螂)、梅花螳螂拳(又称太极梅花螳螂)、六合螳螂拳(又称马猴螳螂)、摔手螳螂拳(又称梅花摔手螳螂)、鸳鸯螳螂拳等五人流派。螳螂拳不仅有助于青少年增强体质,还有利于锻炼刚毅、顽强、机智、勇猛等意志品质。

〔猴拳〕 象形拳的一种。以猴形猴态和攻防技法融合而成的拳术。历史悠久,汉代有“沐猴舞”,长沙马王堆三号汉墓出土的汉帛画《导引图》上有“沐猴灌”之名目和图象。明戚继光《纪效新书》载有“猴拳”之名,《江南经略》亦载明有“猴拳三十六路”。模仿猴的身型,要求缩脖、耸肩、含胸、圆背、束身、屈肘、垂腕、屈膝。手法模仿猴摘果、攀援,有刁、採、抓、扣等法。步法模仿猴跃、窜、出、入,有脚尖步、小跳步、交叉步等。眼神要象猴守物一样专注。其基本特点是轻灵、敏捷。练习时要求做到形象、意真、法密、步轻、身活,身体每一部位都能得到锻炼,有利于发展机警、灵活等素质。

〔醉拳〕 象形拳的一种。因其拳行招走势如醉汉,故名。古有“醉舞”,成形于明、清,盛行于川、陕、鲁、冀等地区。基本手型为端杯手,手法有点、击、掐、闯、压、格、带、缠;基本步法有提步、碎步、盖步、撤步、碾步、击步、人字步、梅花步等;身法要求拧旋俯仰,左摇右摆。运动特点表现为架高步快,常以快速碎步移动,体现出跌跌撞撞的醉汉形象。习拳要求“形醉意不醉,步醉心不醉”。传统套路有太白醉酒、武松醉跌、鲁智深醉打山门、醉八仙等,一般包括微醉、狂醉、烂醉、醉醒等四个层次的象形动作。醉拳既给人以美的欣赏,又有很高的实践价值和健身作用,具有艺术性、技击性、健身性三大特点。常习醉拳,能提高肌体的柔韧性,关节的灵活性和动作的协调性,并能提高人的审美水平。

〔罗汉拳〕 亦称“罗汉十八手”。象形拳之一。传是佛教禅宗开山祖师达摩为防止僧徒坐禅时昏昏欲睡、精神不振,模仿寺中十八罗汉的形态而创制的健身拳术。由十八势组成,即:混元一气势、仙掌推云势、三盘落地势、两手擎天势、拈花托叶势、瞻前顾后势、仙猿摘果势、偷天换日势、灵猕护脑势、推窗寻月势、敛爪藏锋势、猛虎扑食势、回风泼水势、倒海排山势、双峰插云势、黑虎攢心势、独贯三台势、寒鸡独步势。其风格粗犷朴实,模仿罗汉姿态形象逼真,形神兼备。动作舒展大方,矫健挺拔,节奏分明,自然流畅,劲力顺达,俯仰吞吐,刚扑柔沾,灵活多变。久练能提高身体素质,强体魄,壮筋骨,防身抗暴,祛病延年。

〔蛇拳〕 象形拳的一种,模仿蛇的形态,结合攻防技法而编制的拳术。其源说法不一,一说古越国浙、闽一带以蛇为图腾,模仿蛇的动作编制蛇拳,故在我国南方地区广为流传。手型主要有二:其一,形似蛇头,名蛇形掌。做法:五指并拢,手心屈空,凸腕至掌与臂夹角九十度。其二,形以蛇舌,名蛇信指。做法:食、中二指伸直分开,其余三指屈回,拇指按于另两指指甲上。手法主要有穿、钻、缠、崩、点、勾、搂、按等。步型多用仆步、坐盘、跪步、半马步、丁步、麒麟步。上体松柔,抖颤自如,发劲时伴有“呵”、“哈”或“丝”等声以壮势。其特点表现为动作缠绕圆润,忽伸忽缩,忽展忽合,全身松柔,节节贯串,上动则下随,下动则上领,中间动则两头合,全身只要一处动则无处不动。对锻炼人体的柔韧性及舒筋活络等有良好的作用。

〔鸭形拳〕 象形拳的一种。传由唐末四川峨嵋山陆雅(又称绿鸭)道人,观察、模仿鸭的动作形态,并结合武术特点编制而成。汲取寒鸭出水、入水、浮游、争食、搏斗、刷毛、抖毛等动作,走路时上身下体左右摆动,两蹠着地步履蹒跚,头部前探、后拉,整个形态雅致有趣。演练时要求两臂甩动自然、两腿和脚蹬撩踢动,身体前后左右摇晃,使身体各部位都能得到锻炼。现仅传一套,由62式组成,流传于天津、唐山、吉林等地。

〔鹰爪拳〕 象形拳的一种。拳法吸收鹰的形、意和击法等特点组合而成,手爪多以鹰爪,故名。又因鹰爪拳由岳氏连拳同翻子门融合而成,故亦称“鹰爪翻子拳”。传由宋代岳飞所创,流传于河北、北京、湖南、湖北、广西、广东、四川等地。手型以鹰爪手为主,兼有拳、掌。主要手法有抓、打、掐、拿、翻、崩、勾、搂。现代鹰爪拳增添了长拳的腾空外摆、旋子等跳跃动作,融入了坐盘翻转、扣腿盘旋等翻旋幅度较大的动作,增加了此拳的象形艺术性。其特点是动作淳朴,刚劲有力,身灵步活,善攻能守。北派拳法重视动作舒展大方,造型美;南派讲究手法,技巧细腻,丰姿引人。主要套路有五十路连拳、十二路行拳、罗汉拳等。适合于锻炼矫健、灵活等身体素质。

〔鸡拳〕 象形南拳的一种,流传于湘西永顺和福建福州一带。动作上象形取意,模仿鸡的各种形态。步法巧妙、多变,善用三角马、独立步和跳步,讲究手眼身步的配合。练习中还要求以意导气,以气催力,运力周身。典型动作有金鸡独立、飞爪戏珠、寒鸡抱蛋等。套路有三战、十八法、七十二步、斗鸡、群鸡斗等。

〔南拳〕 武术流派之一。因主要流行于我国南方地区,故称。种类繁多,福建有五祖拳、鹤拳、罗汉拳、犬拳、梅花拳等;广东有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳等;广西有周家拳、屠龙拳、洪门伏虎拳和小策打等;湖南有巫家拳、洪家拳、薛家拳、岳家拳等;湖北有洪门拳、鱼门拳、孙门拳、孔门拳等;四川的余拳、江西的虎拳、字门八法、咏春和龙拳等,皆属南拳流派。南拳手法上上肢动作较多,劲力突出;身法上俯仰吞吐,靠崩闪转,灵活多变;步法上四平八正,落地生根。其共同特点是:硬桥(臂)硬马,稳扎稳打,步稳势烈,刚劲

有力,发力有声。常习南拳,可以强体魄,壮筋骨,增强身体素质,提高自卫能力。练习时以气催力,根据不同的劲力,发出各种不同的呼喝声音,不但可消除积气,增添劲力,对生理也能起保护作用。

〔五祖拳〕 亦称“五祖鹤阳拳”。南拳的一种。传为清末福建晋江南拳宗师以白鹤拳、太祖拳、达尊拳、罗汉拳、猴拳等为基础创编而成。流行于厦门、晋江、漳州一带。此拳取白鹤拳两臂的宗劲,常以“摇身抖胛”带动手臂发抖、弹撞劲;取猴拳的手法,要求欲发先收,先松后紧,变转灵活;取达尊拳的身法,要求头正、身正、步正;取太祖拳的腿法,要求腿法中平,步架较高。拳套中多短打,动作紧凑,拳式猛烈,适合体质较好者强身之用。

〔狮拳〕 亦称狮形拳、金狮拳。南拳拳种。属南少林韦驮门,流行于福州地区。动作多模仿狮子的跳跃、奔跑、嬉戏及摇头、摆尾、扑食、出林等形态。练习时要求做到狮口、鳄鼻、麒麟眼、股凸、挺胸、坠肩,发劲要求气沉丹田,劲由腰发,并因势发出喊声,发气催力。上肢动作多短打,下肢以马步为基本步型,拳架要求偏低,稳健牢固。套路有金狮三战、三狮戏五虎、狮子戏球等。强身效果显著,适合身体素质好者练习。

〔鹤拳〕 南拳的一种。传为清初方七娘所创,流传于福建福州、永春、福清、长乐、莆田等地,并传播到东南亚地区。仿效鹤的动作和形态,讲究以意行气,以气催力,劲发于腰,发出一种强烈的弹抖之劲。形体上要求头顶、项稳、拔背、松肩、沉腰、松胯、提裆、吊肚,步法要求稳固,五趾用力着地。十分注重内外合一,气沉丹田,以腹式呼吸为主,养神守气。练时凝精定神,注重运气,对呼吸系统和心血管系统有很好的锻炼价值,能有效地提高其机能,尤其适合年老者练习。

〔船拳〕 一种近似于南拳的拳种。多流行于江南水乡,其特点是适合于船上练习,作为以船为家者活动、锻炼身体之用。因船头面积较小,船身晃动不已,故腿法少,要求底盘牢,身体稳,架式低,少跳跃、闪展、腾挪动作,似南拳而非南拳。此拳针对性强,对锻炼人体的平衡能力及活动筋骨、畅通气血有一定作用。

〔蔡李佛拳〕 南拳拳种。清末广东新会人陈亨创编。陈氏幼年随叔父陈远护习练佛家拳,后又从蔡福和李友山习蔡家拳和李家拳,融三家拳法于一体,自成一系,故名“蔡李佛拳”。拳法以直冲、横扫、上捞为主,掌法以直插、斜穿、平铲、上抛为主,桥法以沉桥、截桥、缠桥为主。共有四十九个拳术套路,按难易程度分初级、中级、高级三类。初级套路有四门桥、走生马、小梅花、小十字、马轮槌、截虎拳等;中级套路有平拳、扣打、八卦心、大八卦、梅花八卦等;高级套路有虎形、鹤形、狮形、醉八仙、佛掌等。此拳融各家之长,颇有实用价值,并传播海外。

〔内家拳〕 武术流派之一。因其“主于御敌”,相对于“主于搏人”的“外家”拳技而称之。创始人传统说法是宋代武当山道士张三丰,至今未有定论。主要

拳法有应敌打法、点穴法,还有禁犯法、练手法、练步法等。十四种“禁犯病”是:懒散、迟缓、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、软腿、脱肘、戳拳、扭臀、曲腰、开门捉影、双手齐出。基本套路有六路和十段锦,六路练筋骨,使之能紧;十段锦练劲气,使之能放。一紧一放充分体现了刚柔相济、动静相间、内外合一、以静制动、以柔克刚的特点。内家拳以“敬、紧、径、劲、切”五字为“心诀”,主于御敌防卫,重练内功,故有较高的健身价值。

〔**松溪派内家拳**〕 拳术的一种。相传始传自明代张松溪,主要流行于四川南充地区,当地称为“陈家拳”。注重练腰胯功夫、螺旋劲、爆发力。基本功法有人鹏顺气功、易筋功、通臂功、鹰爪功。练习要领有“六字诀”:练(内练意气、外显劲形)、看(外视对手、内视自己)、因(因地制宜、因人而异)、变(招随势变)、化(走化)、悟(心、神、气的锻炼)。传统拳术套路12个,器械套路11个。

〔**吴氏内家象形拳**〕 云南地方拳术。昆明拳师吴祯祥自言为其家族世代相传。汇集飞禽、猛兽、昆虫的特性,其特点是气功与拳法相结合,既可技击,又可强身健体。有文、武两种练法,文练以蓄气为主,重于养;武练以发劲为主,重于用。

〔**八卦掌**〕 亦称“转掌”、“八卦转掌”、“游身八卦掌”、“揉身八卦掌”、“八卦连环掌”。武术流派之一。一种攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术。因转掌的走圆圈正好经过八卦的八个方位,而其技法讲究纵横交错,随走随变,击法讲究随机应变,以变应变,与《周易》中“刚柔相摩,八卦相荡”、运动不息、变化不止之理相合,故称。据考证为清代河北文安董海川所创,在京、津一带广为流传。以站桩和行步为基本功,以绕圆走转为基本运动形式,以“摆扣步”、“蹉泥步”为基本步法,走转的足迹路线分为走阴阳鱼、走八卦图、走九宫等。对练套路有八卦掌使用法、八卦对子、八卦掌对练。动作姿势要求顺项提顶、松肩垂肘、畅胸实腹、立腰溜臀、十趾抓地。运动特点表现为拧旋翻转、纵横连环、掌随步换、随走随变,掌谚概括为:“行走如龙,回转如猴,换势似鹰,沉若虎坐。”八卦掌有良好的健身作用,常习能改善身体各系统的机能,延缓老年性退行性变化,取得健身延年之效。

〔**新八掌**〕 八卦掌练习形式之一。相对八卦掌始祖董海川所传“老八掌”而言。河北沧州人姜容樵(1891—1974)创编。姜氏幼习迷踪拳,后学形意拳和八卦掌,晚年以张占魁所传八卦掌为基础,编创成“八卦掌”八掌练习法,并总结出通俗易懂的“八卦掌锻炼方法歌”。此拳法架式宽舒,速度柔缓,衔接顺畅,易学易练,作为一种行之有效的健身方式,很快流传海内外。

〔**汤瓶拳**〕 亦称汤瓶七式,回族拳术。流行于河南开封、周口和宁夏等地。全套为七式,每式又可化为七个小动作,以低桩马步等为基本步型,强调练力与练气结合。练习时要求以身带腿,以腰带胯,以胯带腿,动作快速有力,一气呵成。内容以七式为主,还包括硬架子等。

〔**独门拳**〕 拳种之一。流传于河南、山东等地。以练气为主,刚柔相济,动作

沉稳,以“石锁功”锻炼人体的基本运动素质。套路有独门醉拳、独门仿形拳、独门地趟醉拳等。

〔孙膂拳〕 亦称“大架拳”。拳种之一。传为战国军事家孙膂所创,演练时着长袖衣,故又名长袖拳,流传于山东、青海等地。步型以弓步、四六步为主,劲法以十字劲、深坠劲为主。练习时要求龙腰、鹰眼、猴相、独腿,身灵似燕。套路有孙膂拳大架、孙膂拳小架等。此拳动作幅度较小,注重内劲练习,是一种适用范围较广的拳术。

〔裴家拳〕 亦称“二十四拳”。拳种之一。系清裴乃周(1724~1783)创编。裴氏为河南汜水人,幼嗜武技,初从虎牢张八学,后得洛阳阁圣道指点,得“字拳”四十法,经增益删减,约归为二十四字法,每字八势,共一百九十二势,称为“二十四拳”。二十四字包括:阴、阳、承、停、擎、沉、开、入、尽、碾、创、劈、牵、推、敌、吃、黏、随、闪、惊、勾、连、进、退。此拳注重养气,认为“务使气藏于腹,精神合一,气力乃成”。运动时,要求“内固精神,外示安逸”,“两膊宜柔而活,不可使拙力”,“须因势之自然,务使外形一家,再令圆熟”。故此拳是一种重在强内的拳术。

〔岳氏连拳〕 拳种之一。传由岳飞将《易筋经》行功与武技融会创成。清同治(1862~1874)时河北雄县刘士俊至北京,始以“岳氏散手”传人。1912年北京体育研究社聘刘氏之徒刘德宽任教,为便于教学,将散手归纳为“八母势”,并串连成简单套路,取名为岳氏连拳,后发展成前八路、中八路、后八路共二十四套拳套。步型以侧身半马步为主,步法以直进直退为主。手法有捆、拿、锁、靠、推等。身法讲究“吞、吐、沉、浮”。运动节奏鲜明,一招一势,起止清晰,此拳适合青少年锻炼。

〔心意拳〕 亦称“心意六合拳”。拳种之一。其起源传说不一,一般认为创自明末清初山西蒲州人姬际可(字隆风)。基本动作包括“前后各六势”,动作要领为六合和“身成六式”。六合即“心与意合,气与力合,筋与骨合,手与足合,肘与膝合,肩与胯合”。“身成六式”即龙身、熊膀、鸡腿、鹰爪、虎抱头、雷声。运动风格表现为劲力充足,阳刚矫健,动作简洁、整齐,直线往返运动。单练套路有龙虎斗、鸡步大劈、四拳八式、十形合一等,对练套路有心意拳对练。此拳动作幅度大,劲力充足,有助于发展身体各方面素质,适合青少年练习。

〔文圣拳〕 亦称长寿拳、杜家拳、五步架。拳术种类之一。“文”字取意于文功静坐之法,“圣”字是其拳理高深。有“八十出功,九十不松”之谓,故又称“长寿拳”。分文功和武功两部分。文功是静功,主要养气、练意;武功即动功,动作中讲究阴阳变化,刚柔含展,伸筋拔骨,以意行拳,以气催力,气到力到,意、气、力相结合。练习时要求松腰活胯,分膝拔顶,含胸拔背,沉肩坠肘,身正步稳,意贯始终。套路有头趟架、二趟一路等。此拳内外兼修,有明显的强身效果,适合中老年人练习。

〔五童气功拳〕 拳种之一。五童为:一童健身,二童防身、三童功法、四童功

德、五童信念。起式和收式均双手合掌,意即有真诚信念,才能修炼成功。要求内外兼修,以内功为主,外功为辅。讲究“八归”(心归、意归、气归、力归、眼归、耳归、口归、鼻归)、“八功”(心功、意功、气功、力功为内四功,手功、眼功、身功、腿功为外四功)、“八法”(内外法、动静法、刚柔法、快慢法、形神法、虚实法、阴阳法、蓄发法)。提倡功拳并练,追求发放外气,讲究以柔克刚,以静制动,快慢相兼,内外结合。套路有三:入门拳,名“对三术”;发放拳,名“醉猴拳”;行运拳,名“金灵拳”。此拳重内功锻炼,有较广的适用范围和较强健身功效。

〔**拦手拳**〕 拳种之一。最初发于关东朝阳一带,清道光(1821~1850)时传入天津。手法讲究柔、缠、崩、挂、斩、抱、截、拦。尤重视横力的锻炼,讲究以意使劲,心灵沉着,气归丹田,刚柔相济。拳术共有四套:操拳、拦手拳、翻拳和炮拳,还有廿四破手的对练和“桃花扇”的双人对练项目。器械套路有拦门枪、拦门刀等。其特点是拳势雄壮,结构严紧;手眼身法步内外相应,上下相随,刚柔相济,动静有节,攻防合一,蓄发多变,内练精气神,外练筋骨皮。另有三种气功功法:二十一式童子功、凝神养气功、丹道呼吸功。通过气功练习调节神经,畅舒气血,强精固本,以达到内外兼修、强身自卫之目的。

〔**六合拳**〕 拳种之一。传源自少林拳,盛行于河北沧州一带。六合,一说是拳套,架式按东、南、西、北、上、下六种方位组成,并要做到手与眼合,步与身合,智与力合;另说是行势走架,做到“内三合”,即眼与心合,胆与力合,气与血合;“外三合”,即手与足合,肘与膝合,肩与胯合。又说内三合为“心与意合,意与气合,气与力合”,外三合为“身与手合,手与脚合,脚与胯合”。其风格特点是:拳架威武挺秀,舒展大方;动作紧凑、精悍,刚劲有力,虚实分明;行势走架模仿龙、虎、鹤、兔、猴五形动作,按八卦方位进行训练,要求做到动如游龙,定如卧虎,迅如狡兔,灵如猿猴,轻如云鹤,闪展腾挪,机智灵活,习之有壮内强外之效。

〔**形意拳**〕 传统内家拳拳种之一。一种以锻炼内在的精、气、神、意、劲为宗旨的拳术。因其刚柔相济,内外兼修,使内意、内气、内劲与外形、外气、外力相结合进行锻炼和运用,故又称“六合拳”。动作多模仿龙、虎、猴、马、熊、鼋、鸡、鹞、燕、蛇、鸽、鹰等十二种动物的动作形态,象其形,练其意,外形和内意统一。相传为宋名将岳飞所创。明末山西蒲州姬龙凤偶得《岳武穆六合心意拳谱》一书,潜心钻研,得其精要。清乾隆以后在山西、河南、河北等地广为流传,并形成多种流派。单练套路有五行连环、四把、八式拳、龙虎门、五花炮、九套环等;器械套路有三才剑、行步六剑、五行剑、连环剑、六合刀、五行枪等。拳术与器械均讲“六合”、“七顺”。六合分为内三合:心与意合,意与气合,气与力合;外三合:手与足合,肘与膝合,肩与胯合。七顺是讲协调性:肩催肘,而肘不逆肩;肘催手,而手不逆肘;手催指,而指不逆手;腰催胯,而胯不逆腰;胯催膝,而膝不逆胯;膝催足,而足不逆膝;首催身,而身不逆首。形意拳外形与内意高度统一和结合,内为内养之术,形为运动之道,是培其本而壮其体,实其

内而坚其外的内外兼修的拳术。习此拳不但能壮骨坚肌、洁内华外和伸筋拔力,且有增大肺活量,舒筋活络,促进新陈代谢等强身健体、延年益寿之功。同时,还有锻炼意志,培养勇敢精神,易拙为巧、化滞为灵的作用。

〔意拳〕 ○形意拳的古名之一。《心意六合拳序》:“(岳飞)通枪法,以枪为拳,另立一法,以教将佐,名曰意拳。”⊙指王芃斋所创现代意拳。王芃斋(1890~1963),幼习形意拳,成年后又学八卦掌、太极拳等多种拳技,以形意拳为基础,以“以形取意,以意象形,形随意转,意自形生,式随意从,力由意发”(《意拳要点》)为总则,摆脱拳套,形成“重意弃形”、以站桩功为本的现代意拳。桩式有二十余种,按作用可分为养生桩和技击桩,练习时要求精神和肢体松紧协调一致,凝神定念,意动一致,以“四容五要”为基本原则。“四容”是头直、目正、神庄、声静;“五要”是恭(恭敬)、慎(谨慎)、意(意足)、切(切实)、和(心平气和)。意拳因集各拳之长,又称“大成拳”,并有专门的养生桩练习,是一种健身作用颇为显著的拳术。

〔劈挂拳〕 亦称披挂拳、抹面拳。传统拳种之一。明戚继光《纪效新书》中提到“披劈横拳”和“抛架子枪步披挂”。清末主要传习于河北盐山、沧县、南皮等地,后传至京、津地区。套路有四:一路劈挂拳,二路青龙拳,三路飞虎拳,四路太淑拳。以上肢的劈、挂、摔、弹、合、斩动作为主。在交错挂劈的动作中松肩舒背,注重以腰为根,用胸部的吞吐和腰部的拧转折叠配合臂的运动,使动作大开大合,步法讲究进必跟,快速疾出。劲法有通透劲、吞吐劲、辘辘劲、滚勒劲、翻勒劲等。其特点是发力饱满,气势贯通,双臂交劈,大开大合。劈挂拳以“理(拳理)象(形式)会通,体(健体)用(技击)具备”和“通神达化,备万贯一”为宗旨,有较强的健身作用。

〔弹腿〕 亦称“潭腿”。传统拳种之一。一种以屈伸性腿法为主,结合步法、手法编组成的拳术。有十路弹腿和十二路潭腿之分,前者要求发腿高与裆平,偏重于练手足灵便,其风格敏捷舒展;后者要求发腿高不过膝,偏重于练发腿力量,其风格刚脆紧凑。盛行于山东、河北、河南等地。基本腿法包括弹踢腿、腾空箭弹、侧踹腿。基本步型包括弓步、马步、仆步、歇步、虚步。基本手型包括拳、掌、勾。基本手法包括冲、架、压、格、劈、砸、撑、穿、撩及十字手、双分掌、顶肘等。其特点是拳法清晰,动作简单,势正步稳,循之有序。长期习弹腿,可强筋骨,健体魄,适合于体质较好者强身健体之用。

〔燕青拳〕 亦称猊猊拳、秘宗拳、迷踪拳。拳种之一。因托名《水浒》人物燕青所传,故名。清乾、嘉时山东孙通为主要传者。重腿功,除搬、压、踢、靠等常法外,还有踢吊袋、木桩等。手法有刁、拿、锁、扣、切等。眼法要求集中一点,顾及八方。套路有秘踪母拳、练手拳、大小五虎拳、燕青神拳、燕青翻子等。动作轻灵圆和,舒展自然,架势端正,招法灵活,进退闪展,快慢相间,运动发力,刚柔相济,步稳如落地生根,架实似泰山矗立。讲究呼吸,要求起吸落呼,以“顺”、“沉”为主。“顺”,指呼吸自然,和顺;“沉”,指气息的调养,微贯于

丹田。习此拳可使中枢神经系统得到训练,提高大脑的工作能力。

〔**绵拳**〕 拳种之一。以其动作连贯,劲力绵长,又称“连环绵拳”或“延手”。起源于何时已不可考,流行于河北中部各县。基本身型要求头正、颈直、沉肩、舒胸、松腰、展髋。基本手型、步型与长拳同。主要拳法有崩、冲、劈、贯;主要掌法有穿、捋、砍、拨;主要肘法有顶、撞、靠、绞;腿法有踢、弹、点、踹。其中有许多连续组合的平衡动作,如“指星望月”(前高举腿平衡)接“罗汉侧卧”(屈体侧举腿平衡),再接“朝天三柱香”(侧举腿平衡),继接“夜叉探海”(探海式平衡),又接“彩霞斜飞”(拧身侧举腿平衡),下接“枯树盘根”(插腿平衡),最后接“太公钓鱼”(前举腿全蹲平衡)和“金鸡独立”(提膝平衡)。劲力上要求以柔为主,得势则刚,绵长延伸,得机抖发。习拳时要求精神宁静专一,庄重严肃。运动特点表现为起伏交错,吞吐相间,刚柔相济,内外兼修。绵拳练习时强调心静、气沉、身柔。绵拳对人体神经调节、血液循环和关节的灵活性、柔韧性及协调性有较高的锻炼价值。

〔**通背拳**〕 拳种之一。因其拳法强调以“通背”促成“通肩”、“通臂”,使两臂串通如一,故称。一说此系拳法多上肢动作,两臂宛如通臂猿(一名长臂猿)舒使猿臂,圆抡摔拍,直出穿点,而称“通臂拳”。传为战国白猿公所创,殊不可信。主要流行于京、津一带。通背拳分为五行通背、白猿通臂、六合通臂、五猴通臂、劈挂通臂等数种。基本身型表现为头顶、项领、前空(虚胸)、后丰(紧背)、凹肚、探肩、长臂、活腕。基本手型包括透骨拳、平拳、尘拳、斩首拳以及八字掌、荷叶掌。基本手法包括中拳、摔掌、拍掌、劈掌、穿掌、撩掌、圈手、扑掌、摩掌等。步型包括前点步、半马步、跪步、丁步、独立步。腿法主要有勾踢、低弹、后撩、侧踹、点腿。其特点表现为探腰拔背,放长击远,步快劲透,敏捷善变。成套动作流畅、连贯,击拍动作响亮。练习通背拳对于发展躯干和上肢的柔韧性,特别是对于提高肩关节灵活性,增加其活动幅度,有较好的锻炼效果。

〔**三皇炮捶**〕 简称“炮捶”。传统拳术之一。名冠“三皇”,言其渊源久远。传起于少林寺,清初普照和尚有传。主要流行于河北、北京一带。基本功以马步桩为主。习拳要求是:浮气要聚,精神、意识、气力集中,以便以气催力;本力要勇,练拳时以力为先,勇往直前;虎腕要挺,挺直手腕,以便力达梢端;腰眼要灵,动作皆以腰为轴,劲从腰发,以便上下协调,劲力完整;心血要活,常练可使气血活畅,输注全身。基本拳法有开门炮、劈山炮、连环炮、转面炮、十字炮、脑后炮、泻肘炮、冲天炮、撩阴炮、扎地炮、窝心炮、七星炮,合称“十二炮法”。其套路短小简练,运动特点为一蓄一发,劲力充实;以力当先,重刚轻柔。适宜于青壮年练习。

〔**戚家拳**〕 传统拳术之一,传为明抗倭将领戚继光从实战出发,为训练将士而精心编制的一套拳术。拳中含有吞、吐、浮、沉、托、抛、提、棚、挤、靠、采、撒、冷、震等劲。手法有劈、横、斫、擒、拈、拿、插、炮、鞭、搅、撒等;步法有进、退、顾、盼、搓、挪、夺、颠、跳、闪、敛、蹋等;腿法有钩、跨、针、蹬、分、提、扫

等。作为强身健体的手段,强调体质全面训练,讲实效,反对“花法”、“虚套”,主张“练心之力”、“练手力”、“练足力”、“练身力”。戚继光《纪效新书》卷十四:“拳法似无预于大战之技,然活动手足,惯勤肢体,此为初学入艺之门也。”

〔**指东拳**〕 传统拳术之一。传为明末抗倭名将戚继光卫士吕品兴集戚家军练兵术创编而成。因起势面向东方(暗含灭倭之意),故名。现主要流传于陕西。特点是上盘手多,中盘腿多,下盘滚多。动作小巧,架势偏低。功分五门:①养青门,以养生养青、治病健体为主,套路有水上漂、松华山、养青功等。②功力门,以增强人体的抗击能力为主。套路有内功、外功、硬功、软功等。③外围门,以活身为主,套路有五掌、鞭剑等。④阵法门,以活步为主,练柔、化、快、巧劲。套路有太极阴阳阵、四门阵、梅花阵、八卦阵等。⑤对练门,以练招法为主。套路有小五手、大五手、单刀进枪等。适宜于不同人选练。

〔**梅花拳**〕 拳种之一。形成于明末清初,现流行于河南、河北、山东一带。其主要内容包括五势梅花桩、五势头、梅花老架、八方步、八方散手等徒手套路和梅花刀、梅花枪等器械套路。五势梅花桩指作为静力性桩功练习的顺式、拗式、小式、败式、扑式(亦称大式)等五个基本拳势,为入门基本功,以达到“外练筋骨皮、内练一口气”的功效。八方步是一种步法和手法、身法、腿法结合的练习方法。梅花拳除单练外,亦可两人以上站桩围成一圈集体练习,或开或合,变化无定。

〔**十二形龙拳**〕 传统拳术之一。仿龙形并结合古代养生导引气功创编而成。传清咸丰(1851~1881)时起源于贵州,后传于河北、山西一带。该拳以阴阳五行说为理论依据,以吐纳导引为基础,讲究内练与外练相结合,身法以龙形敏捷多变,步法以行步为主,且多中下盘架势。练功方法有柔腰功、柔头功、活肩功、柔关节功、腿功。套路有青龙归洞、龙形四掌等。

〔**四季拳**〕 东北地方拳种。据云将四季之风劲(春之和风、夏之黄风、秋之金风、冬之朔风)揉入拳法之中,故名。以十二正经、奇经八脉的经络学说和气功导引理论为基础,通过研修内劲、达于筋骨来表现与风劲相关的不同劲力,有轻松柔软劲、粘缓运气劲、疾风速发劲、刚脆沉重劲四种。通过套路练习,达到运风于拳、换劲合一的目的,以取得舒筋活络、强身健体的效果。套路有和风式拳、黄风式拳、金风式拳、朔风式拳、四季剑、四季枪等。

〔**五形五身拳**〕 河北地方拳种。模仿龙、虎、鹤等五种动物的行走之态,以腰身、站身、前臂膀、后臂膀、闭身五种锻炼方式为主,故名。以灵活的身法、步法、手法演练“五身”,腰身由六式组成,强调头正、颈直、臂上松下沉,手、足、胸要缩。腰如蛇行,动作敏捷;前臂膀亦由六式组成,要求含胸、扣肩;后臂膀由二式组成,要求摆腰晃膀,臂曲伸,两掌推摆似鹤飞;闭身由三式组成,要求重心低稳,手脚合顺。久习可改善人体心、肺、肝、脾、胃、肾的功能。

〔**五华炮拳**〕 又称五花炮拳、五华八卦。河南地方拳种。兼取华、炮、猴、红、通背五种拳的精华创编而成,故名。流行于河南一带。以八卦阴阳之说为拳

理,讲究升其清气,降其浊气,养其心气,平其肝气,理其肺气,缓其胃气,固其肾气。功法练习有内练脏气,外练站桩两种。特点是以柔为主,以刚为辅,刚柔相济,对锻炼人体内脏功能有显著效果。

〔**信拳**〕 山西地方拳种。主要流传于山西。拳理讲究“拳禅一体论”,禅为根,拳为功,强调练好气功,再练拳术,练习时要求手法松柔圆活,阴阳相顾;身法中正安舒;桩法气沉丹田,精神贯顶。动作招势有跨虎拜佛势、连环三甩掌、七星势等。此拳强调练气与练拳并重,习之有强内壮外之效。

〔**三义拳**〕 山西地方拳种。传清康熙(1662~1722)时,甘肃陇西人李尊纪崇义尚武,与至友二人结拜兄弟,并把所习拳路整编成“三义拳”。拳理以古之儒家理论为依据,倡导练武习拳,以和为贵,意在强身壮体,除暴安良。要求立如泰山,行似闪电,沉肩垂肘,气行各关,气随势走,神、形、意、气相连。套路有三义拳一路、二路、三路及三义刀等。

〔**五行柔术**〕 山西地方拳种。五行指金、木、水、火、土,寓人体的肺、肝、肾、心、脾和皮、筋、骨、血、肉。柔术,指养气、练气之法。其特点是刚柔结合。功法有吐纳法、马桩、一字桩、子午桩等;套路主要有五行连环掌、五趟相手、四十二手等。此拳适用范围广,对身体有较全面的锻炼价值。

〔**龙拳**〕 福建地方拳。属南拳类。传由清末古田人彭德成所传。动作敏捷而变化多,根基稳。气注丹田,吞吐催气。还注重形态,形象逼真,似神龙游空。脚法少而起脚低,常横进如螃蟹。

〔**达尊拳**〕 福建地方拳。流传于闽南一带。相传,自唐以来,达尊拳即作为开元寺的习武健身拳术。掌法有父子掌(亦称“仙人撒网”)及连环挑打(亦称“佛手掌”);拳法善用冷弹劲;身法常含挺并用,正侧结合。传统套路有罗汉颠、蝴蝶掌等。

〔**九华山拳**〕 安徽地方拳种。传明万历(1573~1619)时何九天幼习拳剑,云游四海,后定居九华山,融各家之长编成该拳。练习时要求目定神怡,幽祥和顺,“觉明而性灵,性灵而神充,神充而精凝”,以达到内外合一。其特点是疾如电,回如风,行于内,发于外。拳论云:“以雄为气,以意行气,以气运身,注于丹田。心为令,气为旗,号令一动,旗开气行,四肢伸缩,筋骨舒展。”套路有九华岔拳1~10套、抄手拳、岔拳十八式、万胜单刀等。功法主要有桩功、二指功、抓葫芦功等。

〔**严门拳**〕 湖北地方拳种。清康熙(1662~1722)时由京山永兴镇严鹏所传,流传于京山、天门、荆门、应城等地。其拳以字论法,含四十五大字和七十二小字,讲究阴阳、五行、八卦与脏腑、气血、四肢相合。要求去者要轻,动者要发,打者要沉。以排打功为主要功法。套路有二八战捶、大青龙手、八虎拳、马铃捶等。

〔**隐仙门拳**〕 湖北地方拳种。为清咸丰(1851~1861)时胡凤庭所传,主要流传于湖北汉川、汉阳、天门等地。讲究内修三宝:精、气、神;外收三

宝：口、月、光；身练四形：龙、虎、鸡、猴；力贯五顶：两手、两足、头顶。拳法紧凑，势法相连，桩步低沉，身法多变，吞吐浮沉。套路有七十二手、三十六腿等。此拳为内外兼修的拳术，习者是可壮内强外，收到较好健身效果。

〔八拳〕 湖南地方拳种。模仿蛇、鹤之动作创编而成。以蛇之蜿蜒进啮、左右进啄、快攻速防，以鹤之翅扑势疾神速、左右跳跃为依据，内寓气息，外观姿态。身法要诀为“起、顿、吞、吐”四字，手法要诀为“沉、托、分、闭”四字，合此八字称为“八法”。练习时两手似抱婴如牛角，两脚如犁，二步一势，拳架短小，以功劲催力。功法有全身功、一字功、白猿功、五阳功、五阴功，套路有八拳、三步跳、十字桩等。此拳动作沉稳，重在练内劲，是适合中老年人练习的健身拳术。

〔自然门〕 湖南地方拳种。为湖南慈利人杜心五(1869~1953)所传。自然门无固定拳套，不讲着，不着相，以气为归，以不失自然为宗旨。入门之初，以舒筋法练习腰腿柔韧、关节灵活；以内圈手练习手眼身法步。此后习推手，然后加入踢练习。功法包括：以“子母球”练抓、斩、切、刺、抛、刷、点、拿等劲；以“沙包”练抓扣劲；以“捏纠木棒”练虎口劲；以“三角桩”练蹬踢法。动作圆转自如，软脱灵活，一气呵成。拳谚云：“吞身如鹤缩，吐气若蛇奔，活泼似猿猴，两足如磨心，若问真消息，气穴寻原因。”自然门习武与修身并重，要求打法自然，处世自然，归根自然，尤其适合青少年柔韧性、灵活性的锻炼，对身体的全面发展有重要锻炼价值。

〔岩鹰拳〕 湖南地方拳种。主要流传于湖南新宁和邵阳部分地区。以形意十二形、少林五形、鹰拳、鹤拳为基础，创编而成。形取于鹰，重在象形取意，以意领形。外求手、眼、身、步配合严谨，内重心、意、气、力合一。强调以气催力，精、气、神、功混元一体，神目钢爪，动静分明，刚柔得法，灵活多变。习此拳可养先天之气，炼后天之神，强筋壮骨，益寿延年。套路有岩鹰拳一路、二路，岩鹰归巢拳等。

〔巫家拳〕 湖南地方拳种。由福建人巫必达(1751~1812)综合南少林攻防手法和武当拳法之精要创编而成。流传于湖南连城一带。以虚步、丁步为主要步型，步架高、步幅小。手法多弧形缠绕，擅使肘法。动作紧小，藏身敛气。劲力以寸劲为主，注重以腰发力、以躯带手的突然爆发劲。套路有三叉六肘、田字六肘、穿云六肘、卡吊六肘、摆门庆六肘、麒麟六肘及卡吊六肘拳、快刀削竹拳、哪咤闹海拳、八门惊锁拳、翻天印拳等，合称“五拳六肘”。此拳是湖南南拳的一种，具有南拳强身的一般特点。

〔字门拳〕 江西地方拳种。传依鹰蛇搏斗之巧创成，流行于江西上饶、抚州、九江、宜春等地，注重静坐练心气，使气能行周身，以期意到气到，气到力到。动步则气贯于足，出手则气注于指。强调以站桩练步马，使步稳马快。练时多采用前虚后实的丁八步和胯膝相平的“平马”。其基本内容为“字门八法”，即“残(缠贴)、推(推击)、援(救援)、夺(抢攻)、牵(顺其势用力)、捺(按压)、逼(封紧)、吸(缩身)”八字，每字一个套路，共八路。动作小巧紧凑，要求出手尽量靠

近身体正前方,手由腿边而起,且要一发即收。运动特点表现为轻快、柔贴。此拳强调内气的锻炼,既练劲,又练气,是一种普遍适用的健身拳术。

〔**硬门拳**〕 江西地方拳种。流行于江西南昌、丰城、萍乡、清江、宜春等地。主要流派有马家和侯家。步型以弓、马步为主,上肢动作要求力通“三节”,即起于根节,顺于中节,达于梢节。注重身法,强调“重力活腰”,发劲于腰,顺于胸,达于手,整个形体要求头正、颈直、沉肩、挺胸、直腰、裹膝、扣足。主要套路有田门拳、八门解锁等。

〔**法门拳**〕 江西地方拳种。源传不详,据传系以字门八法为基础衍生而成,故又称“法字门”。基本手型有平掌、珠子掌、柳叶掌、贴掌。基本步型有弓步、马步、丁步、仆步等。基本步法有抢步、窜步、三角步、蛇形步、圆弧步等。身型要求沉肩、纳脯(含胸)、拔身。身法要求侧身进退,“吞如坐猴接物,吐似猛虎奔山,浮如蛟龙摆尾,沉似水底掏石”。练习此拳分三步:初步练静桩,以求步稳劲整;第二步练活步单操,以求步马圆活、手法便捷;第三步练套路。法门拳讲究以柔克刚,以静制动,重练内劲,习之有壮内强外之功效,尤适中老年人锻炼。

〔**壮拳**〕 广西地方拳。流传于广西壮族自治区。套路共三十五套,内容精练,结构严谨,动作朴实,拳刚势烈。常伴有壮语发声,借声助力,以气催力。练功方法多采用站桩、打沙包、走梅花桩等功法。适合身体素质好者练习。

〔**梁家拳**〕 广西地方拳种。传清同治(1862~1874)时由梁绍庄所创,流行于柳州地区。其特点是动作朴实,刚柔结合,以意行气,以气发力。常用推撞拦截、顶震靠贴、擒拿抓抱摔等技法。练功主要采用站桩、“使气”法。拳术套路分初、中、高级和散手。

〔**邹家拳**〕 云南地方拳种。云南昭通人邹若衡所传。上肢动作较多,腿法较少。步型以弓、马、虚为主,还有跪步、仆步等。身法上要求含胸、拔背、沉肩、坠肘、塌腰、提肚。采用逆呼吸,收腹蓄劲,身动气随,发劲时强烈呼气。套路有虎尾鞭、七步四门、七星赶月、八步缠丝等。

〔**余门拳**〕 四川地方拳种。传清乾隆(1736~1795)时四川简阳余有福根据“五禽戏”诸种功法创编而成。基本理论为以守为攻、沾贴沉碎、刚柔相济。桩势低矮,手法较多,身型要求含胸拔背、沉肩垂肘。发劲刚脆、短促。运动特点表现为动作快速、直进疾退、紧逼猛打。拳套有探花、霸王腿等。对练套路有龙虎斗、扮手等。余门拳可作为体质较好者强身健体之用。

〔**白眉拳**〕 四川地方拳种。传为峨眉山白眉道士所传,故名。步架较高,动作幅度小,多上肢动作。运动中肌肉舒张与收缩交替分明,蓄劲过程中肌肉放松,发劲时突然收缩,而且要求肌肉一缩即松,使劲力短脆。拳法有冲拳、鞭拳、双撞拳等。掌法有托掌、斩掌等。桥法有碎桥、钻桥、横桥、刹桥、封桥等。步型以四六步为主,步法以随势带步、跃步为特点。套路有小十字、大十字、三门八卦、九步推、十八摩桥功、猛虎出林等。此拳对发展肌肉、提高劲力有显著作

用,故在福建、广州及港澳地区流传颇广,被视为南拳的一种。

〔黄林派〕 亦称黄陵派。四川地方拳种。其起源有二说:一说由清嘉庆(1796~1820)时四川荣昌和隆昌两县交界处的黄林僧人(或黄林道人),在深山长期观察群猴互斗及蛇兽相搏之态,取猴的机灵和蛇兽的柔猛融入拳中,创编而成。一说此拳由陕西传入四川,因轩辕黄帝陵在陕西,故称“黄陵派”。手法有镖手、细手、盘手、刨手等。身型中正,攻守进退皆侧身取势,身法讲吞、吐、沉、浮四字。步法多左右闪展侧进。其特点是架势矮小,多拳少腿。套路有等桩拳、四平拳、火龙拳、二排手等。此拳重练内劲,动作和缓,是一种广泛适用的拳术。

医疗体育

〔医疗体育〕 又称“体育疗法”、“体疗”。指利用体育运动和机体功能练习,预防和治疗疾病的方法。常用的体育疗法有医疗体操、使用特殊器械的锻炼、太极拳、八段锦、易筋经及步行等。通过合理运动,提高中枢神经系统的调节功能,增强生理防御机制,恢复内在的平衡,改善血液循环和新陈代谢,维持和恢复机体的正常功能,发展身体的代偿功能,以提高防病治病的能力。它是一种主动疗法,患者主动参加治疗过程,有利于调动病人治病的积极性,促进健康恢复;也是一种全身疗法,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力之目的;同时又是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,不受时间、地点、设备等条件的限制,正确进行活动时也不会产生副作用。体疗对骨和关节损伤及其后遗症功能障碍、颈椎病、肩关节周围炎、腰腿痛、脊柱及平足畸形等运动器官伤病,高血压病、动脉硬化、冠心病、心肌梗塞(恢复期)、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、肺结核、矽肺、溃疡病、内脏(胃、肾)下垂、习惯性便秘、子宫位置不正、盆腔炎等内脏器官疾病,糖尿病、肥胖病等代谢障碍疾病,各种原因(创伤性、炎症性、脑血管意外)所致的瘫痪,神经衰弱、脑震荡后遗症等神经系统疾病及手术后病人,治疗效果尤其显著。在进行医疗体育之前,须进行体格检查,以了解身体发育和健康情况,制订合适的运动处方。锻炼过程中要严格遵循循序渐进、持之以恒的原则,同时加强医务监督,密切观察病人的反应,还要进行定期检查,以了解和评定治疗效果。发热,疾病的急性期,全身不适状态严重,体疗中可能产生合并症者如动脉瘤、大血管或神经干附近有异物等,以及恶性肿瘤有转移倾向等情况,不宜进行医疗体育。

〔医疗体操〕 根据病伤和保健的需要,配合各种医疗措施,选用徒手或各种特殊器械进行的体操。即体操与医疗卫生相结合,在中国有悠久的历史。相

传原始时代洪水泛滥,土地阴湿,人们筋骨瑟缩,部落首领阴康氏作舞以宣导,使气血畅通。周秦时有导引按摩,东汉著名医家华佗创编五禽戏,唐有八段锦,宋代产生坐功。在充分吸收古代文化精华的基础上,现代编有眼保健操、练功十八法、中华中老年健身舞等,形成各具特色的健身方法。根据运动的方式可分为被动运动、助力运动、主动运动、抗阻运动、放松运动等;根据运动目的可分为矫正运动、协调运动、平衡运动、呼吸运动、器械运动等。医疗体操能使身体局部或全身功能得到改善,从而对治疗疾病、创伤和保健起到作用。

〔**医疗运动**〕 医疗体育的手段之一。如太极拳、爬山、游水、划船、散步及简易的球类活动等。运动量较医疗体操稍大,对增强患者体质,发展心肺功能有良好作用,适宜于慢性病患者锻炼。

〔**运动器械治疗**〕 医疗体育的一种形式。患者在特制的器械上进行运动,以促进四肢关节活动功能恢复,或矫正不良姿势。如用固定自行车锻炼下肢肌力,利用肋木做各种矫正体操等。

〔**矫正体操**〕 医疗体育方法之一。利用特殊的体操方法以锻炼身体,培养正确姿势,或有选择地加强身体某部分的肌肉群,以矫正某些畸形。常用以矫正脊柱侧凸和扁平足症。

〔**健身跑**〕 医疗体育的一种。根据个人的年龄、性别、职业、体力、生活环境、体育基础和健康水平等特点,确定不同的跑步速度、距离、时间、路线和频率等。一般以短距离慢跑、长跑、间歇跑为主。运动量可结合自我感觉灵活掌握,以长跑后自觉身体舒适,精力充沛,食欲增加,睡眠良好为度。年老体弱及某些疾病患者应经体格检查后决定是否进行长跑,如轻微运动即觉胸部疼痛者,肝病、病变不稳定的肺结核、影响下肢活动功能的各种关节炎、未经控制的代谢疾患(如糖尿病、甲状腺功能亢进、粘液性水肿)、较严重的贫血、有出血倾向的患者等,以及严重的瓣膜性心脏病、新发生的急性心肌梗塞、频繁发作的心绞痛、发作性室性心动过速、充血性心力衰竭、有较严重的高血压病等患者,皆不宜进行跑步运动。跑时整个脚掌同时着地,两臂自然摆动,不要紧握拳于胸部;膝部宜提起,但不宜过高;身体正直,不要过分前倾后仰;呼吸与步伐配合,一般二步一吸、二步一呼,或三步一吸、三步一呼,呼吸要自然,可口鼻兼用。长期坚持锻炼,能改善人体呼吸系统的功能,增加肺活量,因而使人精神饱满;亦可使胃肠道的蠕动加强,从而促进食欲,改善消化和吸收功能,防止中老年人及脑力劳动者易出现的胃肠功能紊乱,保持大便通畅;促进血液流通,防止肌肉萎缩,保持关节灵活;增强脂肪代谢,减轻肥胖,对预防肥胖导致的冠心病、高血压、糖尿病等有重要意义。

〔**保健步行**〕 医疗体育的一种。根据不同的生理状况以达到不同锻炼目的而进行的步行。方法较多,可据具体情况加以选择。如普通步行:用慢速(60~70步/分)和中速(80~90步/分)散步,每次30~60分钟,用于一般保健;

快速散步：用每小时5~7公里的速度步行，每次30~60分钟。适于一般中年人，可增强心肺功能，减轻体重；摆臂步行：适用于肺结核、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸系统慢性病患者；定量步行：适用于锻炼心脏。

〔**定量步行**〕 亦称“医疗步行”、“坡地步行”。医疗体育的一种。根据体质情况，规定一定的距离、行走速度、坡度(3~20度)、登坡次数以及中间休息的次数和时间等内容而进行的步行。最初在平坦处进行，距离逐渐增加。体力较好者，可在一定坡度上进行。速度由慢渐快，每天或隔天进行一次，对锻炼心脏功能有良好的效果。

〔**太极棒**〕 传统医疗健身法之一。使用一根30厘米左右长的木棒作器械，取立、坐、卧姿练习，以外动致使内静。动作简单，要求放松自然，动静结合。古人认为可防治肠胃病、神经衰弱和高血压等疾病。

〔**呼吸体操**〕 亦称肺功八人经。医疗体操的一种。共分十节：①开步握拳。两脚平行开立较肩略宽，两拳仰握置腰间，自然吸气。②吐纳抓提。向前俯身，两拳变掌下按，同时自然呼气，然后抓提握拳，躯体伸直，同时深吸气，仍成仰拳置腰间。③前伸吐浊。两拳变掌直向前平伸，同时配合深长呼气发“呵”声。④回抓纳新。两手轻轻抓回，仍成仰拳置腰间，同时自然吸气。⑤吐纳抓提。同②。⑥侧伸吐浊。两拳变掌向两侧平伸，掌心相对，同时配合深长呼吸和发“呵”声。⑦回抓纳新。两手轻轻抓回收置腰间，同时自然吸气。⑧吐纳抓提。同②。⑨上伸吐浊。两拳变掌向上直伸，掌心相对，同时配合深长呼吸和发“呵”声。⑩回抓纳新。两手轻轻抓回，收置腰间，同时自然吸气。体操的特点是呼气时匀长地发出“呵”声，加强呼气气流震荡，易于将气管内痰液排出。而且能锻炼呼吸器官，改善胸腔内血液和淋巴循环，对预防支气管炎及其合并症有良好的作用。

〔**髋关节体操**〕 医疗体操的一种。髋关节的活动包括前屈、后伸、外展、内收、旋外、旋内和环转。根据髋关节的活动度，以做屈伸为主的练习有：仰卧起坐(后上体尽力前屈)，四肢着地，身体向前后挪动，四肢爬行，蹲坐起立，弓箭步等。外展、内收和旋转的练习有：两腿模仿蛙泳动作，患腿伸直左右摆动，左右仆步等。经常活动，可防治髋关节疾病，滑利髋关节，对松解关节周围软组织的粘连等有一定作用。

〔**膝关节体操**〕 医疗体操的一种。膝关节的主要活动为屈、伸，微屈后还可内旋、外旋。根据膝关节的活动度，以做伸为主的练习有：负重深蹲起、模仿正足背踢足球动作等。使膝关节屈的动作有：站立位，脚跟向后靠近臀部。通过活动，可增强膝关节的柔韧性和活动功能，增强腿肌力量，对防治关节炎等膝关节疾病有显著效果。

〔**肘关节体操**〕 医疗体操的一种。肘关节活动范围较小，其活动方式有屈伸运动、旋内旋外运动，持体操棒、哑铃等作肘屈伸练习，以及俯卧撑、单杠引体向上、双杠练习等，可防治网球肘等肘关节的疾病。

〔**肩关节体操**〕 医疗体操的一种。肩关节活动包括前屈、后伸、外展、内收、旋外、旋内和环动等。当手臂上举过头时则兼有肩胛骨活动。肩关节最重要的一个联合运动是外展同时旋外,可治疗肩周炎(漏肩风)等疾病。

〔**踝关节体操**〕 医疗体操的一种。踝关节能背伸、跖屈、外展、内收以及绕环。其活动方式有:坐位做踝关节各方向的主动运动,足跟步,足尖步,足尖向内交叉步以及足外侧步等。可滑利踝关节,防治踝关节疾病。

〔**掌指关节体操**〕 医疗体操的一种。掌指关节的活动范围包括屈、伸、外展、内收。其活动方式有:用力握拳,用力张开手指,用力空抓,用患指弹球、弹棋,拇指对指练习,手指开合练习,以及用弹簧手指扩张器进行伸展手指的练习等。经常活动,可增强掌指关节的灵敏度,防治掌指关节病,对神经系统的锻炼也有一定作用。

〔**尺神经损伤者的医疗体操**〕 防治神经系统疾病的医疗体操。尺神经完全麻痹后,手腕弯曲和内收能力减弱,无名指和小指的掌指关节弯曲能力减弱,手指成爪状,拇指不能内收。医疗体操有:手指开合练习和抗阻力练习(推较重物件),挟持练习,伸指练习(伸一指时注意其他掌指关节过伸,尽量把食指和小指置于中指和无名指之前)等。

〔**正中神经损伤者的医疗体操**〕 防治神经系统疾病的医疗体操。正中神经损伤的症状是前臂不能旋前,拇指、食指和中指不能弯曲,拇指和小指不能对掌,拇指不能外展。医疗体操练习有:①握住和挤压橡皮球。②患手不断搓压一片报纸成小球挟于指缝。③紧握棒状物,由粗到细,也可在两手中来回滚动。④各指尖轮流与拇指围成“O”字,作腕关节外展练习。⑤拇指和食指捡起和放下小物。⑥作腕绕环和前臂旋转练习等。坚持锻炼,对防治上述症状有一定效果。

〔**腓总神经损伤者的医疗体操**〕 防治神经系统疾病的医疗体操。腓总神经损伤症状是足踝不能背屈,足趾不能伸展,足不能外翻,胫骨前肌、腓骨肌均有萎缩。如胫神经单支损伤时,足趾不能跖屈,不能站立。医疗体操练习有:踝背屈和足趾屈伸练习,扶立位起足尖和足跟,用足趾挟铅笔和小球,各种步行如足跟步、弓箭步、正步走、大步走、快走、慢走、外翻步走等。

〔**桡神经损伤者的医疗体操**〕 防治神经系统疾病的医疗体操。桡神经损伤的症状是垂腕,指掌关节呈强度屈曲,拇指不能外展,前臂不能旋后等。采用锻炼伸腕和伸指的医疗体操,有用健手握患手腕部作腕关节背伸练习,或患手取旋前位作腕部背伸动作,两手相合大拇指作外展动作,以及患手持木棒作腕背伸练习等。

〔**股神经损伤者的医疗体操**〕 防治神经系统疾病的医疗体操。股神经麻痹时,股四头肌缝匠肌瘫痪,膝关节不能前伸,甚至内收肌萎缩。如股神经上段在骨盆内损伤,髂肌瘫痪,髋关节屈伸能力减弱。医疗体操练习有:俯卧位作屈膝和放松练习,放松后膝关节保持伸展;健侧卧位,膝关节在保持伸直状态

下作外展动作;助力或不助力地抗力伸屈膝关节;走出练习(注意不让脚和小腿随意摆动)等。

〔痔疮患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。适用于轻度或早期痔疮,有剧痛的肛门裂、痔核发炎、嵌顿性脱肛伴有急性炎症等患者,须在用药物或其它方法将急性炎症解除后才可进行。共八节:①仰卧,两腿交叉,全身放松。臀部及大腿用力夹紧,同时肛门如忍便状缓缓用力上提,两腰眼亦做成向下与床相触的塌腰状态。全身放松与提肛交替进行,每次可作300次以上。②仰卧屈膝,脚跟靠近臀部,两手置于头下,骨盆高举起,同时提收肛门,亦可配合呼吸。③仰卧,两臂置躯干旁,全身放松,两臂侧上举,吸气,再在身前放下,还原,呼气。可连续做5~6次。④两腿交叉,坐于床边或椅上。两腿保持交叉站起,同时收臀、夹腿、提肛;坐下还原时,全身放松。连续做10~30次。⑤站式,两腿交叉,收臀、夹腿、提肛,两腿仍保持交叉,全身放松,如此反复进行20~50次。⑥站式,两腿交叉,收臀、夹腿、提肛,同时吸气。气吸满后,两拳松握轻击小腹,同时呼气。反复做20~40次。击腹力量宜轻缓,妇女孕期及经期忌练此式。⑦两腿开立,两拳轻握,自胸前两侧上提至乳处,同时抬头挺胸吸气。气吸满后,上体成鞠躬样前俯,同时两拳变掌沿两腋旁向身体后下方插出,并随势做深呼吸。连续练5~6次。⑧两腿并拢,两臂自两侧上举至头上方,同时脚跟提起,深长吸气,两臂在体前自然落下,脚跟也随之下落踏实,并深长呼气,连续5~6次。每日操练1~3次,其中第一节最为重要。

〔支气管扩张患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。共五节:①膝胸卧位,胸部贴床,两膝撑在床上或被垛上,两膝稍分开尽可能使大腿与床成垂直线,以增大躯干的倾斜度。在此姿势下做深呼吸练习,呼气时腹肌缓缓内收,以助膈肌向上挤压胸腔。此式有助于痰的排出。②健侧卧位,呼气时按压患胸,坚持数次呼吸后,做上、下肢运动。③仰卧位,两腿自然展直时吸气,屈膝时呼气。④两腿骑坐于凳椅上,两手叉腰,身体缓缓左右拧转。⑤两膝半蹲,两脚距离约一米,两臂伸展同时在身前绕环,幅度越大越好,身体重心随两臂移动而转移。还可进行散步、保健功等锻炼。坚持不辍,能使痰从扩张的支气管内排出,改善肺的通气、气体代谢与缺氧情况,改善肺内血液和淋巴循环。

〔支气管哮喘患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。支气管哮喘是一种常见的肺部过敏性疾病,由于细支气管平滑肌痉挛,粘膜充血,水肿和分泌物增加,故患者有屡次反复的阵发性胸闷、呼吸困难、呼气长、吸气短,同时伴有金属丝震颤样哮鸣音,或兼有咳嗽和咳痰等症状。哮喘发作间歇期可进行体疗,体操共八节:①搓手。②擦脸:五指并拢,中指贴鼻翼两侧,向上至前额发际,两手掌心沿发际向外至两鬓,再向下至下颌,还原至鼻翼两侧为一次。③梳头按颈:两手自发际过头顶至后颈时,两手五指交叉以掌根按压脖子后大筋(斜方肌)。④搓擦颈部:两手五指并拢紧贴颈部两侧,沿颈部向前后搓擦。⑤扩胸运动:两手半握拳,拳心向下,两臂胸前平屈,向后连续振臂数次;两臂前平

举,掌心向上,向侧后连续振臂数次。后振时用力,弹回时放松,振动时两臂保持与肩平。⑥按摩鼻翼:两手半握拳,用拇指背搓擦鼻翼两侧。⑦捶打肩井穴:两手半握拳,以右手捶打左肩,左手捶打右肩。⑧捶打足三里:两手握拳,分别捶打左右腿上的足三里穴。以上八式可采取站位或坐位练习,结束后散步片刻;呼吸尽可能鼻呼鼻吸或鼻呼口吸,尽量深长一些。坚持锻炼,可改善整个机体的机能,增强呼吸功能,减少血内缺氧,并防止肺气肿和肺硬变的发展。

〔胃下垂患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。由于腹肌松弛无力等原因,使内脏器官失去有力的支持而下垂。胃下垂后,胃的平滑肌和韧带松弛,紧张性下降,蠕动缓慢,食物和消化液在胃内潴留,胃体扩张,引起腹胀、下垂感或牵扯痛。医疗体操共分八节:①仰卧,屈膝,臀腰下垫高,两臂伸直平放床面。腹式呼吸,口呼鼻吸,持续3~5分钟。②仰卧,两腿并拢伸直,双手置体侧,两腿慢慢抬高约20厘米,停4~5秒放下,上抬时吸气,放下时呼气。重复10~15次。③仰卧,两腿并拢伸直,再同时屈膝收起,使大腿靠近腹部,还原。屈膝收腹时吸气,还原时呼气。重复12~16次。④仰卧,两腿屈膝,脚踩床垫,然后抬起臀部和腰部,停2~3秒。上抬时吸气,放下时呼气。重复10~12次。⑤仰卧,举起双腿,轮流屈伸,持续20~30秒。自然呼吸。⑥仰卧,两腿并拢伸直,双手置于体侧,慢慢上举双腿,吸气,再慢慢放下,呼气。重复8~12次。⑦仰卧,两腿伸直,两脚固定,两臂上前举坐起,手摸脚尖。重复10~15次。⑧俯卧,两臂前举,臂和上体用力向上抬起连续10~12次。切忌剧烈运动和跳跃动作,胃下垂伴有活动性溃疡病和胃出血时,不宜进行。长期做医疗体操,可调节中枢神经系统和植物性神经的活动,改变胃肠道的紧张度,增强胃肠蠕动,消除胃内食物的滞积,提高消化和吸收能力。还能增强腹壁肌、腰背肌,提高腹腔的压力,对胃和其它内脏有保护和支持作用,促使胃恢复常位。

〔慢性前列腺炎和精囊炎患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。慢性前列腺炎常与慢性精囊炎同时存在,表现为腰骶部、臀部、会阴、外生殖器和腹股沟疼痛,以及不同程度的尿频、尿急、尿痛等症状,并可能有早泄、阳痿、性欲减退、遗精等发生。常用的体育疗法有太极拳、气功(内养功)及医疗体操。医疗体操共八节:①搓擦会阴。仰卧,两腿分开,两手交替在会阴部搓擦二、三百下。②震臀。仰卧,两腿伸直,将臀部抬起后放下,如此反复震荡骨盆若干次;或两腿屈膝,两脚靠近臀部,以肩、脚着床,将臀高高抬起,同时深吸气,提肛;臀部放下,同时深吸气,全身放松。反复做10~20次。有利于淤血较快消除。③金鱼摆势。仰卧,两腿伸直,腰身象鱼游水状左右摆动100~200次;亦可采取俯卧式腰身摆动,对便秘及腹胀者有较好效果。④扇形功。仰卧,两腿伸直并抬起离床约40~45度角,两腿交叉和外展约50次。⑤骑车动作。仰卧,两腿抬起,仿蹬自行车运动,做50次。⑥膝胸卧位。俯卧,两腿屈膝跪于床上,胸部触床,头偏于一侧,如此持续约5~10分钟。⑦固肾腰。按摩肾腰20~30次。⑧击腰腹。自然站立,两手松握拳,以腰脊为轴左右旋转,两臂、拳分别击小腹和尾

骨部。如配合每晚热水坐浴10~20分钟,效果更为显著。

〔慢性膀胱炎患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。膀胱炎是最常见的膀胱疾患,症状为尿频、排尿疼痛及脓血尿。平时采用普通的淋浴和矿泉水浴有一定疗效,八卦掌或形意拳的医疗效果也较显著。医疗体操分六节,可视情况选练:①仰卧,两腿自然伸直,两脚作外展、内收的动作,使大腿拧转。②仰卧,两腿屈曲,两脚靠近臀部,臀部尽可能高抬起,同时深吸气,臀部放下,深呼气。③仰卧,两腿模仿骑自行车的动作。④仰卧,两腿伸直抬起,作交叉、外展的动作,或两腿作交叉绕环的动作。⑤导引吐纳法锻炼。⑥两腿自然站立,两手在尾闾处反复擦推数分钟后,握拳用力捶击该处数十次。然后两脚并立,深吸气,作深膝蹲,两臂在膝下交叉合抱,同时深呼气,如此起吸蹲呼6~7次。但急性炎症时不宜进行体疗。

〔慢性肾炎患者的医疗体操〕 又称肾功八法。医疗体操的一种。适用于急性肾炎的恢复期和慢性肾炎患者。慢性肾炎发作时或急性肾炎,有浮肿、少尿、血尿、血压升高、恶心、呕吐等症状,应卧床休息,不能参加体育活动。肾功八法共八节:①内功。侧卧,呼吸自然,意守腰部命门或脐内,歌诀为:“早晚侧身卧,两手须自然,一手如覆地,一手如托天。胃肠任自动,呼吸悠匀缓,意注命门内,舌抵上腭前。”②仰卧式金鱼摆。两手交叉枕于脑后,仰身平卧,两腿自然伸直,腰腹左右摆动。③俯卧金鱼摆。俯卧,两腿自然伸直,两小臂交叉垫于胸前,抬头,腰腹左右摆动。④提肛塌腰。仰卧,全身放松,呼吸3~5次后,两腿交叉,自然伸直,臀部及大腿用力夹紧,同时肛门如忍便状缓缓用力上提,两腰眼成向下与床相触的塌腰状态,接着全身随即轻松。如此一紧一松做数分钟。⑤搓腰肾。左侧卧,右手搓肾腰200下左右。右侧卧亦然。⑥高尾背足撑。仰卧,两脚靠近臀部,两臂自然置身侧,臀部高抬,两足及肩为支点,同时深吸气,内提肛门,然后臀部放下,同时深呼气全身放松。连续做6~7次。⑦咽津归元。仰卧,两腿屈膝,两膝尽可能接近胸部,两臂抱住双膝,两手分别掩住双耳,极力咬牙咽津七次。此式即“肾病抱取膝头平”。⑧揉腹。两手搓热后,一手放于肚脐上,另手覆盖其上,顺时针方向按摩腹部。如为男性患者,可左手揉兜睾丸,右手按摩腹部。对肾炎的贫血和低蛋白有改善。进一步可进行太极拳、乒乓球、散步、放松性慢跑等练习。

〔慢性盆腔炎患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。慢性盆腔炎的症状是下腹部疼痛、背痛、骶部隐痛、白带多、月经过多或不规则等。在急性炎症或有脓肿时不宜进行体育锻炼。医疗体操共七节:①关元内运。早、晚仰卧,全身放松,思想集中,以拇指轻按脐下3寸处关元穴,轻缓揉动,先逆时针、后顺时针各转300余下。②屈伸开合。仰卧,两腿伸直,屈膝,两腿外展,内收后再伸直。做10~20次。③横剪竖蹬。仰卧,两腿伸直同时抬起约45度,两腿做内收、外展交叉动作10~20次,然后两腿做骑自行车状运动10~20次。④鹞子搜天。仰卧,两腿伸直抬起,两手扶腰,帮助臀部尽可能抬高,两脚交互做弧形旋转

10~20次。⑤按摩尾闾。侧卧,用一手手掌推摩尾闾,左右两侧各推摩尾闾200次左右。⑥吐纳提肛。仰卧,屈膝,使脚跟靠近臀部,两手置于头下,头脚掌和肩部作支点,使骨盆高高举起,同时提收肛门和深吸气,然后放松,骨盆放下,同时深呼气。⑦俯卧屈伸。俯卧,两膝屈向胸部,臀高抬起,大腿与床垂直,胸部与床紧贴,两臂在头顶两旁伸直,停留片刻,还原成俯卧。如此反复10~20次。坚持锻炼,有助于改善血液循环,促使慢性炎症消除。

〔下肢静脉曲张患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。下肢静脉曲张属一种职业性疾病,由下肢长时间承受单一姿势负荷的静力性劳动所引起。适量、合理的热疗和按摩,对防治此症有一定效果。体疗主要是加强工前、工间和工后的活动,使肌肉松弛,活血化淤。工前保健操:①进行1500~2000米匀速慢跑,心率不超过130~140次/分(中年或体弱者可降低,亦可用步行取代)。②400~500米斜坡跑(坡度10~15度),重复2~3次。每次间歇1~2分钟。③20~30级台阶(高度30~35厘米)跑,亦可以跑楼梯取代。工间抗劳操:①站姿,单腿屈膝高举,两手胸前抱膝,各重复10~15次。②站姿,两脚并拢,提踵,下蹲,重复10~12次。节奏由慢变快。③坐姿,两腿侧分,脚趾交替尽力上翘(脚跟着地),重复15~20次。④坐姿,两脚分开,微微抬离地面,持续快速有节奏地抖动1~2分钟。⑤站姿,两腿开立,左脚交叉跳向右脚的右侧,左脚随即交叉跳回左侧,各重复10~15次。工后保健操:①健身步行。快步走——走跑交替10~15分钟,心率不超过125~130次/分。②仰卧,下肢上举作空蹬自行车动作1~2分钟,重复2~3次,每次间歇30~40分钟。③小球活动,如羽毛球、乒乓球、网球等,20~30分钟。通过活动,能减轻下肢静脉的紧张度,促进血液循环,增强静脉壁的柔韧性和弹性,有利于防治静脉曲张。

〔便秘患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。便秘分器质性便秘和功能性便秘两种,前者属身体一种疾患,应就医治疗;后者是由于不良的饮食起居习惯、缺少体育活动以及排便肌肉无力等因素所致。除改善生活习惯外,要进行适量的体育锻炼,如慢跑、太极拳、气功、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跳绳、踢毽子等,以增强体质和神经系统的调节功能。医疗体操共分九节:①立姿,两脚开立与肩同宽,双手叉腰,先向左侧体屈,再向右侧体屈。左右各做12~16次。②立姿,两腿开立与肩同宽,双臂前平举,两眼平视。先向左转体,同时两臂变侧平举扩胸;然后反方向做,左右各12~16次。③立姿,两脚开立比肩宽,两臂侧平举,先向右侧体前屈,左手摸右脚,再向左侧体前屈,右手摸左脚。左右各做12次。④坐姿,两腿伸直并拢,两臂伸直手撑垫。屈膝,两手抱膝,还原。连续做12~14次。⑤仰卧,两臂置体侧略张开,两腿屈膝做蹬“车轮”练习,做20~30次。⑥仰卧,两腿并拢伸直,交替做举腿练习,做20~25次。⑦坐姿,两腿伸直并拢,两臂上举,体前屈手摸脚。连续做12~15次。⑧仰卧,两手置体侧,两脚固定做仰卧起坐。连续做10~15次。⑨立姿,两脚并拢,两手自然下垂,一腿屈膝高抬,两手抱膝,使大腿尽量靠近胸部。交替各做15~20次。

长期坚持可发展腰腹肌、膈肌和提肛肌,并促进肠胃蠕动,对治疗功能性便秘有明显效果。

〔产后的医疗体操〕 医疗体操的一种。产妇在分娩过程中体力消耗颇大,产后一段时间内,产妇自觉疲乏,胃肠的功能活动减弱,腹肌、骨盆底和会阴部的肌肉变得松弛。体操锻炼利于产后恢复,一般顺产在产后12~16小时即可根据个人情况适当进行。共分八节:①仰卧位,两臂上举(吸气),放下(呼气)。②仰卧位,提腿屈膝,放下,两腿交替做。③曲腿仰卧位,抬臀(使臀部离床),放下。④左侧卧位,屈起右腿,放下;换右侧卧位,屈起左腿,放下。⑤俯卧位,两小腿屈起,足跟尽量靠臀部,放下。⑥仰卧位,仰卧起坐,开始时用手扶床。⑦仰卧位,两脚模仿踏自行车运动。⑧俯卧位,两臂上举(吸气),放下(呼气)。由易到难,循序渐进。可缩短体力和功能的恢复时间,增强腹肌、盆底肌和会阴部的肌肉,活跃胃肠道功能,有助于产后子宫恢复,早日解除排尿和大便的困难,并可预防因分娩后子宫无力、收缩不全而引起的顽固后遗症。但发烧、出血,或有肾脏病、肝脏病、结核病活动期、心脏血管系统疾病及代谢机能失调等疾病的产妇,在产褥期不宜做体操。

〔痛经患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。痛经分继发性痛经和原发性痛经两种,前者系由生殖器发炎或其它疾病引起,须就医治疗;后者由于子宫发育不良或子宫肌肉与纤维组织比例失调,产生不协调收缩,形成子宫过度倾屈所致。也有些痛经者血中前列腺素含量比正常人高,因而引起子宫痉挛性收缩,使子宫局部缺血,经血不能畅流。医疗体操对医治原发性痛经有较显著效果。分六节:①仰卧,双手置于腹部,两膝屈曲,做腹式深呼吸,鼻吸口呼,10~20次。②仰卧,双后置于体侧,做屈膝提腿收腹练习,尽量使大腿靠近胸部,10~14次。③仰卧,两手颈后抱头(腹肌差者双手置于体侧),屈膝,做仰卧起坐练习,10~12次。④仰卧,两臂置体侧,两腿伸直上举与上体约成90度,然后两腿交叉做“剪式”动作,10~12次。⑤站立,两手扶椅背,做下蹲起立动作,10~15次。⑥坐位,两腿分开,两手放于膝部。吸气时提肛,呼气时放松,10~12次。通过活动,能促进腹腔及盆腔血液循环,减少盆腔淤血,有助于经血畅通。由于腹肌和盆底肌的收缩和放松对子宫有按摩作用,故对纠正子宫位置不正也有一定效果。

〔腰肌劳损患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。腰肌劳损主要是指竖脊肌(骶棘肌)劳损,可发生在一次急性的损伤或牵扯伤后。腰肌劳损后,经常处于紧张度增高,甚至痉挛的状态,脊柱活动范围受到限制。医疗体操共分八节:①仰卧位,两膝屈起贴腹,两手抱膝,使腰背贴床,腰肌和下背部肌肉得以放松。②仰卧位,左右腿轮流举起,动作轻快,以不引起疼痛为度。③仰卧起坐,如疼痛,手可扶床,坐起后上体不向前倾。④叉腰立位,轮流向左右侧转体,转体时,同侧手臂伸直向外后上方摆,眼望掌心。⑤叉腰立位,两腿轮流做弓箭步。⑥分腿立位,体前屈,模仿劈柴动作,以不引起疼痛为度。⑦分腿站立,两

手扶腰骶部作旋腰运动。⑧坐位,作腰背部自我按摩。患者可根据情况选练或全练,每日可做4~6次,每次10分钟左右。长期锻炼可使腰肌和下背部肌肉得以放松,脊柱的活动性增强,但不宜作腰肌静止紧张的练习。

〔凹背患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。腰背部明显向前凹陷,腹部过突向前突出,腰部缩窄,这种背形称为凹背,或称鞍状背。不但影响体型美,也是一种疾患的表征。儿童凹背多数是由于患胃肠病、营养吸收差、肌肉无力等造成的,妇女凹背常是腰背痛的原因。在进行锻炼的同时,应适当增加营养。体操分四节:①骑坐在凳上,背靠墙,收缩腹部,尽量使下背部贴在墙上。②直腿坐在地上或床上,动作同上。③仰卧位,屈膝举起,使脚在头上方25~35厘米处,在此姿势下两腿并拢,同时屈伸做上下划圈运动,幅度越大越好。④仰卧位,两臂提起放在头后,直腿举起使髋关节屈成90度,在此姿势下两腿轮流屈伸模仿踏自行车动作。后两节动作难度较大,如不能完成,可改作其它较简易的腹肌练习。通过锻炼可伸展下背部肌肉,加强腹肌,矫正凹背。对已经引起症状的凹背,矫正体操尤其显得必要。

〔圆背患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。圆背又称“寒背”,即上背部向后成半圆形的突出,两肩向前,头稍前倾。轻者影响体型美,重者影响呼吸功能,引起上背疼痛。儿童读写用的桌子过矮,背肌发育差,劳动时身体经常向前弯,以及老年脊柱椎间盘组织变性,背肌萎缩,不能充分支持脊柱等,皆可引起圆背。因此,日常劳动、学习要保持正确姿势。出现圆背后,可用医疗体操予以矫正。共分六节:①并腿立位,两臂伸直经前方用力向左右两侧后振,挺伸躯干。②并腿立位,两手相握放在身后,用足尖立起,两臂后引,挺胸。③并腿立位,两手下垂持体操棒(或一般木棒),两臂用力上举挺伸躯干。④并腿立位,两臂肩侧屈,两手持体操棒放在背后肩胛骨水平处,向左右转体,同时挺胸。⑤分腿立位,两臂肩侧屈,两手持体操棒放在背后肩胛骨水平处,半蹲,躯干保持正直。⑥背向肋木并腿站立,两臂上举握住头上的横杆,用力向前挺身。长期锻炼可增强背肌,挺伸躯干和扩展胸廓,矫正圆背。此外,进行爬泳或蛙泳,或作适当的悬垂练习,也有一定效果。

〔腰痛患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。适用于“功能性腰痛”,即不是由脊椎关节炎、椎间盘突出、腰肌损伤等所致,而主要是由于不正确的姿势或腰背肌肉软弱无力而引起的腰痛。分六节:①仰卧位,两腿同时伸直举起成80~90度,然后腿稍移向左侧缓慢放下,再举起,然后稍移向右侧缓慢放下。②仰卧位,两腿同时伸直举起成45度,在此姿势下左右腿做剪式交叉动作3~4次,然后放下。③仰卧位,两手叉腰,上体抬起,头和肩胛部离床。④俯卧位,两臂屈肘前伸,上体和两臂同时抬起。⑤俯卧位,两手放在背后相握,上体后仰,两腿抬起。⑥俯卧位,轮流向上举起一腿。长期锻炼有助于预防和矫正不良姿势的发展,加强腹肌和腰背肌肉,以支持脊柱的负重,减轻脊柱的负担,从而避免脊柱的关节、韧带发生劳损。体操中包含了一些闭气用力的锻

炼,有动脉硬化和高血压的老人不宜练习。

〔强直性脊椎炎患者的医疗体操〕 医疗体操的一种。强直性脊椎炎是由于类风湿性病变侵犯脊椎,使整个脊椎受累而变为强直的一种疾患。患者往往腰段脊柱变平,胸脊柱明显后突,胸廓扁平,活动度受限制。在脊柱完全强直之前,应积极进行医疗体操,如整个脊柱已完全强直,就不宜于进行锻炼。因患此病后,胸廓的运动受到限制,呼吸功能较弱,故需进行腹式呼吸和扩展胸廓的训练。体操为六节,适宜于一般强直性脊椎炎患者练习。①仰卧位,进行腹式呼吸。②仰卧位,两臂上举放在头后,两腿同时屈膝收腹(屈起离床),然后两腿用力蹬直放下。③仰卧位,做仰卧起床。④仰卧位,两臂侧平举,然后两臂向后振。⑤立位,两手叉腰,头部运动(前屈、后仰、左右转)。⑥立位,两手叉腰,轻轻地左右转体。每节可做十余次,每天做两遍。长期坚持可锻炼腹肌、肩带肌、髂屈肌等,肌肉的发展在一定程度上可补偿脊柱活动功能的不足,使脊椎关节保持活动性,以防治强直性脊椎炎。

〔颈项操〕 医疗体操的一种。以颈椎为轴心,通过头部活动,减轻颈项肌肉僵硬强直,改善颈部软组织的血液循环和氧化代谢功能,加强颈部肌肉力量。有助于防治颈部急性扭伤、颈项强直以及颈椎综合症等,对调节血压也有辅助作用。共四节,每节有相应的医疗效果。第一节:按摩颈项。预备姿势:站立或坐位,两脚分开稍宽于肩。动作:①两手抱头,拇指按摩“风池”穴20次。②以左手掌贴颈,用左手中间三指左右来回按摩右侧颈部肌肉20次,右手叉腰。③以右手掌贴颈,用右手中间三指左右来回按摩左侧颈部肌肉20次,左手叉腰。④还原成预备姿势。次数自定。适应感:“风池”穴和颈肌(胸锁乳突肌)有明显酸胀感,对松解颈部肌肉,防治颈肌急性扭伤(落枕)有良好作用。第二节:左右转头。预备姿势:站立或坐位,上身正直,两脚分开稍宽于肩,两手叉腰(拇指朝后)。动作:①头向左旋转至最大限度(眼望左前方)。②还原成预备姿势。③④与①②动作相同,转头方向相反。旋转时宜慢,以免头晕,同时配合呼吸。做2~4个八拍。适应感:颈部肌肉有明显酸胀感,可改善颈部软组织的血液循环,加强新陈代谢,又可松解颈肌强直,对防治颈椎病有一定作用。第三节:前俯后仰。预备姿势:站立或坐位,两脚分开与肩同宽,上身挺直,双手叉腰(拇指朝后)。动作:①缓慢抬头至最大限度。②还原成预备姿势。③缓慢低头至下颌触胸骨。④还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:同第三节。第四节:左右摆头。预备姿势:同第三节。动作:①一分钟内左右来回缓慢摇头20次。②一分钟内前后抬头低头20次。动作①、②之间间隔30秒,做完后不应有头晕感。适应感:颈项肌有酸胀感,对滑利关节,扩大颈部活动幅度,增强颈部肌肉力量,增加前庭平衡功能,防治颈椎病有一定作用。

〔肩棒操〕 医疗体操的一种。需要一根长50~60厘米,直径3~4厘米的圆木棒。共八节,各节的共同适应感是改善肩关节和肩带的柔韧性,扩大活动幅度,增强肩带和臂肌群的力量,对防治肩周炎、网球肘等疾病有良好作用。同

时,还可增加活动兴趣,提高锻炼效果。共八节:第一节,肩举棒。预备姿势:站立或坐卧位,上身正直,两手握棒(与肩同宽)于大腿前。动作:①两臂前平举(与肩平)。②还原成预备姿势。③两臂前上举。④还原成预备姿势。做2~4个八拍。第二节,推拉棒。预备姿势同第一节。动作:①两臂屈肘握棒于胸前。②缓慢地用力推出成前平举。③缓慢地用劲拉回胸前。④还原成预备姿势。做2~4个八拍。第三节,肩挑棒。预备姿势同第一节。动作:①两臂前上举过头后屈肘成肩挑棒。②臂伸直后还原成预备姿势。做2~4个八拍。第四节,腰转棒。预备姿势同第一节,两手握棒于肩上(拳心向前)。动作:①上体向左转。②还原成预备姿势。③④与①②同,方向相反,做2~4个八拍。第五节,横捻棒。预备姿势:站立或坐卧位,两脚分开,两手握棒于腿前。动作:①手持棒两臂前平举。②两手向内捻动木棒10次。③两手向外捻动木棒10次。④还原成预备姿势。重复做1~2次。第六节,竖绞棒。预备姿势同第五节。动作:①两手握棒(相距10厘米),左手向上,棒垂直于地面。②两手绞棒向内10次。③两手绞棒向外10次。④还原成预备姿势。重复做1~2次。第七节,臂叉棒。预备姿势:站立或坐卧位,两手握棒稍宽于肩,两臂前平举。动作:①两臂交叉将棒竖直,左臂向右在上,右臂向左在下。②还原成预备姿势。③④与①②同,两臂上下交换。做2~4个八拍。第八节,掌夹棒。预备姿势:站立或坐卧位,两脚分开,掌心夹棒端于体前。动作:①两臂前平举,两掌心用力夹棒端。②将臂竖直(左手在上)。③同①。④还原成预备姿势。⑤~⑧同①~④,但棒竖直时右手在上。做2~4个八拍。

〔肩臂操〕 医疗体操的一种。主要通过手部、肩关节活动来带动周围肌肉的活动,滑利颈、肩关节,改善颈部软组织的血液循环和调节功能,松解该部组织的粘连及痉挛,提高和恢复颈、肩部肌肉力量与活动功能,还兼有舒肝理气、帮助消化等作用。共八节,每节有相应的防治功效。第一节,耸肩。预备姿势:站立时两脚分开,与肩同宽。动作:①两肩峰同时向上耸动,然后自然下垂放松。②还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:肩关节有发热和酸胀感。对增加肩关节活动幅度、柔软性,增强肩肌、胸背肌的力量,防治肩周炎、肩峰下滑囊炎有一定作用。第二节,旋肩。预备姿势同第一节。动作:①两手触肩,以肩关节为轴,缓慢地由前向后旋肩5~10次,然后由后向前旋肩5~10次。②还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:肩关节有明显的发热和酸胀,对防治肩周炎、肌腱炎等有辅助作用。第三节,托掌。预备姿势:站立时立正,坐位时两腿自然分开。动作:①左掌根(掌心向上)用力上托,右掌根(掌心向下)用力下压。②还原成预备姿势。③④与①②相同,换右掌上托。做2~4个八拍。适应感:肩带肌肉有明显的拉伸和酸胀感,对防治肩周炎有良好疗效。第四节,举臂。预备姿势:站立或坐卧位,两脚分开,两手交叉于腹前。动作:①两手前叉前上举。②两臂经体侧划弧下落还原成预备姿势,眼始终视手。做2~4个八拍。适应感:肩带肌明显酸胀。对扩大肩关节活动幅度,增强肩带肌肉力量及

防治肩周炎、肱二头肌腱鞘炎等有一定作用。第五节,摇肩。预备姿势:站立或坐位,两脚自然分开,两手握拳于体侧。动作:①左臂向前由上往下划弧,回收抬肘时右臂做与左臂相同的动作。②还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:同第二节。第六节,甩臂。预备姿势:站立或坐位,两脚分开与肩同宽,两臂自然下垂。动作:①两臂伸直前上举,过身体垂直线时自然由体侧下甩。②还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:肩关节和手臂有酸胀感,有助于防治肩周炎。第七节,绕肩。预备姿势:站立,两脚分开或并拢。动作:①两臂侧平举。②以肩关节为轴向前环绕5~10次。③向后环绕5~10次。④还原。重复做1~2次。适应感:肩关节、前臂肌有明显酸胀感,可滑利肩关节,增强肩带肌和臂肌力量。第八节,摸手。预备姿势:站立或坐位,两脚分开。动作:①两臂侧平举。②左臂屈肘掌心贴右肩臂,右臂屈肘掌背贴背用手指尽力在背后相触。③两臂侧平举。④还原成预备姿势。动作⑤~⑧与①~④同,方向相反。做2~4个八拍。适应感:肩肘关节有明显酸胀感,可滑利肩肘关节,加强肩带肌肉力量,对防治肩周炎、网球肘等有辅助作用。

〔腕指操〕 医疗体操的一种。由腕和手指关节的活动组成,针对腕指关节的活动幅度和柔软性进行锻炼,能改善手部软组织的血液循环和调节功能,松解手部软组织的粘连和痉挛,对防治腕指腱鞘炎有一定疗效。共六节。第一节,旋腕。预备姿势:自然站立或坐位。动作:①右手握左手腕,左手(掌心向下)顺时针和逆时针各旋转6~10次。②还原。③④同①②,换右手做。重复做2~4次。适应感:腕关节有明显酸胀感,对增大腕关节的活动幅度,加强前臂肌力量,滑利和松解腕关节软组织粘连有作用。第二节,压指。预备姿势:站立或坐卧位,两臂自然下垂。动作:①胸前两掌相贴,左手先压右手指再换右手压左手指,各10~20次。②还原。适应感:指掌、腕关节及前臂肌有明显酸胀感,对防治腕指腱鞘炎有作用。第三节,抓空。预备姿势同第二节。动作:①两臂前平举,两手紧握拳后缓慢用力伸展五指,然后再缓慢用力抓指握拳,连续做6~10次。②还原。重复做1~2次。适应感:前臂肌和手指关节有非常明显的酸胀感,能滑利指掌关节,松解软组织粘连和痉挛,对防治腱鞘炎有作用。第四节,敲腕。预备姿势:站立或坐卧位,双手握拳。动作:①掌根对敲(大陵和腕骨穴)10次,腕骨对敲(阳池穴)10次,两拳(拳心向下)对敲(合谷穴)10次,两拳对敲(后溪穴)10次。②还原。重复做2~4次。适应感:腕指关节有明显酸胀感,对防治腕指腱鞘炎和手指手掌肿胀、乏力、麻木有作用。第五节,绕指。预备姿势:站立或坐位,身体自然放松。动作:①两手握半拳(掌心向下),拇指相对从前往后环绕10次,再从后向前环绕10次。②还原。重复做2~4次。适应感:拇指指掌关节有明显酸胀感,对防治腱鞘炎有良好作用。第六节,击掌。预备姿势:站立或坐卧位。动作:①右手握拳击左掌心和右拳背击左拳背各10次。②还原。③④同①②,换右手做。重复做2~4次。适应感:敲击时臂肌放松,两手发热。对防治手腕、掌指关节腱鞘炎、手麻木、肿胀与手肌乏力有一定作用,还能

增强脏腑功能。

〔手臂操〕 医疗体操的一种。主要以增强臂力和滑利肩关节、肘关节为内容,通过上肢的运动,改善臂部软组织的血液循环和神经体液调节,加强臂肌肉的氧化还原过程,提高该部位的活动功能,对防治肩周炎、网球肘等疾病有良好作用。共六节,每节有相应的功效。第一节,臂推掌。预备姿势:站立或坐位,两脚自然分开,两手握拳于腰际。动作:①两臂侧平举,拳变掌,掌心向上。②还原成预备姿势。③两臂侧平举,拳变掌,掌心向上。④还原。做2~4个八拍。适应感:肩、肘关节有发热和酸胀感,可增强前臂肌力量,滑利肘关节。第二节,左右开弓。预备姿势:站立或坐位,两脚分开,两手掌虎口相对,距肩前20厘米。动作:①两手握拳,分开至体侧(肘屈下垂,眼视左手),挺胸收腹。②还原。③④同①②,眼视右手。做2~4个八拍。适应感:挺胸时肩、臂、背部肌肉有酸胀感,对消除肩臂肌肉酸痛、手臂麻木及胸闷有辅助作用。第三节,双臂抖肘。预备姿势:站立或坐位,两脚分开与肩同宽,握拳于胸部。动作:①抬肘关节与肩平行后伸臂成侧平举(拳变掌,掌心向后,五指分开,眼视左手)。②还原。③④同①②,眼视右手。做2~4个八拍。适应感:上肢肌肉有酸胀感,对增强臂力,滑利和松解肩、肘、腕关节有一定作用。第四节,两手摸耳。预备姿势:站立或坐位。动作:①左手在右肩背上力求摸左耳,头向左转最大限度。②还原。③④同①②,换右手做,做2~4个八拍。适应感:颈、肩、肘关节有明显酸胀感,对滑利肩肘关节,松解肩肘关节周围软组织的粘连僵直有一定作用。第五节,伸臂屈肘。预备姿势:站立或坐位,两脚分开,两手握拳于腰部。动作:①拳变掌经体侧伸臂上举(抬头,掌心相对,眼视左手)。②掌变拳(掌心向外)两臂经体侧划弧下落成预备姿势。③④同①②,眼视右手。做2~4个八拍。适应感:臂肌和肩、肘、腕关节有酸胀感,对防治肩周炎、网球肘及腱鞘炎有辅助作用。第六节,上肢运动。预备姿势:①两臂侧平举(掌心向下)。②两臂屈肘两手指触肩。③两臂向前斜上举(抬头挺胸)。④两臂体侧自然下落还原成预备姿势。做2~4个八拍。适应感:肩、肘关节有酸胀感,对放松肩、肘关节,增强臂肌群的力量和扩大肩肘关节活动幅度有良好作用。

〔胸背操〕 医疗体操的一种。以脊柱活动为主,通过脊柱活动加强腰背部肌群力量,提高和恢复腰腹肌的活动功能,滑利和改善脊柱关节活动幅度,松解脊柱周围软组织的粘连及痉挛,对矫正脊柱畸形,调理脾胃,消除腹腹胀满,固肾养精有一定作用。共六节:第一节,扩胸。预备姿势:站立或坐位,两脚分开,两臂前平屈。动作:①肘关节向后伸直,然后用两手抱肩。②还原。③④同①②,抱肩时两手上下交换。做2~4个八拍。适应感:肩关节和背肌、胸肌有明显酸胀感,对增强胸背肌群力量和增大肩关节活动幅度及柔韧性有良好作用。第二节,体侧。预备姿势:站立或坐位,两脚分开。动作:①右臂上举(贴耳伸直)。②臂带动上体向左侧屈一次,左手臂在左腿外侧下压。③再侧屈一次。④还原。⑤~⑧同①~④,方向相反。做2~4个八拍。适应感:体侧肌群有明显

的酸胀和拉伸感,对颈腰部肌肉僵直、脊柱活动不便及脊柱侧弯等有矫正和调整作用。第三节,体转。预备姿势:站立或坐位。动作:①左脚向侧一步(与肩同宽),右手虎口推左肩,左手背贴右腰,同时上体向左转动一次。②再转动一次。③再转动一次。④还原。⑤~⑧同①~④,方向相反。做2~4个八拍。适应感:腰部肌肉有明显酸胀感,对消除腰背肌疲劳、养精固肾有一定作用。第四节,体屈。预备姿势:站立,两脚分开与肩同宽,然后坐下,臀部在椅子前沿,离椅背10~20厘米。动作:①十指交叉两臂上举。②上体后仰,两腿伸直。③上体前屈(两腿伸直),两手向腿前伸。④还原。做2~4个八拍。适应感:腰腹背部肌群和腿后肌群有明显酸胀感,对消除腰背肌肉酸痛,滑利腰椎关节,强肾固腰和增强腰背肌力量有一定作用。第五节,捶腰。预备姿势:站立或坐位,两腿分开,含胸,两手握拳于背上。动作:①食指指掌关节在腰椎1~3节段按摩10~20次,然后用拳捶该部10~20次。②还原。重复做2~4次。适应感:腰椎周围软组织有强烈的酸胀感,对消除腰肌劳损,固肾强腰有良好作用。第六节,击背。预备姿势:站立或坐位。动作:①右手掌拍打左肩,左手背击后背部10~20次。②还原。③④同①②,换为右手背击后背,左掌拍右肩。重复做2~4次。适应感:全身肌肉有放松愉快感,可减轻背、肩部酸痛。

〔腰背操〕 医疗体操的一种。以脊柱和髋关节的活动为主,可增强腰背肌力量,改善腰腹肌功能,扩大脊柱和髋关节的活动幅度,松解该部软组织的粘连与痉挛,矫正脊柱畸形,调理脾胃,消除胸腹胀满,坚肾固腰。活动量较大,以身体较强健的老年人为主要对象,站立进行效果较好。共六节。第一节,捶胸击髋。预备姿势:站立,两脚分开,两手握拳。动作:①右拳击拍左胸时,左拳捶击左臀上。再以左拳击拍右胸时,右拳捶击左臀上。轮换捶击各8~12次。②还原。做2~4个八拍。适应感:初捶时可呵气出声以助排出体内浊气,可消除局部肌肉的酸痛、麻木。第二节,举臂侧体。预备姿势:站立两脚分开,十指交叉于腹前(掌心向上)。动作:①两臂胸前上举。②上体向左侧弯一次。③再侧弯一次。④两臂经体侧下落还原。⑤~⑧同①~④,方向相反。做2~4个八拍。适应感:颈腰侧部肌肉有酸胀感,对增强腰力,矫正脊柱畸形或脊柱活动不便有一定作用。第三节,转腰伸臂。预备姿势:站立两脚分开,两手握拳于腰部。动作:①右手立掌缓慢向前推出,同时上体左转,左肘后顶与右臂成直线。②还原。③④同①②,方向相反。做2~4个八拍。适应感:上体左右转时腰椎两侧竖脊肌(骶棘肌)酸胀强烈,对减轻或消除腰背部软组织劳损、粘连和痉挛有一定作用。第四节,叉腰旋转。预备姿势:站立两脚分开,两手叉腰。动作:两手按顺时针和逆时针推动腰部环绕各6~10圈,做2~4次。适应感:腰部肌肉有明显酸胀感,对防治腰部急性扭伤、慢性腰酸痛及腰骶部酸痛有一定作用。第五节,前俯后伸。预备姿势:站立两脚分开,两手相叠于腹前。动作:①两臂前上举,挺胸抬头稍后仰。②上体前屈。③两臂夹耳上体伸直成动作①。④还原。做2~4个八拍。适应感:腰骶段两侧肌肉及后腿肌群有酸胀感,对防治腰肌劳

损、腰腿痛等有良好作用。第六节，弓步插掌。预备姿势：站立两脚分开一大步，双手握拳于腰部。动作：①上体左转成左弓步，右拳变掌向前上方插掌，左肘用力前顶。②还原。③④同①②，方向相反。做2~4个八拍。适应感：腰肌有强烈酸胀感，对防治腰肌劳损，滑利髋带关节，消除肢体麻木有一定作用。

〔腰腿操〕 医疗体操的一种。以卧位形式锻炼背、腰和腹部肌肉的力量，以增加腰腹肌力量，防治内脏下垂，帮助消化和固肾健腰有良好作用。共八节。第一节，手抱单膝。预备姿势：仰卧，两腿伸直并拢，两臂置于体侧。动作：①屈左膝使两手抱住于胸前。②左腿缓慢伸直，再还原成预备姿势。③④同①②，换腿做。做2~4个八拍。适应感：腹肌和髋关节有酸胀感，对滑利髋膝关节和增强关节活动幅度有作用。第二节，双手抱膝。预备姿势同第一节。动作：①屈髋关节两手抱双膝于胸前。②两腿缓慢伸直，还原。做2~4个八拍。适应感：腹肌、腿后肌群有酸胀感，对增强腹肌力量，防治内脏下垂有一定作用。第三节，上体侧转。预备姿势：仰卧，两手侧平举。动作：①上体左转，右臂随体转与左臂合掌。②还原。③、④同①、②，转体方向相反。做2~4个八拍。适应感：腰腹部肌群和髋关节有明显酸胀感，对增强腹肌力量和防治内脏下垂有一定作用。第四节，撑臂挺腹。预备姿势：俯卧，两臂屈肘撑于体侧。动作：①两臂伸直撑起上体，抬头挺胸腹。②还原。做2~4个八拍。适应感：腹部、腰背部及臀部肌群有明显酸胀感，对增强腹肌力量有良好作用。第五节，平卧抬腿。预备姿势同第一节。动作：①两腿抬高10~20厘米，停留10~20秒。②还原。重复做2~4次。适应感：腹肌有强烈酸胀感，对防治胃下垂有良好效果。第六节，伸臂起坐。预备姿势：仰卧，两腿伸直分开，两臂上举。动作：①两臂前摆上体起坐，前屈两手触脚背。②还原，做2~4个八拍。适应感：背腰腹肌有明显酸胀感，对防治内脏下垂，增强下肢带的柔韧性有一定作用。第七节，仰卧起坐。预备姿势：坐位，两腿伸直并拢，两臂贴身。动作：仰卧，然后低头起肩，髋腿不动，还原。做8~12次。适应感：腹肌有酸胀感，对防治内脏下垂有作用。第八节，俯卧背弓。预备姿势：俯卧，两臂贴身，两腿伸直并拢。动作：两臂放脑后十指交叉，头肩上抬挺胸，同时两直腿后举形成背弓形。然后肢体放松还原。连续做8~12次。适应感同第七节。

〔膝踝操〕 医疗体操的一种。为改善老年人膝关节活动障碍而编制，有共同的适应感，即通过锻炼，对滑利膝、踝关节，提高和改善膝关节的柔韧性和活动功能，增强腿肌力量，防治膝和踝关节的疾病如骨质增生、关节炎等有一定作用。共六节。第一节，双手压膝。预备姿势：坐位，两脚自然放松，两手置于膝上，两膝靠拢。动作：①两手将膝侧向分开后向侧用力。②还原成预备姿势。做2~4个八拍。第二节，握踝抬腿。预备姿势：坐位，上体前屈，两手握踝关节。动作：①双手将左腿抬起伸直（勾脚尖）。②还原成预备姿势。③④同①②，换抬右腿。做2~4个八拍。第三节，双踵起落。预备姿势：立正，两手叉腰。动作：①直腿踮起脚跟（脚尖着地）。②还原成预备姿势。③上体正直，屈膝半蹲踮起脚

跟(脚尖着地)。④还原。做2~4个八拍。第四节,直立绕踝。预备姿势同第三节。动作:①右腿直立,抬左腿脚尖由内向外绕环4~6圈。②还原。③④同①②,换抬右腿。重复做2~4次。第五节,深蹲起立。预备姿势:立正,双手扶椅背。动作:①两腿分开,屈膝深蹲(脚尖内扣,脚跟不动)。②还原。做2~4个八拍。第六节,左右摇膝。预备姿势:两腿直立,上体前屈,两手扶两膝上。动作:①两膝按顺时针和逆时针方向分别绕环2~4圈(绕环时眼视双膝,不能抬脚跟)。②还原。做2~4个八拍。

〔练功十八法〕 防治颈、肩、腰、腿及其他慢性疾病的一套医疗体操。在继承和发掘中国古代医学遗产、推拿治疗的临床经验和现代运动医学及运动生物力学的基础上编制而成。内容有三套,凡十八节。第一套为防治颈肩痛练功法,分颈项争力、左右开弓、双手伸展、开阔胸怀、展翅飞翔、铁臂单提六节;第二套为防治腰背痛练功法,分双手托天、转腰推掌、叉腰旋转、展臂弯腰、弓步插掌、双手攀足六节;第三套为防治臀腿痛的练功法,分左右转膝、仆步转体、俯蹲伸腿、扶膝托掌、胸前抱膝、雄关漫步六节。每节有特定的锻炼要求和适应症,患者可根据发病部位和病情轻重全套锻炼,也可选择部分动作锻炼。长期坚持,具有提高调节神经和肌肉系统活动功能,疏通气血,改善氧化还原过程,提高人体新陈代谢,增强抵抗力和预防疾病的作用。

〔颈项争力〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第一节。预备姿势:两腿分立,稍宽于肩,两手叉腰,拇指在后,四指在前。动作:①头向左旋至最大限度,眼视左方。②还原成预备姿势。③头向右旋至最大限度,眼视右方。④还原成预备姿势。⑤抬头望天。⑥还原成预备姿势。⑦低头看地。⑧还原成预备姿势。要求头在旋左、旋右、抬头、低头时,尽可能加大动作幅度,上体不能跟着转动,勿挺胸或弯腰。每次做2~4个八拍。得气感:颈部肌肉有酸胀感。功效:本法主要是锻炼颈项部的肌肉和头颈关节,适应于颈部急性扭伤(落枕)、慢性颈部软组织病(如颈椎病)等症。

〔左右开弓〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第二节。预备姿势:两脚分立,比肩稍宽,两手虎口相对成圆形(掌心向外),离面部约30厘米左右,眼视前方。动作:①两手左右分开至肩侧,同时双手轻握拳(拳面向前)头向左转,眼视左方远处(肘关节下垂)。②还原成预备姿势。③~④与①、②相同,但方向相反。要求前臂与地面垂直,肩带用力后缩,背部两侧肩胛骨尽可能接近,腹部内收。做2~4个八拍。得气感:挺胸远视时,颈项、肩、背部肌肉有酸胀感,并可放射至两臂肌群,同时胸部有舒畅感。功效:本法主要锻炼颈、肩和上背部及肩带关节的活动功能,特别是增强菱形肌的收缩作用,适应于颈项、肩、背部酸痛、僵硬,手臂麻木及胸闷等症。

〔双手伸展〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第三节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手握虚拳,屈肘于体侧,拳高于肩,约与耳尖相平,拳心向前。动作:①两拳松开变掌,同时两臂上举,掌心向前,抬头,

眼视患侧手指。②还原成预备姿势。③④和①②相同,但方向相反。要求两臂垂直向上,伸展到最高点,同时挺胸收腹,脚跟勿提起。两臂上举时,眼睛轮换视左右手,放下时,身体要随之放松。做2~4个八拍。得气感:抬头眼望手指时,颈肩部有酸胀感;收腹挺胸时,腰部亦有酸胀感。功效:本法主要锻炼肩背部肌肉如冈上肌等,适应于颈、肩、背及腰部酸痛,肩关节功能障碍如上臂提举不便等症。

〔开阔胸怀〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第四节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手自然交叉于腹前,手背向前。动作:①两臂交叉上举,眼视手背。②两臂经体侧划弧下落,同时翻掌,还原成预备姿势。眼始终看患侧手,随之移动。要求两臂向上及外展时,要充分运用内劲;眼先看手背,两臂分开后,始终看掌心,直至还原成预备姿势为止。做2~4个八拍。得气感:两臂上举时,颈、肩、腰有酸胀感。功效:本法主要是用两臂上举及外展外旋来加大肩关节的活动幅度,锻炼颈、肩部大、小圆肌,喙肱肌等的活动功能,适应于肩关节周围炎,肩并节功能障碍及颈、背和腰酸痛,如漏肩风等。

〔展翅飞翔〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第五节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手自然下垂。动作:①两臂屈肘经体后侧成“展翅”(肘高于肩,手下垂,手背相对,眼看肘,随之向前)。②两臂下落时,两手在脸部前面成立掌,掌心相对,徐徐下按还原成预备姿势。要求上臂后伸,两肘后顶,由肘关节及前臂沿体后、侧上升,再由上臂外展前屈至体前,这时两肘在体前要高于两肩,平于眉梢,最后双臂内收,两手由屈腕转为伸腕立掌,在体前下按,还原。动作时防止耸肩,两臂后伸上提时两手勿贴腰背部。做2~4个八拍。得气感:手臂上举托掌时,同侧颈、肩部有酸胀感,并觉胸部舒畅。功效:本法主要是锻炼肩并节,适应于肩关节僵硬及上肢活动功能障碍,如冻结肩等。

〔铁臂单提〕 练功十八法之一。此为第一套“防治颈肩痛练功法”之第六节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手自然下垂。动作:①左臂经体侧上举成托掌,眼视手背,同时右臂后伸,内收屈肘手背紧贴腰骶部。②左臂经体侧下落,眼看手背,后伸、内收、屈肘,手背紧贴腰部,其位置高于此时仍贴在腰骶部的右手。③④与①②相同,但换右臂做。要求手臂上举时,尽可能举到顶点,后屈臂的手背要放在腰骶部,并逐渐上移至胸椎部,眼始终看上举的手背,做2~4个八拍。得气感:手臂上举托掌时,同侧颈、肩部有酸胀感,并觉胸部舒畅。功效:本法旨在增加关节的活动,锻炼肩胛下肌,大、小圆肌,背阔肌等肌力,加强上臂旋后功能。适应于肩关节僵硬、活动不便,颈、肩、腰痛及胃脘胀满等症。

〔双手托天〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第一节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,手指交叉于上腹。动作:①两臂上提至脸

部,反掌上托,抬头挺胸,掌心向上。②两臂带动上体向左侧屈一次。③再向左侧屈一次。④两臂经体侧下落还原成预备姿势。⑤~⑧和①~④相同,但方向相反。要求双手垂直上托时,腰肌放松,上体面向前方,腰侧屈到最大限度,肩关节和髋关节要固定,不要转体,两腿直立,勿弯曲。做2~4个八拍。得气感:颈、腰部产生酸胀感,并放射至肩、臂、手指。功效:本法主要锻炼腰部两侧肌肉和竖脊肌(骶棘肌)、腰方肌、背阔肌等,使脊柱得到拔伸、侧屈,起到正骨理筋效用。适应于颈、腰僵硬,肩、肘关节及脊柱活动不便,脊柱侧弯等症。

〔转腰推掌〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第二节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手握拳于腰部。动作:①右手立掌向前推出,掌心向前,同时上体向左转,眼视左方,左肘向左侧方顶与右臂成直线。②还原成预备姿势。③④和①②相同,但方向相反。要求上体正直,不能前倾后仰,转腰同时一臂向侧推掌,另一臂屈肘尽量向侧顶,使腰部旋转达最大限度,此时两臂成一直线,两腿伸直,转腰时,眼看后方。做2~4个八拍。得气感:推掌转体时,腰、肩、颈、背有酸胀感。功效:本法主要锻炼腰侧的肌肉如多裂肌等,以及腰椎体的旋转能力,增强腰肌,提高腰椎稳定性,有助于纠正腰椎侧弯。适应于颈、肩、背和腰软组织劳损,如颈、腰伴有手臂麻木、肌肉萎缩等症。

〔叉腰旋转〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第三节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手叉腰,大拇指在前,四指在后。动作:①两手用力推动骨盆,然后腰部顺时针方向绕环一周。②腰部顺时针方向再绕环一周。③④和①②相同,但方向相反。要求腰部绕环活动的幅度尽可能大,头部及上身活动幅度尽量要小,两腿伸直,腰椎活动连贯协调,松紧结合。做2~4个八拍。得气感:腰部有明显酸胀感。功效:本法主要是滑利4、5腰椎关节,特别使腰椎过伸,增强竖脊肌(骶棘肌)肌力,有利于保持或矫正腰椎生理弧度。适应于腰部急性扭伤及慢性腰痛,以及某些因工作关系,身体长期弯腰或某种固定姿势而形成的骶部酸痛等症。

〔展臂弯腰〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第四节。预备姿势:两脚分立,稍宽于肩,两手于腹前交叉,掌心向内。动作:①两臂前上举,抬头挺胸收腹,眼视手背,两手交叉于头顶上,肘要伸直。②两臂经体侧下落至侧平举,掌心向上。③两手翻掌,掌心仍向上,同时上体前屈至与地面平行成“燕飞”式。④两臂下落于体前交叉,掌心向内,两侧手指触及地面。⑤~⑧和①~④相同。要求弯腰时保持两侧上臂及肩部平行和放松,两腿伸直。做2~4个八拍。得气感:两臂上举眼视手背时腰部有酸胀感,双手触地时,两腿后肌群有酸胀感。功效:本法主要锻炼腰背部棘上、棘间韧带,后纵韧带,竖脊肌(骶棘肌),背阔肌以及腰椎关节活动功能。适应于颈、背、腰酸痛等症。

〔弓步插掌〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第五节。预备姿势:两脚分立一大步,双手置于腰部。动作:①上体左转成左弓步,

同时右拳变掌向前上方插掌,手臂伸直,大拇指与头顶相平。②收右掌变拳还原成预备姿势。③④和①②相同,但方向相反。要求两脚开步要大,弓步要稳,上体保持正直,插掌手臂要直,踝关节不能转动,同时另一手屈肘向后顶,然后两臂在相反方向使用内劲,在腰部即能做出旋转力矩来,加强腰部的得气感。做2~4个八拍。得气感:腰、腿有酸胀感。功效:本法主要锻炼腰、臀、腿部肌肉及脊柱旋转功能,有利于矫正脊椎小关节紊乱、滑膜嵌顿等。适应于颈、腰、背痛及脊椎小关节紊乱等症。

〔双手攀足〕 练功十八法之一。此为第二套“防治腰背痛练功法”之第六节。预备姿势:两脚并立,两手自然下垂。动作:①手指交叉于上腹前,掌心向上,两手经脸前翻掌上托至最高点,仰头,眼视手背。②上体挺胸前屈。③手掌按脚背。④还原成预备姿势。要求上体前屈,同时抬头,两臂紧靠耳部,徐徐攀足;两腿伸直,两掌尽量触及脚背,动作连贯协调。做2~4个八拍。得气感:两臂上举时,颈、腰部有酸胀感;弯腰手掌触脚背时,腰、腿部有酸胀感。功效:本法主要牵伸腰椎部棘间韧带、棘上韧带、反纵韧带及锻炼竖脊肌(骶棘肌)、背阔肌、腰大肌和股后肌群等。适应于腰、腿软组织劳损,转腰不便,脊椎侧突,腿部酸痛麻木及屈伸不便等症。

〔左右转膝〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第一节。预备姿势:上体前屈,两手扶膝,两脚并立,目视前下方。动作:①两腿弯曲,作顺时针方向环绕一周,腿向后时伸直。②还原成预备姿势。③④和①②相同,但方向相反。要求转膝时宜缓慢连贯有力地进行,环绕幅度尽量要大。做2~4个八拍。得气感:转膝时,膝踝关节有酸胀感。功效:本法旨在滑利下肢三大关节,特别是锻炼膝关节的活动功能,以加强股四头肌和股后肌群的力量,增进膝关节内外韧带的柔韧性,提高膝关节的稳定作用。适应于膝踝关节酸痛、无力,膝关节髌下脂肪垫劳损及膝关节内外侧副韧带损伤等症。

〔仆步转体〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第二节。预备姿势:直立分腿一大步,双手叉腰,拇指在后,四指在前。动作:①左腿成仆步,同时上体向左转45度。②还原成预备姿势。③④和①②相同,但方向相反。要求仆步开大,膝盖与足尖垂直,上体尽量向下压腿,两足平行,足尖向前。做2~4个八拍。得气感:仆步时,伸直腿时内收肌群有酸胀感,弯曲腿时股四头肌有酸胀感。功效:本法主要锻炼内收肌和股四头肌肌力,加强下肢的外展和内收功能,提高髋关节的稳定性。适应于腰、臀、腿痛,髋、膝、踝关节不利,内收肌劳损,下肢肌肉萎缩,行走不便等症。

〔俯蹲伸腿〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第三节。预备姿势:两脚并立,两手自然下垂。动作:①上体前屈,两手扶膝腿伸直。②屈膝全蹲,两手扶膝,两手指尖相对。③两手掌相叠贴于脚背,再伸直两腿,两手掌勿离脚背。④还原成预备姿势。要求两腿并拢,下蹲时臀部肌肉尽量放松,目视前方;伸腿时,两手尽可能按住脚背。做2~4个八拍。得气感:全蹲

时大腿的前肌群及膝关节有酸胀感,伸直时大小腿的后肌群有酸胀感,手掌贴脚背时腿后肌群酸胀感加重。功效:本法旨在锻炼臀大肌、股二头肌、半膜肌、半腱肌及腓肠肌的肌力,对坐骨神经痛有良好疗效。适应于因髋、膝关节活动不便,下肢屈伸困难而引起的下肢肌肉萎缩及坐骨神经痛等症。

〔扶膝托掌〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第四节。预备姿势:两脚并立宽于肩,两手自然下垂于大腿两侧。动作:①上体前屈,右手扶左膝。②上体挺直,屈双膝成马步,左臂经体前上举成掌,仰头,眼视手背。③上体前屈,两腿伸直,左手扶膝,与右手交叉,左手在外,右手在内。④还原成预备姿势。⑤~⑧和①~④相同,但先左手扶右膝。要求上体正直,托掌臂要伸直,步不要开得过小,臀部不要突出。做2~4个八拍。得气感:托掌眼视手背时,颈、肩腰、腿部均有酸胀感。功效:本法旨在锻炼股四头肌的力量,加强下肢三大关节的稳定性。适应于颈、肩、腰、腿部酸胀痛及下肢肌肉萎缩等症。

〔胸前抱膝〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第五节。预备姿势:两脚并立,两手自然下垂。动作:①左脚向前迈一小步,身体重心移至左腿,右脚跟提起,同时两臂前上举到最高位,手心相对,抬头挺胸。②两臂经体侧下落,同时提右膝,双手紧抱膝于胸前,左腿伸直。③还原成第一势。④还原成预备姿势。⑤~⑧和①~④相同,但换右脚做。要求上肢上举伸直同时抬头,抱膝尽量向胸部靠拢,重心要稳定,独立腿要伸直,抱膝时腰部要挺直。做2~4个八拍。得气感:抱膝时,支撑腿的后肌群及抱膝的前肌群有酸胀感。功效:本法主要锻炼臀大肌及下肢伸肌群的力量,提高人体平衡能力,加强髋关节的屈伸功能。适应于臀、腿酸痛及屈伸功能障碍等症。

〔雄关漫步〕 练功十八法之一。此为第三套“防治臀腿痛练功法”之第六节。预备姿势:两脚并立,两手叉腰,大拇指在后。动作:①左脚前进一步,足跟先着地,右脚跟提起,重心移至左腿。②右脚跟着地,稍屈右膝,重心后移至右腿,左脚跟着地,左脚背屈。③右脚前跨一步,重心移至后腿,左脚跟提起。④左脚跟落地稍屈左膝,重心移向左腿,右脚跟着地,右脚背屈。⑤重心前移至右腿,左脚跟提起。⑥重心后移至左腿,左腿屈膝,右脚跟着地。⑦左腿伸直,右脚后退一步,稍屈右膝,重心后移至右腿。⑧还原成预备姿势。要求虚步、实步分清,上体保持正直,挺胸,重心随实步移动,虚步一足须脚背上屈。做2~4个八拍,第二次右脚前进一步。得气感:重心在左脚时,左腿及右踝酸胀;重心在右腿时,右腿及左踝有酸胀感。功效:本法主要是协调下肢肌肉功能。适应于下肢酸痛、关节活动不便等症。

〔周围神经损伤者的医疗体育〕 防治神经系统疾病的医疗体育。周围神经损伤包括炎症和创伤。除药物治疗外,要进行锻炼,应注意针对性,循序渐进,锻炼时以不引起疼痛或过度为宜。如有可能,在进行主动或被动锻炼时结合推拿,疗效更好。医疗体育对改善血液循环,维持肌肉营养,预防肌肉萎缩和

韧带缩短,增强肌肉力量,恢复肌肉活动功能,消除肌腱挛缩和关节强直等,有重要作用。

〔**神经衰弱患者的医疗体育**〕 防治神经衰弱的医疗体育。神经衰弱与用脑过度、精神负担过重、生活不规律和过度疲劳有关,也与人的性格、精神状态等内在因素有一定关系。常有头晕、失眠、心慌、精神不振、注意力不集中、情绪不稳定、易烦躁等症状。根据不同症状选用不同的体疗方法,精神萎靡不振、孤僻不爱动者宜采用生动活泼的运动,如游戏性或竞赛性的球类活动,运动量宜中等;体力好者可划船、郊游等,并适当地配合头和躯干的按摩;易激动者宜采用温和或较平静的运动,如散步、太极拳、气功、医疗体操、按摩等。锻炼后如出汗过多,兴奋激动,失眠加重,食欲不振,心跳加快,且几小时后不能恢复者,要及时查找原因,调整运动量。坚持锻炼,可调节大脑皮层的功能活动(兴奋与抑制),改善神经系统的调节功能,振作精神,改进情绪,消除疑虑,增加康复的信心,培养乐观主义精神。

〔**失眠患者的医疗体育**〕 医疗体育的一种。适用于因神经衰弱或一时性的情绪紊乱而引起的失眠。方法有:①临睡前散步5~10分钟,或打一套太极拳。②临睡前进行自我按摩,在盘腿坐位或仰卧位下进行全身按摩,又称干沐浴,有镇静和安宁之效。③临睡前练气功,主要是放松功或强壮功。通过锻炼使神经系统的过度兴奋逐渐平定下来,促使大脑皮层进入适当的抑制状态,便于入睡。如果夜间睡眠中断,亦可用上述气功或按摩法再次催眠。

〔**鸡胸患者的医疗体育**〕 医疗体育的一种。鸡胸是一种胸骨畸形,表现为胸骨前突,两侧胸廓下陷,斜向后方。幼年时患佝偻病或慢性扁桃体炎皆可致本病。鸡胸影响肺功能,易患支气管炎和肺炎。儿童期锻炼尤为必要,患有佝偻病的儿童应多在阳光下和新鲜空气中运动。持哑铃作两臂前平举练习,徒手或持哑铃用力前后摆动两臂或绕环,进行跑、跳、游泳等运动。通过扩展胸廓,可增强呼吸功能,有助于矫正鸡胸。成人鸡胸已定型者,矫正效果不大,但运动能锻炼胸肌,改善肺功能。

〔**脊柱侧弯患者的医疗体育**〕 医疗体育的一种。脊柱侧弯少数为先天性畸形或脊柱本身疾病所致,绝大多数是由于不正确姿势(如儿童读书、写字姿势不正确)所引起。在脊柱侧弯初期(第一度)主要因为脊柱肌肉软弱和不平衡,应积极进行医疗体育锻炼,增强脊柱肌肉,可使畸形在短期内得到矫正;对于第二度侧弯患者,医疗体育可逐步牵引挛缩组织,有选择地加强躯干肌肉,增强脊柱活动性,使畸形在较长时间内得到矫正;晚期(第三度)侧弯患者的体疗只能控制畸形发展,增强肌肉,防止劳损,以减轻或缓解疼痛。此外,医疗体育还能促进身体正常发育,增强体质。其方式主要是矫正体操,应严格按照畸形的部位和方向来选择,增强凸出一侧已拉长和衰弱的肌肉的力量,牵引凹入一侧已缩短的肌肉和韧带。做矫正体操时应适当利用各种器械,如体操棒、哑铃、医疗球、肋木、单杠、吊环或梯子等。每天坚持练习,能取得较好效果。

〔岔气患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。岔气亦称急性胸胁痛,是劳动或运动中经常出现的一种现象。主要是由于胸壁呼吸肌痉挛,肋小头关节和肋横突关节轻微移位,吸气时肋骨远端向前上举起,使痉挛的肋间肌受到牵引而疼痛。说话、呼吸及咳嗽时疼痛加剧,但多无肿胀、瘀斑及骨折症状。如无骨折,可采用体育疗法。患者深吸气后将气憋住不放,握拳由上到下用力捶打胸腔左右两侧,再缓缓做深长呼气。重复数次,可使呼吸肌放松,疼痛缓解;调整呼吸节律,连续做数次深呼吸,自己用手挤压痛处,亦可使疼痛减轻;两指用力掐拿内关和外关穴,患者同时不断作深呼吸和左右扭转身躯。此外,运动前要充分做准备活动,从事重体力劳动时要注意用力得当,学会利用深长呼吸,以防止岔气的发生。

〔佝偻病和营养不良患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。佝偻病是儿童常见疾患,营养不良可独立存在,但常与佝偻病同时发生,二者的医疗体育大致相同。要求经常在空气新鲜而暖和的屋子里进行按摩和被动体操。每次10~30分钟,强度要逐渐增大。医疗体操做法如下:①屈曲和伸展两侧肘关节3~5次。②轮流屈曲和伸展髋和膝关节。③被动地使患儿双手交替在胸前交叉和两侧平伸3~5次。④扶着患儿两侧举起的手臂练习坐下。⑤仰卧,两下肢伸直抬起与床垂直。⑥扶其双肘,以俯卧位抬起躯干到跪位或立位。⑦帮助其攀登。⑧下肢模仿骑自行车运动。捏脊疗法如下:以双手拇指和食指从背部下方尾闾骨部位捏起皮肤,将皮肤轻轻地、慢慢地提拿几次后放下。这样,沿着背部椎骨由下而上地依次捏起皮肤后提拿数次放下,至与肩相平的椎骨部为止。如此自下而上捏提5~20遍。然后在脊柱两旁相当于“肾俞”穴处用双手拇指揉按一下。最后两掌交替自上而下推摩5~20遍。长期坚持适当的医疗体育,能促使神经系统高级调节中枢趋于正常,使矿物质代谢正常化,并提高中枢神经系统高级部位的紧张度,对减轻或消除佝偻病性肌无力有很大作用,并能有效地预防肺炎发生。

〔颈椎病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。颈椎病又称颈椎综合症,是由于外伤、劳损、炎症等影响,使颈椎间盘退化,而渐渐发生的一系列解剖与病理的变化。表现为椎间盘变窄、椎间孔缩小、椎体后缘唇状骨质增生、周围软组织劳损等,引起颈神经根的压迫和刺激,出现颈、肩胛、上臂和胸前疼痛、麻木等症状。医疗体育适用于神经根受压的颈椎病患者。急性阶段以静为主,以动为辅,常用方法是颈椎牵引,并与理疗配合进行;慢性阶段则应以活动为主,积极进行医疗体操。颈椎牵引法在卧位或坐位下进行,每次牵引30~60分钟。重量从3~6公斤开始,逐渐增加到10公斤。按摩部位为后头部,颈部两侧和颈后部、肩背部,取穴为落枕、风池、天宗、悬钟、阿是穴和颈6椎棘突旁两指处,常用手法有推、揉、揉捏、分筋、弹拨、点按等。主动运动主要是作头颈部各方向运动,可选用练功十八法中的第一套。体疗前要进行检查,排除颈椎半脱位、结核、肿瘤等病变。治疗过程中如出现头晕、心慌等不适感觉,应暂停治

疗。实践证明,体疗能调整颈椎关节和周围各种软组织的解剖关系,使脊髓、神经根等组织的病理刺激得到缓解。同时,体疗有活跃血液循环、放松痉挛肌肉、发展肌肉力量、增进颈椎稳定性的作用,能改善颈部活动功能,防治症状复发。

〔扁平足患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。扁平足亦称平足,系正常足弓下陷或消失所致。患者站立或走路时,足底大部或全部与地面接触,压迫足底血管和神经,足弓的缓冲作用也大为减弱,因而不能维持较长时间的站立和行走,足内踝下方痠痛,足背及足底痛等。严重时伴有腿、腰肌的不适感。主要进行矫正锻炼,也可做些攀登和平衡运动等。锻炼方法有画圈、抓扒、挟拿、蠕动、擦刷、捧物、站立等。①画圈。坐在床上,下肢伸直,活动踝关节,用足尖画圆,先顺时针后逆时针,先单脚后双脚,反复练习。②抓扒。坐在床上,屈膝,脚掌平放地面,足跟不可离地,光足或穿薄袜用脚趾抓扒压有重物的毛巾。③挟拿。坐在床上,屈膝,用脚趾挟拿各种形状的小物品,同时将小物品从一只脚递到另一脚。④蠕动。坐在床上,脚掌平放,足尖紧贴地面,尽力屈伸脚趾,使两脚跟随着向前蠕动,反复做。⑤擦刷。坐在床上,两脚跟着地,相距约20厘米,两脚趾屈曲,脚跟沿地面相向滑行,使两脚尖靠拢,然后两脚趾伸直放松,再返回原来位置。⑥捧物。坐在床上,屈膝,两脚趾和脚跟对应紧贴,似捧物状。持续五秒钟后放松。⑦站立。双足靠拢,脚趾和脚掌紧贴地面且不要移动,双足内踝间距离尽力拉开。上述动作可全做,亦可有选择地做,每天锻炼3~5次,每次15~20分钟。

〔肩关节周围炎患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。肩关节周围炎又名冻结肩,是肩关节周围软组织的无菌性炎症。多数由于缺乏运动所致,其症状是肩部疼痛、活动受限以及肌肉萎缩。体疗主要方法是采用医疗体操和按摩。以疼痛为主要表现者,应以按摩为主,辅以体操活动。在后期以活动障碍为主要表现时,则以医疗体操为主,训练关节活动度和增加肌力。按摩部位包括肩关节前后,着重于肱二头肌处,疼痛严重者以轻推、揉、滚、搓等手法为主。功能障碍明显者则多采用分筋、弹拨、抖动等松解粘连的手法。医疗体操着重练习上肢和肩胛带肌肉、肩关节各方向的运动。分四节:①耸肩(旋肩),分别向前、向后旋肩约20次。②两臂轮流伸直前推,做10~20次。③两手相握提起至头上,然后经头后放下,做10~20次。④两臂用力向前后做有节律的摆动,做10~20次。每天做1~2次。医疗体育能改善血液循环,加强物质代谢,缓解肌肉痉挛,具有消炎止痛作用,并能预防关节的滑液囊和周围肌腱的变性、钙化和炎症。

〔类风湿性关节炎患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。类风湿性关节炎在慢性期可以进行医疗体育,以改善运动功能。主要是进行关节体操,患者也可对有病的关节和附近的肌肉施行自我按摩,以减轻关节的肿胀和肌肉的疼痛,对关节表面只可轻缓的推按和擦摩,对肌肉则可进行较深的揉捏。关节体

操包括以下几种:①手指屈伸练习:紧握铅笔或稍大的棍棒,使手掌和手指平贴桌面。②手腕屈伸练习:两掌在胸前相对,成合掌姿势,用一手压另一手,使一手腕伸展,反复进行,要快速有力;亦可手握轻哑铃做手腕屈伸活动。③肘屈伸练习:用力屈肘,同时握拳,使手触肩,然后向上用力伸肘,同时放开手指。④肩前屈练习:两臂下垂,从前方举起在头上拍掌。⑤肩外展练习:两臂伸直下垂,从两侧举起在头上拍掌。⑥肩外旋内旋练习:两手掌心放在头后,两手肘正向前方,肩外展外旋;两手背放在后腰部掌心向后,肩内旋。⑦踝关节练习:足踝屈伸,绕旋。⑧髋、膝屈伸练习:立位,弓箭步,两腿轮流在前;或直腿用力前后摆动,两腿轮流进行。长期坚持能增大关节活动范围,改善其活动素质。

〔落枕患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。落枕是一种常见的颈部疾病,多因感受风寒或夜间睡眠姿势不当,扭伤颈部肌肉所致,药物治疗无明显效果。其体育疗法如下:①左右摇头:坐姿,两臂自然下垂,头先向左摆,再向右摆,连续摆动20次。②低头仰头:坐姿,挺胸。头先向下低,到下颌骨挨着胸部为止,再向后仰头,停三秒钟后再低头。反复做20次。③摇摆下颌:坐姿,两臂自然下垂,挺胸。向左右摇摆下颌,先轻后重,连续30次。④伸缩颈部:坐姿,挺胸,先将颈部尽量向上伸,再尽量往下缩。连续伸缩15~20次。⑤按摩颈部:先将两手搓热,再用两手掌在颈部前后、左右按摩,直到局部发红发热为止。能改善颈部血液循环,减轻疼痛。上述方法每次可选2~3项,也可全做,每日两次。一般1~2天症状即可减轻或痊愈。

〔孕期的医疗体育〕 医疗体育的一种。适当的体育锻炼对妊娠、分娩及产后恢复有较好效果。正确的深呼吸,可改善孕妇的全身状态,利于分娩的顺利完成;增强腹肌、会阴肌的弹性及髋关节的柔韧性和活动性,也是完成顺利分娩的重要因素。孕期的前三个月,受精卵与子宫结合不紧,尤其有习惯性流产者,不宜进行医疗体育。可适当进行短距离散步或穿插几次深呼吸练习,或练放松功,对治疗恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应有一定效果。孕期4~6月可进行一些锻炼,如活动四肢和骨盆、提肛、会阴收缩、深呼吸等,动作应轻缓柔和,可在卧位进行。孕后期身体重心前移,肺脏功能受碍,心脏负担加重,动作宜少,以卧位为主。临产前一个月更应注意。

〔妇女更年期的医疗体育〕 医疗体育的一种。妇女45~50岁为更年期,是性成熟期进入老年期的过渡时期。由于卵巢功能衰退,身体发生许多变化,较突出的是月经不规则至停止,同时有头晕、眼花、耳鸣、心慌、血压上下波动、阵发性头痛、心律不齐以及记忆力减退、注意力不集中、失眠多梦、情绪易激动或紧张烦躁等症状。体育锻炼对顺利度过更年期有良好的作用。方式有跑步、散步、打太极拳、徒手体操等。每天坚持,运动量由小到大循序渐进,可改善大脑皮层的功能,使神经系统较快地适应更年期的生理变化;改善呼吸和血液循环功能,从而进一步改善神经系统和内分泌系统的调节功能;锻炼还

可使人精神振作,情绪愉快,有利于机体自身的调节,缩短更年期过程。

〔脑血管病偏瘫者的医疗体育〕 医疗体育的一种。脑血管病的致残率很高,早期进行有计划地锻炼,是预防关节畸形和肌肉萎缩的重要措施。主要方式是进行步行练习,以达到独立生活的目的。在步行练习之前,要做好心理准备,进行肌肉锻炼、下肢各关节的活动和平衡锻炼。躯干肌肉锻炼在卧床时进行,主要锻炼背肌、腹肌和各种方向的翻身动作,以增强躯干肌力。平衡锻炼练习坐卧平衡,可在监护下做上身左、右、前、后倾活动,然后练习站立平衡。在准备锻炼阶段后,可进行步行练习,分三个步骤:①站立训练,可分为在他人扶助下站立、由坐姿进行站立、扶杖站立、站立时身体左右转动、左右侧弯和前后倾。②迈步练习,重度偏瘫者由他人协助步行;中度偏瘫者在平行木内或围车内训练;轻度偏瘫者可扶杖练习。③上下台阶练习,练习上下台阶,开始阶段须有人保护和协助,严防跌倒。必须注意的是:步行锻炼时若患者的血压超过200/120毫米汞柱或低于80/150毫米汞柱,伴有头晕、头痛时,应停止练习;心力衰竭或合并肺部感染者暂缓练习。长期进行有计划地练习,可防治关节畸形和肌肉萎缩,保持独立生活的能力。

〔下肢瘫痪患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。下肢瘫痪患者失去了跑、跳、步行的能力,上肢运动和躯干运动对身体健康尤为必要,可坐轮椅进行合适的乒乓球、投篮、射箭、投掷小球和哑铃操等运动。这些活动可加强肩臂和腰背部的肌力,如增强竖脊肌(骶棘骨)、前锯肌、背阔肌、胸大肌和肱三头肌等,且能矫正脊柱侧弯,改善坐位的平衡能力和动作的协调性。长期坚持运动,对增进体质,保证身体健康有重要意义。

〔胸膜炎患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。胸膜炎分干性胸膜炎和渗出性胸膜炎两种,恢复期皆可进行医疗体育,以预防胸膜粘连和改善全身健康状况。干性胸膜炎的病变性质是胸膜上有渗出的纤维素在表面沉着,如纤维素过多,使脏层胸膜与壁层胸膜粘着,呼吸时有胸痛,还有咳嗽、发热等症状。急性症状消失后,可谨慎地进行呼吸练习,进一步可作四肢活动,进行散步等其它健身运动。渗出性胸膜炎的病变性质是胸膜腔内有渗出液蓄积,渗出液内含有大量纤维蛋白,以后凝固成纤维素使胸膜粘连,限制肺的扩张。恢复期可进行轻量的医疗体操,特别注意做专门的呼吸练习,加强胸廓下半部的呼吸活动,可在吸气时双手置头顶或上举。注意事项与肺结核医疗体育相同。

〔溃疡病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。溃疡病包括胃和十二指肠溃疡,其发生与大脑皮质中形成一个持续性的病理性兴奋灶有关。因兴奋灶影响植物性神经中枢,改变迷走神经的功能,使胃或十二指肠局部血管痉挛,粘膜的抵抗力降低,同时胃酸分泌过多,侵蚀胃肠壁而形成溃疡。气功、太极拳是治疗溃疡病最主要的体疗方法,其中以内养功疗效为佳。练功时间从30分钟开始,逐渐增至一小时,每天1~2次,在气功疗法的整个疗程中都要进行太极拳锻炼,每天20次,做到动静结合、意气相随才能收效;按摩用中等强度的

揉、点按等手法,取穴有足三里、中脘(脐上4寸、腹正中线处)、脾俞(第11胸椎棘突下旁开1.5寸处)、胃俞(第12胸椎棘突下旁开1.5寸处)等。此外,慢步行走1~2公里,适当进行腹肌锻炼对溃疡病治疗也有好处,但溃疡病症状严重者应减少腹部练习,以避免局部刺激。体疗能调整大脑皮质的兴奋、抑制功能,消除病理兴奋灶,恢复迷走神经正常功能;腹肌和膈肌的活动也能改善腹腔脏器血液循环、运动和分泌功能,有利于溃疡的愈合。同时,由于胃腺粘液细胞分泌功能的恢复,内分泌调节作用和全身营养状态的好转也为溃疡病的愈合创造了有利条件。有穿孔倾向、幽门梗阻和较明显出血以及有癌变可能的溃疡病患者不宜进行体疗。

〔慢性肠炎和慢性结肠炎患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。慢性肠炎和慢性结肠炎的典型症状是腹泻,且多发生在清晨或进食后。由于消化不良,蛋白质、维生素及其它物质吸收减退,从而引起高级神经活动障碍及营养代谢障碍,反过来又加重慢性肠炎,使病程恶化。医疗体育应与内科治疗密切配合,患者身体过于虚弱情况下不宜进行。可先练卧式放松功,每日2~3次,每次20~30分钟。做完放松功后,可用手掌按揉腹部,用拇指掐按胃部。逐渐好转后,可进行太极拳、散步等活动。长期坚持有助于增强营养吸收功能,增强全身各器官特别是神经系统及网状内皮系统的功能,因而有加强机体抗病能力和产生抗过敏的作用。

〔慢性胆囊炎和胆石症患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。适用于无经常发作及恶化期的慢性胆囊炎、胆石症患者。项目有散步、导引吐纳、太极拳等。有规律地进行运动,尤其是呼吸锻炼,能使腹内压周期性地升降,使腹腔内所有器官受到有节律的“自我按摩”,加速胆汁排泄,减少胆汁潴留,对胆囊炎、胆结石的治疗有明显效果。同时,有重要的预防意义,对慢性肝炎患者(病情稳定,肝功能正常者)效果尤其显著。

〔慢性支气管炎和肺气肿患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。慢性支气管炎是最常见的呼吸系统疾病,多数由感冒引起,其发展与吸烟有关,并可导致肺气肿。医疗体育主要是做专门性呼吸体操和专门腹式深呼吸,加强呼吸和加强膈肌活动。每天做1~2次,每次5~10分钟。气功宜采用强壮功(坐式、腹式呼吸法),对改善气急症状和膈肌活动有良好作用。为预防感冒和支气管炎,可做面部自我按摩,也可点按迎香、合谷、风池等穴位。在疾病的早期(肺功能代偿期),除做专门呼吸锻炼外,还可多做健身活动以增加脊柱和胸廓的活动性,并进行爬山等活动以锻炼心肺功能;中期(肺功能代偿不全期)患者呼气不充分,膈肌收缩力弱,宜进行专门的呼吸体操、气功、保健体操及散步等;后期(肺原性心脏病)只能做气功和简单的呼吸练习。但有急性感染症状和心肺功能失代偿时不宜进行医疗体育。腹式呼吸练习开始时不要过慢、过深,一次练习时间不宜太长,肺原性心脏病患者运动强度要根据心脏功能严格控制。适度的运动能改善呼气过程,使膈肌活动度增加,肺泡残余气体充分地呼

出,有效地改善肺通气量和吸氧量;能促进支气管分泌物的排出,减轻支气管炎症和咳嗽症状,改善肺的通气功能。此外,体疗还能增强身体免疫、抗病能力,改善物质代谢,提高对体力活动的适应性,缓解气急、气短症状。

〔慢性肝病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。慢性肝病指慢性肝炎或肝炎后综合症,患者常有软弱、无力、食欲不振、不能食油腻食品、睡眠不好及右上腹不适等症状。适合慢性肝病患者运动的项目有散步、气功、自我按摩、太极拳、医疗体操等。不宜进行力量性、速度耐力性运动,如举重、单双杠、短跑和球类比赛等;不宜进行仰卧起坐、仰卧举腿等剧烈腹部运动;低热、疲惫、食欲不振、恶心、肝区隐痛、血清转氨酶高等患者,不宜进行锻炼。运动量由小到大,以锻炼后不感到疲劳、食欲良好、无腹痛腹胀等现象为宜。医疗体育有助于减轻慢性肝炎患者常有的神经过敏、失眠等神经官能症状,消除疑虑和紧张心理,改善腹腔血液循环,减轻肝脏郁血,增进食欲,提高消化和吸收功能。

〔慢性胃肠病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。慢性胃肠病人多由于饮食不节或情志不舒,产生肝郁气滞,致使脾胃运化功能失常,出现胃脘痛、呕吐、噎膈、泄泻、便秘等症,其中以胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、胃下垂、胃肠功能紊乱最为多见。根据病情,医疗体育可选择散步、早操、八段锦等项目,循序渐进。运动可调节中枢神经系统的机能,增强腹肌力量,特别是膈肌上下移动相当于给胃肠做按摩,使胃肠部的血液和淋巴循环改善,有利于病变部位的修复。胃肠肌肉在被动的按摩下,蠕动加强,消化液分泌旺盛,吸收养料较多,有利于全身营养状况的改善。

〔肺结核患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。适宜新发现有浸润型肺结核和浸润型肺结核吸收好转期患者,进行性和急性期的各型肺结核、咯血和并有活动性淋巴结核、肠结核、肾结核等患者不宜进行。运动以锻炼肺功能为主,方式有太极拳、保健体操、散步、气功、羽毛球等。适度锻炼能提高患者肺功能,减轻体内缺氧现象,改善新陈代谢和增加抵抗力。同时还有抑制结核杆菌毒素的作用,减轻中毒现象。

〔小儿麻痹症患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。小儿麻痹症即脊髓灰质炎,由于受患的神经细胞失去管理运动的功能,造成相应的肌肉瘫痪。瘫痪的肌肉最常见的有下肢股四头肌、胫骨前肌、腓骨长短肌、髂腰肌、肌骨等。有针对性的进行锻炼,会收到较好效果。股四头肌的锻炼:①坐位 患腿膝关节取伸直姿势,然后用力收缩股四头肌,髌骨随之上移,接着放松,髌骨随之回到原来位置。②坐位,患腿屈膝,在手帮助下用力伸膝。③坐位,患腿主动用力伸膝(有用帮助)。④坐位,小腿负重伸膝。胫前肌的锻炼:①坐位,用手扶助患足,用力向上勾脚前屈。②坐位,用力主动向上勾脚背(不用扶助)。③扶持立位,翘起足掌,以足跟支地,然后放下足掌。④足跟步,即以足跟支地步行。腓骨肌的锻炼:①坐位,两足内侧缘着地,然后用力使足外侧缘提起离地。②坐位,两小腿并拢,在足内侧缘着地、两膝保持并拢的姿势下,使两足及两小腿分开。

髂腰肌的锻炼:①侧卧式,大腿屈向腹部。②仰卧位,屈膝抬腿(足跟不离床面)。③同②,但足跟离开床面,即屈髋屈膝提腿。④仰卧位,直腿举起。臀肌的锻炼:①仰卧位,紧缩臀肌,力使两臀向中靠拢。②俯卧位,两腿后伸抬起。③仰卧位,直腿外展。此外,还可进行步行等其它练习。医疗体育有助于改善瘫痪肢体的活动功能,可使肢体的畸形得到不同程度的矫正。

〔动脉硬化患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。动脉硬化是动脉的弹性减退,动脉内膜上的脂质沉积,形成粥样,向管腔内突出,表面精糙和高低不平,久之血管腔狭窄,致使血流缓慢,血流量减少,严重威胁中老年人的健康。体育锻炼要选择能调整身体代谢功能的项目,如医疗体操、太极拳、气功、祛病延年二十势等。同时,要进行消耗一定能量的耐力性锻炼,如早、晚慢跑,散步、爬山等。运动强度应根据性别、年龄、体质等状况而定,循序渐进,心率可增加到每分钟170减年龄数。长期进行体育锻炼,消耗一定能量,防止体重增加,增强心肺功能,稳定血压,降低血液中甘油三脂的含量,提高血液高密度脂蛋白的含量,降低低密度脂蛋白的含量,有助于胆固醇的代谢平衡。

〔血栓闭塞性脉管炎患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。血栓闭塞性脉管炎,西医一般认为由于血管痉挛和血栓闭塞而引起组织缺血、缺氧和营养障碍等因素所致,最后导致肢体坏死和溃疡。中医称为“脱疽”,认为病因是元气虚弱,气血不能达于四肢,筋脉失养,气血凝滞。早期表现为动脉功能障碍,如肢端发凉,发麻,发软,沉重无力,夜间针刺样疼痛等。重者出现营养障碍,肢端溃疡、坏死等。可进行散步、打太极拳、划船、做广播体操、医疗体操等,使神经血管和肌肉机能好转,以利于侧副循环形成。

〔精索静脉曲张患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。精索静脉曲张常见于青年人,站立时可在患侧(多为左侧)阴囊内触到曲张的静脉,如多条蚯蚓盘踞一处,精索粗大,其尖向上。咳嗽及起立时均可使其明显增大,仰卧缩小。患者常感下坠,有时可反射腰部,严重时压迫睾丸萎缩变小,出现性欲减退、遗精、早泄、阳痿等。体育疗法有较好效果。可进行游泳,以仰泳效果为佳,每天下水一次,每次不少于半小时。如不便游泳,可采用自我按摩法,仰卧位,两下肢屈曲外展,两手托起阴囊,稍加揉按或提高阴囊摇动。每天早晚起睡时各一次,每次10~15分钟。

〔脑震荡后遗症患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。脑震荡患者经过休息和适当治疗,一般病情可完全恢复。亦可能留有不同程度的头晕、头痛、注意力不集中、容易疲劳、情绪抑郁和四肢软弱无力等后遗症。配合药物治疗可进行适当体育锻炼,其方法与神经衰弱的医疗体育相似,但运动量宜小。可多练放松功,作呼吸体操,散步等,头部自我按摩可减轻头部症状。为解除大脑皮层的抑制状态,可做有音乐伴奏的体操,如晨间广播操等。

〔冠心病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。冠心病指冠状动脉粥样硬化性心脏病,由于冠状动脉粥样硬化后,管腔变窄,并常发生痉挛,以致血流量

减少,对心肌的供血不足,引起心肌缺血,出现阵发性心绞痛,或心前区明显压迫感。如果病变动脉的管腔迅速闭塞,造成心肌急性严重持久缺血,就会形成急性心肌梗塞。医疗体育的主要形式有:气功和太极拳,气功疗法主要用强壮功或放松功,要求呼吸不要过于深长,切忌闭气;医疗体操,选用协调和有节律的全身运动,可与腹式呼吸相结合,但不要做闭气练习;慢跑、行走与其他耐力性有氧运动,也可采用自行车、游泳或划船、登山、乒乓球、羽毛球等项目;按摩,可在心前区揉擦,叩击或点压内关、合谷、曲池等穴位。运动能改善冠状循环,增加心肌的氧供应量;有助于改善心肌代谢,提高心肌工作能力;增加血液中纤维蛋白的溶解活性,防止血流凝结,有利于减少冠脉血栓的形成;改善脂类代谢,使血胆固醇浓度降低,减轻粥样斑块在血管壁的沉积;运动还能改善情绪,减轻心理负担。但应注意运动卫生,严格遵守循序渐进、量力而行的原则,运动中如出现胸闷、心前区不适与压迫感、痛感和极度疲劳则应停止活动。心绞痛频繁发作或休息时亦有疼痛、难以控制的明显的心律失常、失代偿的充血性心力衰竭、合并严重的高血压病等情况,不宜进行医疗体育。

〔高血压患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。引起高血压状态最常见的原因是原发性高血压,即一般所谓高血压病,其发生与长期、反复的精神过度紧张或强烈的精神情绪激动导致大脑皮质和神经血管的调节机能失调,造成周围小动脉痉挛有关。医疗体育常用的有下列几种方法:气功、太极拳是治疗高血压病的主要体疗手段。气功锻炼常用放松功或强壮功,也可做动功,每天至少练功一次,每次20~30分钟。太极拳锻炼可根据病人体力情况,打完一整套或挑选其中若干动作。医疗体操,动作要柔和而有节律,并与呼吸配合。步行和慢跑,先从轻松的缓慢步行开始,速度掌握在每分钟120步左右,逐渐增加步速或进行慢跑,每天一次,每次30分钟左右。慢跑时要注意控制坡度。50岁以上患者,心率不宜超过125次/分。按摩,在头颈部有关穴位如太阳、风池等做按摩,有助于血压下降,症状改善。此外,放松性游泳、不费力的爬山及游戏等均可选用。进行医疗体育时全身肌肉有节律的运动,作用于大脑皮质和皮质下血管运动中枢,改善其功能,使周围血管张力减低,促使血压下降。体疗对调整植物性神经功能状态有显著作用,还能使精神和躯体肌肉放松,反射性地缓解小动脉痉挛,使肌肉组织毛细血管开放的数目增多,血管壁弹性加强,所以能使血压稳定。但有严重心律不齐、心动过速、脑血管痉挛、明显的心绞痛以及心脏功能失代偿者,不宜进行体疗。

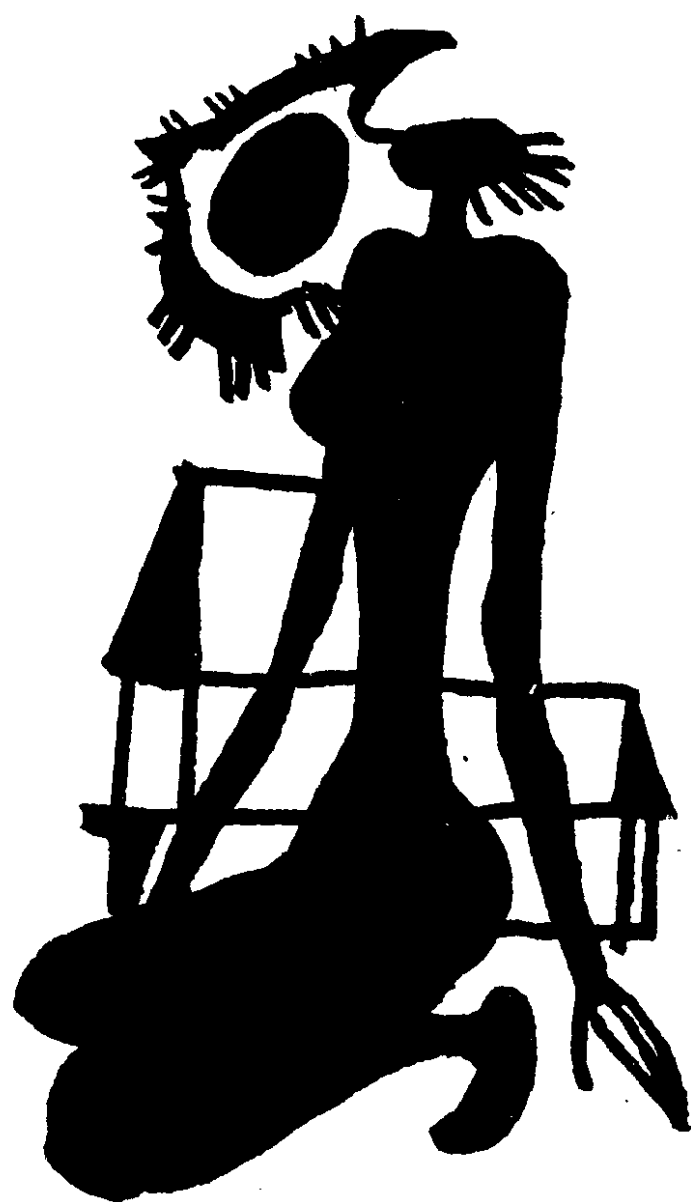
〔糖尿病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。体育运动、饮食治疗与胰岛素是治疗糖尿病的三大要素。运动方式主要有:气功,可练内养功,每天两次,每次30分钟左右;太极拳,根据体力情况,可练简式或全式太极拳;散步,饭后进行。运动可以促进身体组织对糖的利用,改善呼吸功能,消除关节疼痛、皮肤瘙痒、便秘等症状。但重型糖尿病患者,不宜进行医疗体育。食前后散步对治疗糖尿病效果尤其显著,可提高耐力,促进新陈代谢。《诸候源病论》言消

渴病(糖尿病属消渴病范围)应“先行一百二十步,多者千步,然后食之”。唐王焘《外台秘要》:“人欲小劳,……食毕即须行步,令稍畅而坐卧。”

〔运动病患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。由于不规则颠簸而引起的前庭器官疾病,称为运动病,如晕车、晕船、晕机等。医疗运动如垫上滚翻、空翻、弹绷床、荡秋千、滚轮、走浪木等,能提高前庭器官对不同体位改变的适应能力,防治运动病。

〔近视患者的医疗体育〕 医疗体育的一种。近视患者要根据视力、体力等情况,选择合适的运动项目。轻度(300度以下),中度(600度以下)近视患者可从事体操、中长跑、竞走、游泳、球类等运动,有利于增强青少年近视患者的背肌和颈肌,纠正读写姿势。但不宜进行使身体激烈震动的运动,如跳高、跳远、跳水等。运动量要适度,太疲劳使眼睛的血液循环紊乱,不利于近视的康复。适度锻炼可消除因睫状肌紧张所致的眼疲劳,增强眼睛的调节能力,从而治疗近视。高度近视(600度以上)或有并发症的患者,应在眼科医生的指导下进行适当的体育锻炼。

生活起居养生



〔起居有常〕指生活有规律性。起居主要指作息,也包括日常生活细节的安排。起居有常要求根据自然、生理的特点,使生活作息规律化。一年有四时的不同,一日有阴阳的消长,人之起居要法于阴阳,顺从自然变化的规律。此外,由于人的年龄、性别、体质等生理状况的不同,也要求遵循相应的养生之道,以做到阴平阳秘、气血和畅、劳逸结合、神志安适。《内经·上古天真论》:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”《左传》:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形累而寿命损。”唐孙思邈《千金要方》:“善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之制。”

〔起居四戒〕生活起居养生法。指戒久坐、久卧、久立、久行。日常生活中人体处于坐、卧、立、行状态,其中坐和卧是休息时姿势,立和行是劳动工作姿势。适当劳作和休息有益健康,但坐、卧、立、行时间过长,会引起身体不适,甚至导致疾病。久坐伤脾损心,使气滞血郁,引起肠胃积滞而使脏腑气机不畅;还可因脊柱肌肉瘦弱,臀部皮肤分泌腺常受堵塞而易生疖、毛囊炎等;老年人由于组织松弛,静脉壁薄易扩张,久坐会致臀部的静脉回流障碍,血液郁积,静脉扩张,易生痔疾。久卧使人气血滞阻,易伤肺气;久卧在床的疾病患者也应常变换体位,或适当活动手足。久立易使腰肌劳损,导致肾虚,以致出现腰酸背痛、下肢静脉曲张等症。久行使机体肌肉、筋膜处于紧张状态,易引起疲劳。因此劳动工作中要常变动体位,活动躯体,做到劳逸结合。《素问·宣明五气篇》:“久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”《养生书》:“行不疾步,坐不至久,卧不及疲,立不及倦。”

〔坐〕人体基本姿势之一。坐一定要端正,俗云“坐如钟”。腰部向后收,肋骨向上提,颈项自肩部向上伸,肩部向下向后引,下腭和颈项成直角。两腿不宜跷架交叉,以免影响下肢血液循环。但不宜久坐,久坐伤脾损心,使气滞血郁,引起肠胃积滞而使脏腑气机不畅。《灵枢·九针论》:“久坐伤肉。”也不可随处乱坐,中医认为久坐湿地,易患风湿痹证;久坐冰凉石上,易得寒痹证;久坐被阳光照射发烫的石头,臀部易生疮疼痛;久坐暗地或光线阴暗处,伤肝气;久坐火炉旁,易血热内郁;食后立即久坐,易成食积;汗出当风而坐,易得风痹痹证;郁怒久坐,七情结滞,伤五脏之气等。

〔立〕人体基本姿势之一。正确、健美的站立姿势是:头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂直线上,挺胸、收腹、梗颈,两臂自然下垂,这样显得优美挺拔,人体固有的脊柱形态的曲线美也显露出来。站立时间不宜持续过长,站立需挺直腰骨,中医认为腰为肾之府,肾主骨,久立易致腰肾劳损,肾气损则骨气弱。站立时全身肌肉紧张,容易疲劳,可经常变换体位,或活动四肢关节,适当进行休息。《灵枢·九针论》:“久立伤骨。”《养生书》:“久立伤骨损于肾”,以“立不及倦”为原则。

〔行〕人体基本姿势之一。行是站立姿势的发展,除保持站立时正确姿势

外,还要注意整个形体端庄有力。提起肋骨,使其离开臀部,腹部向内向上收,肩部向下向后收,颈、头向上伸;两臂放松,膝盖略弯,身体重量平均分布在两腿上;躯体移动要正直、平稳,两腿交替前移,步伐要稳健均匀。这样不仅舒展、大方,也有利于青年人脊柱和腿脚的正常发育。行也是最基本的形体活动,对舒筋活络、强身健体有重要意义,但要适度而行。中医认为长时间疾步奔走,身心处于紧张状态,精气大量消耗,真气逆于其里而不散,使人难以持久;行走出汗之后,不可骤然坐下,如把脚抬高,或相互跷架,易成血痹症,引起足痛及腰痛。《灵枢·九针论》:“久行伤筋。”《养生书》:“久行劳筋伤于肝。”

〔卧〕 人体基本姿势之一。俗云“卧如弓”,一般地说右侧卧是最佳姿势。但不宜久卧、多卧,卧时肺气出入较难,肺主全身之气,肺气郁则一身气缓,故久卧伤肺气。《灵枢·九针论》:“久卧伤气”,以“卧不及疲”为原则。《云笈七签》:“冬月夜卧,叩齿三十六通,以安肾脏。”卧时不要讲话过多,以免伤气,唐孙思邈《千金要方》:“卧勿多言语。”不可露天或当风而卧,以免皮肤长癣或成风痹等症。《养生书》:“夏勿露卧,令人皮肤成癣,或作面痼。”元丘处机《摄生消息论》:“不得于星月下露卧。兼便睡着,使人扇风取凉,一时虽快,风入腠理,其患最深。”唐孙思邈《千金方》云:“浴沐后当风而卧,易患风湿麻木等症。”

〔春季养生法〕 四时养生法之一。中医认为从立春至立夏为春三月,万物复苏,同时百病萌发,应注意养生保健。宜捂不宜冻,春天乍暖乍寒,气候变化无常,人体皮肤腠理逐渐舒展,易感外邪,引起疾病,民间有“春捂秋冻”之谚。春天各种病毒、细菌易传播,如流感、流脑、百日咳、麻疹、白喉、流行性腮腺炎等,要注意预防传染病、防寒及锻炼身体,增强抗病能力;防止旧病复发,肝病患者及肝阳偏亢的高血压病患者尤其注意;多进行形体活动,晚睡早起,以顺应“春夏养阳”的原则;适当调节饮食,宜减酸益甘,以养脾气。唐孙思邈《千金要方》:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”此外还可进食补品,尤其是久病将愈、病后体弱、手术后血气大亏者,进食补品补药,易于吸收。《内经·四气调神大论》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,春长者少。”

〔夏季养生法〕 四时养生法之一。根据夏季气候特点而提出的养生要求。从立夏至立秋为夏三月,万物茂盛,天气下降,地气上升,天地交泰。起居方面要晚睡早起,晚睡以顺应阴气的不足,早起以顺应阳气的充盈。居处应洁净、通风,除灭苍蝇、蚊虫,减少传染病传播,防止皮肤感染及过敏反应;避免在烈日或高温环境下较长时间工作,加强劳动保护,预防疖夏、中暑等;多进行户外锻炼,既强健筋骨,又获得充足的日光浴;饮食宜少苦增辛,以养肺气。注意饮食卫生,防止肠道传染病流行;保持体内水分和电解质平衡,及时补充水分

和无机盐类,绿豆汤、赤小豆汤是大众化消暑饮料,茶叶能提神开胃,促进汗腺分泌,调节人体散热功能;精神保持稳定舒畅,切忌急躁发怒,损伤心气,到秋天易发咳症。《内经·四气调神大论》:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所受在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为咳症,奉收者少,冬至重病。”

〔秋季养生法〕 四时养生法之一。根据秋季气候特点而提出的养生要求。从立秋至立冬为秋三月,天气渐凉,阳气开始下降,养生以调养秋收之气为主。起居宜早睡早起,早睡以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒长,避免秋季肃杀之气对人体产生不良影响。衣服宜逐渐增加,不可遽然增多,以锻炼机体的御寒能力,民间有“秋冻”之说;情绪应稳定安宁,以保持肺气清静,若伤肺气冬季会致完谷不化的泄泻症;饮食以润燥养肺为主,少辛多酸,使肺气清肃,气机宣达而不束滞,防止因干燥而致咳嗽或干咳无痰、口干舌燥等症。多食温性食物,秋季果类丰富,可适当多食。苹果含有多种维生素,并含多量钾,对心血管病患者有益,且有止泻作用;菠萝有利尿作用,对肾病、高血压患者有益;柿子能清热、去烦、生津、润肺化痰;梨可润肺、消痰止咳、治疗便秘,葡萄有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等功效。《内经·四气调神大论》:“秋三月,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,冬为痰泄,奉藏者少。”

〔冬季养生法〕 四时养生法之一。根据冬季气候特点而提出的养生要求。从立冬至立春为冬三月,万物凋零,大地冰封,生机闭藏,以养藏为主。起居宜早睡迟起,早睡以养人体阳气,多保持阳热,迟起以养阴气;气候变化无常,寒潮不断侵袭,冷空气挟带病菌易进入人的呼吸道,可导致慢性气管炎急性发作,心血管病增多。因而要注意防寒保暖,但忌大火烘烤;大风、浓雾的早晨,不宜进行户外锻炼,可进行一些按摩、保健体操活动,尤其多进行转腰、揉肾、叩齿等健肾锻炼;饮食宜减咸增苦,使肺气宣达,肾气固实。冬季进补效果较好,食补如羊肉、鸡肉、牛肉、狗肉等,药补如阿胶、人参、鹿茸等,但不可乱补。《内经·四气调神大论》:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早睡晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”元丘处机《摄生消息论》:“不得频用大火烘炙,尤其损人。……宜居处密室,温暖衣衾,调其饮食,适其寒温。不可冒触寒风,老人尤甚,恐寒邪感冒,为嗽逆麻痹昏眩等疾。”

〔春夏养阳〕 传统养生学原则之一。要求人的养生活动与春主生、夏主长的自然规律相适应,以顺应阳气的升发。春、夏季节阳气上升,万物竞茂,应晚睡早起,多进行户外活动,舒展形体,保持心情舒畅。正午阳气最盛,午睡是收摄阳气的重要方式。饮食以清淡、卫生为宜,少食肥腻之物,少进食补品。审慎

房事,培阳固精。《内经·生气通天论》:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”

〔**秋冬养阴**〕 传统养生学原则之一。要求养生顺从自然界秋主收、冬主藏的规律,重视蓄养阴精。阴精是人体内精、血、津、液等各种营养性体液的通称,蓄养阴精,就能维持人体正常的生命活动,抵御外邪侵袭。其具体方法包括修身养性,调摄精神;审慎房事,适中为度;重视食疗,进食有养阴功能的食物,培补真阴;勤于练功,通过躯体活动以条畅气机,培养阴精;明于药治,体弱阴虚、久病不愈者可服养阴补虚的膏滋。《素问·金匱真言论》:“夫精者,身之本也,故藏于精者,春不病温。”

〔**春捂秋冻**〕 养生方法之一。春季气候由寒渐暖,人体还习惯于寒冷的防御,周身毛孔因衣着厚暖呈松弛扩张状态,若遇热骤然减衣,病菌乘虚而入,引起各种疾病发生。因此春季要注意防风御寒,养阳敛阴,衣物宁多勿少。元丘处机《摄生消息论·春季摄生消息》:“天气寒暄不一,不可顿去棉衣,……时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可以暴去。”秋季气候渐寒,偶遇气温下降不要骤增衣物和过于保暖,应适当进行冷水浴锻炼,增强身体的抗寒耐冻能力,以适应人体寒热感应的转移,为进入严冬做准备。《养生要录》:“冬季棉衣稍宜晚着,仍渐渐加厚,不得顿温,此乃将息之妙矣。”

〔**亥子时摄生法**〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。亥、子时分别为夜九时至十一时和十一时至凌晨一时,阴气最盛。据其所著《二六功课》云:“午夜是婴儿梦笑时刻,一身元气勃然发陈,可拥被起坐,虚心致静,以强固命门,使元气充盈,白天精神振奋,有延年益寿之效。”

〔**丑寅时摄生法**〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。丑、寅时分别为凌晨一时至三时和三时至五时。据其所著《二六功课》云:“丑、寅时是人体精气发生的时刻,应侧卧如弓,精气周流而不漏泄。如仰卧,精气外流而迎生气,不利健康。”

〔**卯时摄生法**〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。卯时为凌晨五时至七时。据其所著《二六功课》云:“卯时晨光已现,勿恋床不起,应披衣起坐,叩齿三百,闭目运睛,并转动两肩,活动筋骨,调和阴阳,然后振衣下榻,适当进行户外活动。”

〔**辰时摄生法**〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。辰时为上午七时至九时,空气清新。其所著《二六功课》云:“起床以后应于窗前正襟危坐,调息呼进新鲜空气,然后梳发百余遍,能疏风清肝明目,去脑中热;漱洗毕,进早餐,以淡素粥食为佳;食后徐行百步,双手摩腹,便于消化。”

〔**巳时摄生法**〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。巳时为上午九时至十一时,阳气升发,人精力旺盛,思维活跃。据其所著《二六功课》云:“此时宜专心读书,潜心思索,虚一致静,读书疲倦即闭目咽津数十口,少言寡语以养元气。”

〔午时摄生法〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。午时为中午十一时至下午一时，一日之中阳气最盛。据其所著《二六功课》云：“午时进食之前，使气神安顿，心凝气定；食宜清淡，并辅以素汤，以八成饱为度；食后以茶漱口，适当步行，切勿端坐不动，如感胸闷就默默呵气，以使气畅神舒；散步后进行午眠休息，顺应阳气升发。”

〔未时摄生法〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。未时为下午一时至三时。据其所著《二六功课》云：“未时勿卧床不起，久卧使筋骨不舒，精神萎靡；宜涉猎、浏览群书，以增加阅读趣味；亦可应酬宾客，处理杂务。”

〔申时摄生法〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。申时为下午三时至五时。据其所著《二六功课》云：“申时可小酌数杯，切勿多饮，以提神醒志；可大声朗诵古人优美诗文，详加玩味鉴赏；或临摹古帖，以舒筋活血，怡情冶性。”

〔酉时摄生法〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。酉时为下午五时至七时。据其所著《二六功课》云：“酉时天暮，晚餐宜早，可小酌提神，不可过饱，食后漱口，涤除口中杂物；饭后教子做功课，时间不宜太长；保持情绪稳定，睡前热水濯足，可舒筋活血，除火降温。”

〔戌时摄生法〕 明养生家石室道人程羽文提出的时辰摄生方法。戌时为晚七时至九时。据其所著《二六功课》云：“戌时应就寝以养阴，睡前于灯下默坐，静心调息，勿多思多阅，因多思伤心，多阅伤目；静坐时间不宜长，困来即卧，以培元气。卧时侧身，上屈一足，先睡心，后睡眼，即先使心理入静，悠然入梦。”

〔自然力锻炼〕 利用自然因素来锻炼身体、增进健康的方法。如日光浴、空气浴、水浴等。能提高人体对外界的适应能力，增强人体对疾病的抵抗能力，增进神经系统和心肺的功能，加强新陈代谢。其方法简便易行，日常生活中长期坚持，会收到较好的健身效果。

〔水浴〕 一种健身方法。利用水的温度、机械和化学作用，给人体以良好影响。有热水浴、冷水浴和热冷水浴等种类。水温不同对人体的作用也各异，冷水浴可使皮肤血液循环旺盛，增进皮肤的营养；热水浴使血管扩张，可完善心肺功能；热冷水浴使血管一张一缩，使其功能得到良好锻炼。水的机械作用对皮肤产生按摩效果，如冲洗、淋浴和海水冲击等。锻炼方式有擦身、冲洗、淋浴、沐浴、游泳等。

〔热水浴〕 指以热水洗浴。水温不宜太高，以37~42℃为宜，时间亦不宜过长。热水浴便于除去脏污，锻炼调节体温的神经中枢，并影响心脏功能，加速血液和淋巴液活动，增加心脏脉搏输出量，使呼吸加深，肺换气量增大。热水浴消耗体力，出汗过多易致虚脱，故不宜过多进行，年老体弱及疾病患者尤须注意。清曹庭栋《养生随笔》：“浴必开发毛孔，遍及于体，如屡屡开发之，令

人耗真气。谚云:‘多梳头,少洗浴。’”

〔冷水浴〕 指以冷水洗浴。冷水浴应从夏季开始,持之以恒。冷水作用到皮肤后,引起皮肤血管剧烈收缩,血液流向内脏或深部组织,使内脏新陈代谢过程增强,产热量增多。冷水浴有利于恢复神经系统功能,改善食欲睡眠状况,使咳嗽咯痰减少,盗汗消失,锻炼上呼吸道粘膜的耐寒能力,增强机体对外界湿度变化的适应性,对心、肺、肾等器官和消化系统都有良好的锻炼效果。

〔热冷水浴〕 一种健身方法。指热水浴后紧接着进行冷水浴。通常 20°C 以下水称冷水, $20\sim 23^{\circ}\text{C}$ 的水称凉水。开始可用热水—冷水洗脚,适应后过渡到热冷水浴。冷水浴时从局部到全身,以不出现寒感为宜。每周可进行1~3次,发烧、肺结核、传染性肝炎、严重心脏病患者应遵医嘱慎重进行。长期坚持,有助于促进人体的新陈代谢,锻炼神经系统和心脏血管系统的功能,提高人体对外界环境剧烈变化的适应能力,增强对疾病的抵抗力。由于水温下降所引起的血管收缩反应,可以锻炼和提高血管的弹性,预防高血压和动脉硬化,对中老年人尤其有益。

〔足浴〕 古代一种健身方法,即用热水泡脚。中医经络理论认为,五脏六腑自足三阴经(脾、肝、肾)始,踝部以下有66个穴位,因而足部保护与身体健康关系甚为密切。《医匾》:“两脚之气血既壅滞不行,则周身之气血亦不宜通。”足浴水温须保持在 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ 之间,开始时水温可在 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 左右,边泡边加热水,以漫过踝关节为宜。时间可稍长,必须感到全身发热,额头有汗感。宜常年进行,冬季睡前泡脚效果尤佳。长期坚持,可改善局部营养,并使全身血脉流通,有推动血液循环,温煦脏腑,健身防病之功效,能提高老年人的机体抵抗力。宋陶谷《清异录》:“梳头洗脚长生事,临卧之时小太平。”

〔药浴养生法〕 一种养生方法。在水中加入药物或用药物煎水洗浴,通过药和水的双重作用,以清洁皮肤、强身祛病的方法。在单个长形浴盆中放入250~300升水,根据患者及病情的需要将水温调至 $30\sim 40^{\circ}\text{C}$,然后加入配制好的药浴液500毫升,搅匀。入浴者取舒适的半卧位,头部下面垫上浴巾,乳房以上部位露出水面,每次20~30分钟,一天一次。药浴液中有有效成分可直接作用于病变部位,起杀菌、止痛、止痒、消炎等作用。也可通过皮肤吸收进入血液循环,到达人体各个组织器官,发挥药物的治疗作用,如促进机体代谢功能、调节机体免疫和内分泌功能等。此外,水对人体也具有特异性治疗作用,如水温、静水压力及浮力等使人体得到良好的自然力锻炼。其种类有松脂浴、盐水浴、苏打浴、硫磺浴、腐植酸浴及各种中药浴,对风湿性关节炎、类风湿性关节炎、局部软组织痛、腰腿痛、坐骨神经痛、脑血管意外后遗症、神经官能症、肥胖病、银屑病、皮肤瘙痒症等疾病有较好治疗效果。古有香汤浴,即把麝香和一些中药配好,煎成香汤沐浴,可消除疲劳,增强体质。再如用桉叶、千里光、紫花地丁、苦参、野菊花等煎水洗浴可预防皮炎、疮疡、湿疹等皮肤病;用荆芥、防风、贯众叶、草河车、菊花煎水洗浴可防感冒等。《礼记》:“头有创则

沐,身有病则浴。”《内经》:“其有邪者,渍形以为汗。”

〔香汤浴〕 古代民间流行的一种药浴。端午日,将杨杞枝条、菖蒲草、车前子草、艾草等野生杂草,放在锅内煎煮,称香汤。全家老少以香汤洗浴,称为香汤浴。民间认为洗此浴可避邪消灾,实则这些本草药物有杀菌作用,有利于身体健康,故是一种良好的卫生习俗。

〔麦饭石浴〕 药浴的一种。即用麦饭石浸过的水洗浴。麦饭石是一种有保健作用的天然矿物药石,经分析测定,其中有10余种对人体健康有益的矿物质,经过充分浸泡后,能直接溶于水中作用于人体。其法,用约4公斤块粒状麦饭石浸泡于水中(盆浴),4小时后即成矿物水,同一块麦饭石可多次使用(约60次)。以麦饭石浸过的水洗浴能增强皮肤弹性,增强毛细血管的胀缩功能,长期洗浴可保持青春活力,延缓衰老。

〔小苏打浴〕 药浴的一种。将小苏打与水以1:5000配制,即5000毫升水加2片小苏打,水温以40℃为佳。小苏打又名碳酸氢钠,溶于水中能释放出二氧化碳。在此水中洗浴,二氧化碳小气泡可浸透和穿过毛孔及皮肤的角质层,使毛细血管扩张,促进皮肤肌肉的血液循环,从而使细胞新陈代谢旺盛不衰,常洗此浴能延缓衰老。

〔矿泉浴〕 洗浴的一种。在矿泉中洗浴,通过水的机械刺激、温度刺激、化学成分的作用,可收到较好的健身效果。矿泉浴时,由于升浮作用,全身肌肉松弛,机体得到充分休息;泉水的静压,水分子的流动,对皮肤末梢神经有按摩作用,并改善血液循环;适度的温水中,全身神经、血管、皮肤、胃肠的新陈代谢相应加快;矿泉中的化学物质不仅能有效地预防各种皮肤病,对冠心病、高血压、心肌炎、胃炎、盆腔炎等也有一定的治疗作用。

〔空气浴〕 将身体裸露在新鲜空气中进行锻炼的一种方法。从温空气浴开始逐渐过渡到凉空气浴,最后改为冷空气浴。一般在户外进行,冬季也可在室内进行。持续时间由短渐长至2小时,亦可与体力活动结合进行。气温、气压、气湿、气流和阴离子等物理因素对人体具有改善血管,控制神经和体温调节机能,提高神经系统兴奋性和灵活性的作用。经常进行空气浴,可促进呼吸功能、血液循环、新陈代谢和增强神经系统功能,提高身体对外界的适应能力和对疾病的抵抗力,散射光中的紫外线对佝偻病也有预防作用。

〔凉空气浴〕 一种健身方法。指在15~20℃左右进行的空气浴。根据气候条件和个人耐寒能力灵活掌握锻炼时间,发烧、虚弱、严重心肾疾病患者不宜进行。锻炼前先活动,使身体发热,但不要出汗。凉空气浴可加强体温调节中枢的活动,使血管收缩,减少皮肤血流量和汗腺分泌,提高肌肉的兴奋性和收缩力量;促进血液循环,增强心肺功能。长期坚持,能加强机体的御寒抗病能力,防治一些慢性病。

〔空气负离子健身法〕 一种健身方法。指利用新鲜空气对人体十分有益的负离子健身。在山林、海滨、农村等处的空气中,经过紫外线、宇宙线的作

用。植物呼吸过程中大量产生氧的负离子,瀑布、急流、浪花皆可促使其产生。负离子能使大脑皮层抑制过程加强,具有调整大脑皮层的功能,有镇静、催眠和降血压的作用;还能使红细胞和血钙含量增加,白细胞、血钾和血糖下降,使疲劳肌肉中乳酸的含量减少,使人精神振奋、情绪舒畅。因此要多进行旅游、登山、踏青、划船、游泳等活动,以促进身心健康。

〔日光浴〕 利用阳光照射裸露身体的一种锻炼方法。温度以不低于18℃为宜,光线不宜过于强烈。锻炼之前要进行几天空气浴,使皮肤和肌体逐渐适应,头部避免光线直接照射,空腹时不宜进行。此外,患有活动性肺结核、处于代偿失调期的心血管疾病及恶性肿瘤等病人也不宜进行。阳光中紫外线能促使小儿骨骼正常发育,预防佝偻病;能促进新陈代谢,健全神经系统功能,提高对疾病的抵抗力。《内经》:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰。”

〔森林浴〕 一种健身方法。指充分利用森林中的有利因素,以达到健身之目的。森林中空气清新,负离子含量多,不含有害物质和尘埃,阴森凉爽,气候宜人,景色多姿,令人赏心悦目。此外,森林中挥发的芳香物质,有杀灭病菌的能力,这种“植物杀菌素”中,起主要作用的萜烯素物质一旦被人体吸入,就能对多种病菌产生作用,“杀菌素”在春末夏初产生最多,每天中午浓度最高,阴天更佳。森林浴的主要方式是在林中散步,中老年人要求每分钟至少走70~80步,每次至少20分钟,每天早、晚各一次。由于心脏的强烈收缩,充分地摄入氧气,血液循环加快,使体内细胞需氧量提高,心脏冠状血管、毛细血管得以扩张,从而大大有利心脏健康,对防治成年人疾患有显著效果。

〔热砂浴〕 一种健身方法。指用热海砂、河砂等覆盖全身或局部,以达到强身祛病之目的。砂由二氧化矽、三氧化二铁、三氧化二铝、氧化钙、氧化镁和一些钠盐与镁盐组成。海砂中含钠盐、镁盐较多,因而其吸湿性较大,干燥的时间较慢。砂粒疏松,热容量和传热性较大,易被日光加热,砂温升到40~45℃即可进行热砂浴。全身热砂浴砂的厚度为10~20cm,腹部可薄些(6~8cm),生殖器官用白布遮盖,头部应有遮光设备,时间从每日30分钟逐渐延长,最长不宜超过90分钟;局部热砂浴把手和足部埋在热砂中,人仰卧,在身体周围用热砂堆积与胸腹部等同高度,再加盖床单保温,持续30~70分钟。进行热砂浴时,砂热浸进机体,一方面可使皮温升高,增强机体的代谢过程,加强排汗作用;另一方面因砂加压的机械作用,改善体表周围静脉的回流,促进血液循环。因此,热砂浴能消除疲劳,舒筋活血,促进健康,对风湿病、神经痛、脊椎病等有明显治疗功效。热砂装于布袋,放在身体患部,对扭伤、撕裂伤、骨折、盆腔炎等有较好疗效。但心力衰竭、肺结核、出血倾向和病后虚弱者禁用热砂浴。

〔水疗法〕 一种利用水的温度、化学成分、机械压力治病的理疗方法。可使人体产生一系列的生理、生化变化和神经反射,达到消炎、退热、抗痉挛、促进代谢、改善神经系统调节功能等作用。常用的方法有冲洗、擦澡、湿裹、浸浴和

漩涡浴等。中医的沐浴、泡浸、焗渍等方法亦属水疗范围。

〔坐浴〕 水疗法中局部浸浴的一种。治疗时患者的臀部、下腹部和大腿上部浸入水中。根据不同病情用不同的温度、时间和药物。具有消肿、镇痛、抗痉挛等作用,用于治疗盆腔器官或肛管直肠非急性炎症、痔疮等。

〔高血压病的水疗法〕 水疗法的一种。通过水浴减轻中枢神经系统的负担,降低血压,还能改善失眠症状。其法:患者浸坐在水至齐胸的浴盆内,水温保持在35~36℃左右。每升水中可加0.5~1克松脂粉,松脂香使人有欣快感,能加强水浴的作用。亦可在水中加入二氧化碳,浓度为每升0.25克,利用二氧化碳气泡的机械作用和化学刺激,使皮肤血管扩张。二氧化碳的气体还会经皮肤和呼吸道进入体内,影响血管收缩中枢和迷走神经,使心跳减慢,血压下降。此法简便易行,长期坚持会收到较好效果。

〔热疗法〕 古代民间治疗方法。用药物浸泡敷料,加热熨敷患处,反复多次,可治疗疾病。《灵枢》对热疗之法已有记载。东晋葛洪曾用醋调芥子末外敷,至今仍沿用不辍。宋代《圣济总录》载有坎离砂热疗法。

〔磁疗法〕 以磁铁治病的方法。磁铁由于其独特作用,对消化不良、胃溃疡、结肠炎、高血压、扭伤、肩周炎、颈椎病、牙痛、结石等皆有一定疗效。少数患者对磁疗产生心悸、恶心、头晕、乏力、皮疹等不良反应,停用后即愈,不会造成长期损害。《本草纲目》:“磁石治周痹风湿、肢节肿痛,除大热烦满及耳聋,益肾脏,强骨气,益精除烦,通关节,消痛肿、鼠痿、颈核、咽痛、小儿惊痫。补男子肾虚,治筋骨羸弱,补五劳七伤,明目聪耳,止金疮血、眼昏内障、诸般肿毒、阳事不起,令人有子。”

〔蜡疗法〕 一种利用加热的蜡敷在患部或将患部浸入其中的理疗方法。常用的有石蜡和地蜡,熔点55℃左右,具有温热、化学、滑润和机械压迫的作用,用于治疗疤痕挛缩、关节韧带创伤后遗症,有止痛、消肿、消炎等疗效。

〔泥疗法〕 一种利用加热的泥敷在患部的理疗方法。加热温度在40~50℃之间。治疗用泥有海泥、淤泥、矿泥、泥炭等。泥中含有气体、矿物质、有机酸、放射性物质等,除温热作用外,尚有机械和化学的作用。用于治疗非急性炎症,关节、肌肉、韧带等的创伤后遗症。

〔敷脐疗法〕 一种传统民间治疗方法。即以药物敷于脐部以治疗某些疾病。中医认为,脐名神阙穴,为任脉之要冲,后与督脉的命门相应。任督二脉总督阴、阳,统属全身经络,联系五脏六腑。敷脐可调整任督功能,使经气相通,“阴平阳秘,精神乃治”。且脐部具有表皮角质层最薄、屏障功能最弱的特点,因而药物易于穿透、扩散;脐下两侧有腹壁下动脉和下静脉,并布有丰富的血管网,有利于药物的迅速吸收。其法甚多,如用五倍子粉敷脐可防治各种原因引起的盗汗;用活田螺肉加盐捣烂敷脐治疗大便秘结;用鲜石榴皮捣成糊状敷脐治疗小儿消化不良;用鲜麦冬或马蹄金捣烂敷脐,对肾炎引起的水肿有特效;细辛研粉敷脐可治口腔炎;用珍珠粉、丹参粉、硫磺等量,研末混合

调粘敷脐,5~7天换药一次,可治失眠;用阿魏胶贴脐,可预防肝炎;用吴茱萸、苍术、公丁香、肉桂等研粉敷脐,可治腹泻;心绞痛患者,可取硝酸甘油片(每片0.6毫克),每次2~3片,用水潮解后敷脐,可收奇效;小儿腹泻,用胡椒粉撒脐中,以填满脐窝为宜,用胶布固封,一天即可收到良效;用胡椒7粒、麝香0.6克,研粉末后敷脐,外贴胶布,10天换药一次,连敷三次,可使肾盂肾炎患者小便恢复正常。

〔紫外线疗法〕 一种利用紫外线治病的理疗方法。紫外线被人体表皮吸收后,引起组织内一系列化学成分的改变,具有促进代谢、消炎、镇痛、杀菌、合成维生素D等作用。用于治疗痈、疖、丹毒、佝偻病、神经痛、支气管哮喘等。

〔红外线疗法〕 一种利用红外线治病的理疗方法。红外线被人体组织吸收后主要引起温热反应,故亦称“热射线”,具有消炎、止痛、抗痉挛等作用。用于治疗非急性炎症和外伤、神经痛等。

〔床上四宝〕 指铺、枕、帐、被。既要求清洁卫生,又要符合各自的生理特点。铺应软硬适中,过软使脊柱侧弯,导致某些老年性症状加重;过硬缺乏对人体的缓冲力,引起睡眠转侧过频、多梦易醒、周身酸痛,不利于消除疲劳。枕应高低软硬适宜,枕高一般以一肩为度,过高易致“落枕”,妨碍血液循环;枕芯能吸附人体汗气,久枕易生霉变,应勤晒通风,定期更换。蚊帐不仅避蚊,还可防尘,吸附从空间飘落的尘埃,故应保持清洁干净。被褥以棉布包裹棉胎为佳,化纤混纺作被套、被单,易刺激皮肤,引起瘙痒或过敏等;人睡眠时,汗液蒸发出多种化学物质,吸附在被褥上,故应常洗常晒,保持洁净。

〔蒲花褥〕 指以蒲花所做的坐褥或被褥。柔软保温,尤其适合老年人使用。宋陈直等《寿亲养老新书》记其制法云:“九月掇蒲,略蒸,不尔则生虫。暴令燥,投布囊中。将取花如柳絮者,欲为坐褥,或卧褥。以帛为方囊,满实蒲花,杖鞭令匀厚五、六寸许,其上复以褥表,囊之。虚软温暖,他物无比。”南宋陆游有诗云:“相对蒲团睡味长,主人与客两相忘,须臾客去主人睡,一枕西窗半夕阳。”

〔药枕〕 内芯充实药物以防治疾病的枕头。枕内所充本草药物或其它保健物品,具有祛风清热、散寒除湿、活血通经、安神镇痛等作用,且制作简单,使用方便。有菊花枕、五叶枕等,可根据需要对症选用,对老年人高血压、脑动脉硬化、神经性头痛、失眠等有较好防治效果。

〔老人药枕方〕 宋养生家蒲虔贯为老人设制的药枕配方。所著《保生要录·论居处门》载云:“蔓京子、甘菊花、通草、防风、羚羊角、犀角、石菖蒲各八分,细辛、白芷、川芎、藁本各六分,白术四分,黑豆五合拣择掇令净。右件药细锉去碎末,相拌令匀,以生绢囊盛之欲达其气。次用碧罗袋重盛,缝之如枕样。纳药直令紧实,置在盒子中,其盒形如枕。……欲枕时,揭去盒盖,不枕即盖之,使药气不散。”药物具有祛风清热,散寒除湿,活血通经,安神镇痛的作用,对老年人高血压、脑动脉硬化、神经性头痛、失眠等有较好防治效果。“药枕

方,久枕治头风目眩,脑重冷痛,眼暗鼻塞,兼辟邪。”

〔神枕法〕《云笈七签》所载药枕制作方法。以柏树为枕,长一尺二寸,高四寸,以柏心赤了者为盖,盖上钻一百二十孔。枕内实三十二种药物:芎藭、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、藁本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡子、款冬花、白衡、秦椒、麝香以及乌头、附子、藜芦、皂荚、茵草、礞石、半夏、细辛,每物各一两,以布囊装入枕中。可使耳目聪明,面有光泽,有却病延年之效。

〔磁石枕〕药枕的一种。明高濂《遵生八笺》载其制法,用碎磁石琢成枕面,也可以大块磁石为枕面,下以木镶成,上铺薄棉细软之物。《本草纲目》言磁石有健身之效,所吸之沙名“延年沙”。使用此枕可使局部血液循环旺盛,血流加快,促进新陈代谢,增强抵抗力,能治疗神经衰弱、神经性头痛、失眠、两眼昏花、高血压、头痛头昏、视线模糊等症。

〔绿豆枕〕药枕的一种。以绿豆作枕,绿豆性寒,有清热解毒、防暑止渴和利尿消肿的功效。

〔米枕〕药枕的一种。以米装入套中作枕,不凉不燥,有益于头部发育,对幼儿尤其适用。

〔五叶枕〕药枕的一种。以干桑叶、竹叶、柳叶、荷叶和柿叶掺匀而成,性味苦寒。适于暑热头昏、眼赤模糊、耳喉肿痛等症。

〔茶叶枕〕药枕的一种。将泡饮后的茶叶晒干,加入少量茉莉花茶拌匀装入枕中。茶叶性味苦寒,此枕有降火、降压、清热、醒目、消暑、利尿等功效。

〔明目枕〕药枕的一种。据《本草纲目》载,用苦荞皮、黑豆皮、绿豆皮、决明子、菊花等作枕,至老明目。

〔菊花枕〕药枕的一种。以干菊花充入布袋做枕。元陈元靓《岁时广记·作菊枕》详载其制法。《神农本草经》言菊治头眩、肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹,利血气。此枕适用于头痛、头晕、感冒发烧、风火赤眼、眼睛昏糊、血压高等症,兼有明目之效。南宋陆游《剑南诗稿·老态》:“头风便菊枕,足痹倚藜床。”朱之蕃《决明甘菊枕》:“警枕重劳石枕寒,无如药裹最相安。剖来珠蚌光堪掬,采积金英秀可餐。布被暗香欺锦帐,竹床清簟敌蒲团。休论返黑方瞳矍,熟寝通宵即大丹。”

〔方枕〕宋王安石所创一种方形枕头。据叶适《癸辛杂识》载,王安石嗜睡,但夏日酷热,久枕多汗渍,于是设计出方形枕头,轮换使用四面,“睡久气蒸枕热,则转一方冷处”,便于舒适入睡。

〔睡眠〕调整人体精神气血的重要方式。即人闭目休息,大脑皮层处于抑制状态。睡眠可保护大脑皮层细胞,降低代谢,减少消耗,促进损伤组织的恢复,因此也是人体借以维持正常生命活动的积极、彻底和全面的自然休息。合理、适当的睡眠,对维持、促进人的身心健康十分重要,不仅要讲究睡眠姿势、方位、床铺设置及睡眠环境,还要养成良好的生活习惯,注意从饮食、起居、运

〔背暖法〕 保持背部温暖的方法。经常拍打或按摩背部脊柱及其两侧,使之气血流畅,并根据时节、气候变化,增添衣服,以保持温暖。方法:先以右手拍打(揉擦)背部左侧,再以左手揉擦(拍打)背部右侧,自上而下,左右各数十次。可壮腰补肾,防治腰酸背痛及上腹部痛疾、肺气肿、骨质增生等疾病。

〔背宜常暖,胸宜常护〕 日常起居养生方法。中医认为,胸、背有两条重要的经络循行,循背而行于身后者谓之督脉,为人体阳脉之总;循胸腹而行于身前者谓之任脉,为人体阴脉之海。督、任二脉在人体经脉中有极其重要的作用,直接关系机体健康,日常生活中要注意胸、背保暖,防止外邪侵袭。

〔熨目〕 眼睛保健方法。清晨,先将两手摩擦生热,然后闭目,以手掌按摩双目三、五次,并按摩鼻两旁,可防治目疾。《昨非庵日纂》:“先将摩切两掌令热,然后闭目,以拭两目,擦两鼻旁及熨两目五、七遍。”

〔运睛〕 眼睛保健方法。其法,双目之珠从左转向右,再从右转到左,运转要慢,然后紧闭少时,再突然睁。如此反复数次,能去内障外翳,纠正近视、远视。也可闭目运睛,每晨醒后起兴之前习之,效果尤佳。《夷门广牍》:“每夜于暗处,运睛还八十一数,闭目集神,再运,不数夜,神光自发,永除昏暗。”

〔养目汤沃法〕 古代眼睛养生方法。清晨漱洗时,用手捧热水沃眼,水温适度,可消除眼睛疲劳,防治目疾。看书用眼过度或眼遭寒风吹拂,亦可采用此法。《苏沈二氏翰林方内》:“侵晨(清晨)洗面,以手掬热汤沃眼,汤温为度。能除目疾,盖血得温则荣泽,眼赖血而滋养也。”

〔简易眼球操〕 一种保护或恢复视力的体操。共分四节:第一节:左右转动眼球。立位,叉腰,两眼向左移动到极限,看清目标后,再往右转动到极限,看清目标后再转向左。左右转动共做20次。第二节:上下转动眼球。两眼向上转动到极限,看清目标后,再向下转动,看到地面为极限(头部正直不动)。上下转动共做20次。第三节:逆时针方向转动眼球。由上向左向下再向右循序旋转眼球,每一方向上须看清目标后再转动,共做20次。第四节:顺时针方向转动眼球。同上节动作,方向相反。第五节:远眺近看。尽量远眺一细小目标约一分钟,再看自己手纹,共做5次。做操时应摘除眼镜。长期坚持不懈,可加速眼球及眼球周围组织的血液循环,促进新陈代谢,提高眼球周围肌肉的力量,增强眼球内屈光物质(如晶状体)的弹性,从而达到预防与矫正近视、散光和推迟老花的目的。与眼保健操同时做,效果更佳。

〔视力保护〕 防止眼睛过度疲劳,避免伤害因素造成视力减退所采取的各种防护措施。如看书、写字及从事精细工作时,应保持正确坐姿和适宜光线,注意字体大小、眼睛与工作面的距离、间歇休息等卫生习惯与要求,并养成做眼保健操的习惯。

〔近视眼〕 一种屈光不正的眼病,在学生中发病较多。指眼未进行调节时,从远方来的平行光线在视网膜前聚结成像的现象。儿童少年近视眼形成原因有二:眼轴正常,主要因晶状体屈折力过强而引起,称屈折性(或屈光性)近视;

有“操”、“纵”二法，意念专一，心神固守，名“操”；神游无际，无拘无束，名“纵”。二者皆可快速入睡，进入自然休息状态，心欲强睡则愈难入眠。其所著《养生随笔》谓：“寐有操纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所著，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐则寐愈难。盖醒与寐交界关头，断非意想所及。唯忘乎寐，则心之操或纵，皆通睡乡之路。”

〔睡不饱饥〕 睡眠养生方法。即睡前不饱不饥，舒适自然。过饥使人无法成眠，有害健康；过饱则加重消化系统负担，影响睡眠质量。晚间宜选择适当时间进食，宜食清淡易消化食品，少食油腻、油炸、辛、辣等难消化刺激性食品。金李东垣《脾胃论》：“饥而睡不安，则宜少食；食饱而睡不安，则宜少行坐。”《陶真人卫生歌》：“晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。”

〔睡不厌蹴，觉不厌舒〕 古代睡眠养生术。睡觉时尽量曲身侧卧，觉醒时尽量舒筋活络，端正挺拔。要求卧如弓，立如松，坐如钟，行如风。唐孙思邈《千金要方》：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。按：孔子不尸卧，故曰：‘睡不厌蹴，觉不厌舒。’”

〔先睡心，后睡眼〕 睡眠养生方法。睡前调摄情绪，使心境宁静，精神松弛，然后安然入睡，以得到充分休息。应避免睡前情绪兴奋激动，睡前少进食、少言语，可进行散步、气功等放松练习。宋蔡季通《睡诀》：“觉侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼。”

〔先醒心，后醒眼〕 起居养生法之一。清晨醒来先不急于睁开双眼，以两手互相搓热，用掌心熨眼数十次，然后调匀呼吸，运转眼球，先向右侧转动，继之向上、向左、向下、复转向右，共转三次，再反方向旋转三次。运睛要慢，先采用睁目运睛法，后改为闭目运睛法，在意念指挥下运转。运睛结束后双眼紧闭片刻，然后突然睁开，同时从口中呵出浊气，再用鼻深深吸气，意送丹田。明冷谦《修龄要旨》提出“先醒心，后醒眼”，认为这样可驱风明目，使眼睛炯亮有神，防止内障外翳。实践证明，在一定程度上可纠正近视、远视。

〔子午觉〕 子夜和正午的睡眠。中医认为，子夜(夜十一时至翌晨一时)阴气最盛，宜睡眠以养阴；正午(中午十一时至十三时)于全日中阳气最盛，宜睡眠以顺应阳气的升发。《素问·金匱真言论》：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；……合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。”子夜和正午睡眠正顺应阴阳的消长变化，对人体养生十分有益。

〔擦背养生法〕 古代一种健身方法。以热水擦背达到健身目的。开始时间不宜过长，从两三分钟逐渐延长到十多分钟，以皮肤擦红发热为度，每日1~2次，常年连续不断，天冷应注意避风保暖。热水擦背可使皮肤毛细血管扩张，淋巴液的回流量增加，对血液循环、体液的再分配以及刺激神经末梢产生良好影响；并对神经衰弱引起的失眠，胃肠功能紊乱引起的便秘，肥胖病人的高血压、高血脂症、冠心病等有一定的辅助治疗作用。

动、情志等方面加以调摄。

〔睡眠十忌〕 睡眠养生方法。一忌仰卧。睡时姿势宜侧身屈膝，则精气不散。仰卧致使肌肉紧张，且手易搭胸，多生恶梦，还影响呼吸与心跳。二忌忧虑。忧愁焦虑，心绪不宁，易致失眠，应先睡心，后睡眼。三忌睡前恼怒。情绪波动引起气血紊乱，气机不畅。《素问·举痛论》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结。”四忌睡前进食。临睡进食增加胃肠负担，既影响入睡，又有害健康。民谚云：“少吃一口，舒坦一宿；多吃一口，半夜不宁。”五忌睡卧言语。中医认为肺为五脏华盖，主出声音，凡人卧下，肺即收敛，如此时言语易耗肺气。再则言语使人精神亢奋，难以入眠。六忌卧对灯光。灯光使心神难以安定，不易入眠，且易惊易醒。七忌睡时张口。张口呼吸不仅不卫生，且使肺脏易受冷空气和灰尘等的刺激，胃内也易进入凉气。唐孙思邈《千金方》：“夜卧常习闭口。”八忌夜卧掩面。掩面使氧气降低，吸入自己呼出的二氧化碳，使人感到头昏头痛、疲乏胸闷、潮热咽痛等。三国应璩《三叟歌》：“下叟前致词，夜卧不覆首。”九忌卧处当风。风为百病之长，人睡熟后对环境变化的适应能力降低，易受风邪侵袭。宋温革《琐碎录》言卧处当风，“恐患头风，背受风则嗽，肩受风则臂痛。善调摄者，虽盛暑不当风及坐卧露下。”十忌卧对火炉。对火炉易受火气蒸犯，令人头重目赤，或患痈肿疮疖，并易发感冒。《琐碎录》：“卧处不可以首近火，恐伤脑。”

〔睡姿〕 指睡眠的姿势。正确睡姿应是向右侧卧，微曲双腿，胸部受压小，全身肌肉充分放松，利于肠胃运动。左侧卧易使心脏受压迫，仰卧和俯卧，身体固定在伸直位置，肌肉紧张，达不到充分休息的目的。且仰卧两手不自觉放在胸部，压迫心肺，易致梦魇；面孔朝上，熟睡后舌根下垂或口水流入气管，造成打呼噜或呛咳。俯卧压迫胸腹妨碍呼吸，影响心肺功能；头扭向一侧，易致颈肌疲劳或损伤而出现落枕。唐孙思邈《千金方》：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”清曹庭栋《养生随笔》：“卧宜右侧以舒脾之气。……卧不如左胁。杨诚斋诗云：今宵敢叹卧如弓。”

〔睡眠方位〕 指人体的寝卧方向。从“春夏养阳，秋冬养阴”原则出发，中医认为寝卧宜东西向，春夏头东脚西，东方主阳，可助养人之阳气；秋冬头西脚东，西方主阴，可助养人之阴气。忌头北卧，北为阴中之阴，主水主寒，而头为诸阳之会，北卧损伤阳气。唐孙思邈《千金要方》：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”清曹庭栋《养生随笔》：“首勿北卧，谓避阴气。”现代医学也认为，头北卧发生脑血栓的比例较高，可能与地球南北极磁场有关。

〔睡眠呼吸〕 一种有助于睡眠的呼吸方法。其法：躺在硬板床或地板上，脸朝上，两手平放于身体两侧，闭眼，然后做深呼吸，同时慢慢抬起双臂，举过头部，紧贴两耳，手指触床头或地。再屏气十秒钟，接着慢慢吐气十秒钟，双臂同时还原。如此反复十次，有助于消除疲劳和促进睡眠，对失眠患者尤为有效。

〔睡眠操纵法〕 清养生家曹庭栋提出的入眠方法。曹氏认为入眠

由眼轴过长引起,称轴性近视。发生原因有先天遗传因素和后天的环境因素。预防此病,要注意用眼卫生,连续用眼时间不宜过长,用眼时光线不宜太弱,眼与书本要保持合适的距离,避免不良的用眼习惯。同时,经常做眼保健操和进行其它体育活动。

〔假性近视〕 儿童少年由于读写时间过长,以致睫状肌发生调节紧张或痉挛,使晶状体凸度增大而呈现的近视状态。亦称调节性或功能性近视。患有此症,如仍不注意用眼卫生,不加强眼保健,可发展为真性近视。

〔学校近视〕 在校学生的近视现象,亦称学生近视。学生在校期间,由于长期用眼过度,或学习负担过重、照明不良,以及有不正确的读写习惯等,可促使近视眼发生和发展。大部分是轻度或中度的,一般随年级的增高和身体生长而发展,随发育的停止而保持在一定的水平上。

〔阅读卫生〕 防止因阅读引起眼睛疲劳、保护视力而提出的卫生要求。阅读时,坐姿要端正,眼睛与书本之间保持一市尺的距离;连续看书一段时间后,要休息片刻或向远处眺望一会;不在光线暗弱或直射阳光下看书,不躺在床上看书,不在走路时看书,不在动荡的车厢里看书。搞好阅读卫生,可保护视力,预防近视。

〔书写卫生〕 书写时的卫生要求。对保证儿童少年健康生长发育有重要意义。一般要求:儿童开始练习写字的时间不宜过长,因书写时需要手指的细小肌肉参加,这些肌肉发育较迟,且骨化中心正在发育形成。6~10岁儿童持续书写的时间一般不应超过5~10分钟;书写时保持正确姿势,做到头直、肩正,两脚自然平放;眼与笔记本应保持30~35厘米的距离,不得小于25厘米;笔与笔记本之间呈60度角,手指距笔尖有3厘米距离,前胸与桌面距离保持3~5厘米;书写时应有充足的光线,光源来自左上方;书写时要备有适合学生身材的课桌椅。

〔梳头〕 古代民间健身方法。中医认为“发乃血之余”,常梳头可促进脑部皮下血液循环,调节皮脂分泌,有清醒头脑、消除疲劳、舒经活络散风湿、使头发保持黑色和不易脱落的效果。《内经》谓“头为诸阳之会”,头部分布众多重要穴位,如百会、率谷、上星、太阳、玉枕、凤池、翳风、翳明等,常梳头可起按摩刺激作用,能平肝熄风、止痛明目。东晋张湛《养生要集·服气》:“发,血之穷也。千过梳发,发不白。”《诸病源候论》:“栉头理发,欲得过多,通流血脉,散风湿,数易栉,更番用之。”宋陶谷《清异录》:“服饵导引之余,有二事乃养生大要,梳头、洗脚是也。”清曹庭栋《养生随笔》:“发宜多栉,不宜多洗。”宋代晁说《晁氏客语》载冬季子夜梳头,可赞阳出滞,谓之神仙洗头法。

〔摩发〕 古代民间健身方法。早晨起床后,手以梳状抓搔头发,可使发不白,甚至可治青年白发病。《昨非庵日纂》:“顺手摩发如栉之状,两臂亦更互以手摩之,使发不白、脉不浮。”

〔洗发〕 头发护养方法。皮肤顺着头发分泌脂酸,大量粘附环境中的灰尘,

使头发变脏,不利于梳理,亦有害健康。洗发可去脏,保持头发蓬松、自然,促进头皮脂肪的分泌和血液流通。但洗发不宜过勤,要根据头发的性质选用合适的洗涤用品。

〔神仙洗头法〕 宋晁说所记一种养生方法。据《晁氏客语》载,冬至子夜时分反复梳头,能保持终岁血气畅通,“冬至夜,子时,梳头一千二百,以赞阳出滞,使五脏之气终岁流通,谓之神仙洗头法。”

〔刷浴养生法〕 古代的一种健身方法。以软毛鬃刷刷洗全身,刺激经络,达到强身健体之目的。其法:备一大盆凉水(以新鲜自然冷却的凉开水为佳),用软兽毛刷(最好是软马鬃刷)蘸水从头顶开始螺旋式地往下刷,先右后左,轻轻刷遍全身每个部位,直至脚心脚趾,时间充裕可反复进行。刷浴能加速周身血液循环,增强消化系统的功能,对皮肤起按摩作用,使人精力旺盛。亦可干刷,能避免因沐浴造成的体力消耗,于年老体弱者尤为适合。

〔剪指甲〕 日常卫生方法之一。人的手、足指甲缝里容易带菌和藏有污物,危害健康,要经常剪除,保持卫生。中医认为指甲是人体筋之余处,若不常剪,筋气不易经常更新。《养生书》:“甲为筋之余,甲不数截筋不替。”

〔漱口〕 保持口腔清洁、预防牙病的方法。古代漱口法有二:一种是用清凉水漱口,不仅保持口腔清洁,还能固齿防病。在食后、早晚进行。唐孙思邈《千金翼方》:“凡食毕漱口数过,令人齿固。”《云笈七签》:“世人奉养,往往倒置,早漱口不如将卧而漱,去齿间积垢,牙得坚固。”另一种是用自己口中的唾液漱口。口中津液犹如金浆玉醴,吞咽入腹,既利于口腔卫生,又使人精气饱满。《黄庭经》:“口为玉池太和宫,漱口灵液灾不干,体生光气香如兰,却灭百邪玉炼颜。”此外,针对具体病症,含漱相应的中草药煎剂,对治疗某些疾病有较好效果。如夏季或温病患者以金银花、贯仲、薄荷、大青叶、生甘草等中草药煎剂含漱,效果显著。

〔惜津保液〕 口腔养生方法。口中津液为肾水上行而致,犹如金浆玉液,因此要惜唾如金,吞咽入腹,令人精气饱满,口腔舒适甜润,治口干症。《诸病源候论·虚劳口干燥候》:“东向坐,仰头不息五通,以口舌撩口中漱满二七。咽,愈口干。为引肾水,发醴泉,来至咽喉。醴泉甘美,能除口苦,恒香洁,食甘味,和正,味如甘露,无有饥渴。”

〔苏东坡日常摄生方〕 宋苏东坡日常摄养方法。据《苏沈良方》载,苏氏为人开了一付日常养生药方,其中有四味药,“一曰无事以当贵,二曰早寝以当富,三曰安步以当车,四曰晚食以当肉。”

〔葛洪养生方〕 东晋葛洪提出的养生方法。《抱朴子·内篇·极言》:“养生之方,睡不及远,行不疾步,耳不极听,目不久视,坐不至久,卧不及疲,先寒而衣,先热而解。不欲极饥而食,食不过饱;不欲极渴而饮,饮不过多。……不欲甚劳甚逸,不欲起晚,不欲汗流,不欲多睡,不欲奔车走马,不欲极目远望,不欲多啖生冷,不欲饮酒当风,不欲数数沐浴,不欲广志远愿,不欲规造异巧。

冬不欲极温,夏不欲穷凉,不露卧星下,不眠中见肩。大寒大热,大风大雾,皆不欲冒之。”所述为日常积累之养生经验。

〔老人宴处起居法〕 宋养生家陈直提出的老人生活起居养生方法。《养老奉亲书·宴处起居》:“栖息之室,必常洁雅,夏则虚广(敞),冬则温密。其寝床榻,不须高广,比常之制三分减一,低则易于升降,狭则不容漫风。衾褥厚藉务在软平。三面设屏,以防风冷。枕宜用夹熟色帛为之,实以菊花,制在低长,低则寝无罅风,长则转不落枕。其所坐椅,宜作矮禅床样,坐可垂足履地,易于兴起。左右置栏,面前设几,缘老人多困,坐则成眠,有所围栏,免内侧之伤。”“其衣服制度,不须宽长。长则多有蹇绊,宽则衣服不著身。”

〔浴鼻〕 鼻保健法。以冷水冲洗鼻子,从夏季开始,逐渐过渡到冬季。可预防感冒,避免热水浴面易致风邪之弊。

〔毋去鼻中毛,常习不唾地〕 古代养生方法。语出明养生家王蔡《修真秘要》。鼻孔中鼻毛有净化、过滤空气的作用,可阻止灰尘、细菌进入呼吸道和肺部,切不可拔去。口腔的唾液,能杀菌解毒,可保持口腔卫生,且有助消化,故被视为金浆玉醴,要惜唾如金。

〔挽耳〕 古代健身法。即两手捏耳轮交替向上拉提。《诸病源候论》卷九:“清旦初起,以左右手交互从头上挽两耳举。”此法可使机体由静趋动,“营治城郭”,并有安神、彻听之效。

〔行散〕 亦称“行药”。古代一种养生方法。魏、晋人喜服五石药,服后须出门散步调度关节,以散发药性,名为“行散”。《世说新语·文学》:“王孝伯(恭)在京行散,至其弟王睹(爽)户前。”

〔修昆仑〕 古代养生方法。指日常生活中要常梳发、叩齿、咽津、炼气、擦面。《黄庭内经》:“发宜多梳,齿宜多叩,液宜常咽,气宜精练,手宜在面,此五者,所谓子不欲死,修昆仑耳。”

〔食毕摩腹〕 古代民间健身方法。饭后,以手轻轻按摩腹部,有利于消化,增强胃肠功能,对老人、体弱者尤为适宜。《诸病源候论》:“食毕摩腹能除百病。自以手摩腹,出门庭行五六十步,稍息之;中食后,还以两手摩腹,行一、二百步,缓缓行,勿令气急。”

〔饭后百步〕 古代养生方法。饭后走动、散步,以助消化,又可健身。俗语云:“饭后百步走,可活九十九。”南朝齐梁陶弘景《养性延命录》:“食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧,生百病,不消成积聚也。”唐孙思邈《千金翼方》:“食毕行步踟蹰则长生。”《东坡志林》:“已饥方食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空。”

〔戒烟〕 戒除吸烟。吸烟对人体有百害而无一利,烟草中含有二十余种对身体有害的物质,所含尼古丁影响消化道,导致胃肠道运动和分泌功能障碍从而产生溃疡病,削弱消化功能,增加肝脏解毒负担;干热的烟雾直接刺激整个呼吸道,可引起咽喉、气管、支气管等器官慢性炎症,导致支气管扩张和肺

心病等;长期吸烟还会导致慢性一氧化碳中毒,引起肾上腺分泌过多,使血压上升,胆固醇升高,妨碍血红蛋白与氧的结合,降低机体的免疫力。同时,吸烟严重污染环境,香烟点燃后产生的烟雾,比烟草的化学成分更为复杂,对公共环境造成危害,影响他人健康。已成瘾者戒烟要有坚强的意志,也可辅之以有关戒烟物品或药物。

〔少酒〕 日常养生方法。即少量饮酒,适可而止。酒的主要成分是酒精,有兴奋作用,适量饮酒可活血通脉,兴奋神经,增进食欲,振作精神。《本草纲目》:“酒,辛者能散,苦者能降,甘者居中而缓,淡者利小便,用为向导,可以通行一身之表。”“少饮则活血行气,壮体御寒,遣兴消愁,避邪逐秽。”但过量饮酒,使心肌变性,增加心脏负担,降低呼吸道防御功能,破坏肝细胞正常结构,导致多发性神经炎、慢性胃炎等。唐孙思邈《千金方》:“久饮酒者烂肠胃,溃髓蒸筋,伤神损寿。”元忽思慧《饮膳正要》:“酒味甘辛,大热有毒,立行药势,杀百邪,通血脉,厚胃肠,消忧愁,少饮为佳,多饮伤神损寿,易人本性,其毒甚也。饮酒过度,伤生之源。”

〔饮茶〕 传统生活习惯。茶作药用在我国有悠久的历史,相传神农氏遍尝百草,日遇七十二毒皆得茶而解。中医认为茶有止渴、消食化淤、利尿、明目益思、除烦去腻等功效。现代分析证实,茶叶中含有丰富的维生素、咖啡碱、茶叶碱、茶单宁和各种芳香物质,还含有人体必需的锰、锌、铜、镍、氟、铁、硼等微量元素,以及钾、钙、镁、磷等人体需要量较大的宏量元素。饮茶对动脉粥样硬化引起的脑、心疾病和癌症有预防作用,尤以绿茶防癌效果为佳。同时,饮茶也成为一种独特的生活方式,从茶叶采制,茶具选用,用水选择,到烹煮技巧,品茗韵味,均融于人的精神生活之中。亦要养成良好的饮茶习惯,注意饮茶卫生,趋利避害。如空腹饮茶颇伤脾胃,睡前饮浓茶会致失眠,浓茶饮用过多造成便秘,内服西药时不宜饮茶,贫血者不宜大量饮茶等。

〔喝雄黄酒〕 端午习俗之一。雄黄是一种中药材,有解毒杀菌之功效。农历五月五日端午前夕,以菖蒲根和雄黄泡酒,曝晒于日下,以供过节时饮用。孩子则将雄黄酒洒于耳、鼻和前额涂抹,以驱毒祛病。民谚云:“饮了雄黄酒,百病都远走。”

〔提肛〕 古代一种健身方法,通过提缩肛门防疾益身。其法,两脚分立与肩同宽,两手并贴在大腿外侧,两眼正视前方,全身放松,以鼻吸气,缓慢匀和,吸气时提肛和收腹;稍停,放松,缓缓呼气,呼气时腹部和肛门慢慢放松。重复做10余次,每日早晚各做一遍。古人将“提肛”作为“养生十六宜”之一,清尤生洲《寿世青编》:“谷道宜常提”,有固精益肾之效。既锻炼肛门括约肌和运动直肠不生便秘,又能防治痔疮、脱肛等症,对中老年人尤为适宜。

〔用其新 弃其陈〕 古代大便养生术。保持大便通畅,新陈代谢正常,以增进身体健康。人体所进食物经消化吸收后的残渣如久滞肠道,发酵腐败,于健康十分有害。元著名医学家朱丹溪发挥汉王充的见解,提倡“倒仓法”,即及

时排出肠胃中的浊物糟粕,保持肠胃的清洁,以利水谷的纳运,从而减少疾病,增进健康。《吕氏春秋·达郁篇》:“用其新,弃其陈,……精气日新,邪气尽去,及其天年。”王充《论衡》:“欲得长生,肠中常清,欲得不死,肠中无滓。”民间有“大便一通,百病轻松”之谚。

〔便不强努〕 古代民间健身方法。大便时不可用力强挣,若过度用力,易扰乱大肠气机,使气血紊乱,导致他病。唐孙思邈《千金要方·道林养性》:“大便不用呼气及强努,令人腰痛目涩,宜任之佳。”清曹庭栋《养生随笔》:“大便忍愈久,便愈难,便时必致努力,反足伤气。”患有高血压、脑动脉硬化等病的老人更应慎重,因为强挣努挣,腹压、血压升高,可诱发中风。另外,因痔静脉曲张充血,易致痔疮等疾。

〔便时闭口〕 古代民间健身方法。在排解大小便时应紧闭口齿,双目上视,可防精气随二便外泄,开眼可散肾火,闭口可收摄肾气,又能固齿。肾乃作强之官,并主骨,又与司州都之官膀胱互为表里。解便时人作力于下,若此时开口,风寒诸邪可乘虚而入,久之则导致牙齿动摇及疾患。明万启贤《贮香小品》:“每于小便时闭口咬牙,永免齿疾,且年高齿不摇。”清曹庭栋《养生随笔》引《悟真录》:“开眼而溺,眼中黑睛属肾,开眼所以散肾火。又口紧咬齿而溺,齿乃肾之骨,宣泄时俾使其收敛,可以固齿。”

〔按摩通便〕 一种健身方法。一般在晚间上床睡觉后和早晨起床前进行,其他空余时间亦可。先将两手掌互相摩擦至热,把左手掌放在右手背上,右手掌放在上腹部心窝处,先由左向右旋转按摩15次,然后由右向左旋转15次。依上法在肚脐部、下腹部左右旋转按摩15次。再从心窝部向下直推至耻骨联合处,重复20次左右。按摩时需排空小便,全身肌肉放松,排除杂念,手法要轻柔,不可过于用力,过饥或过饱时皆不宜做。此法可舒畅气血,增强消化吸收功能,加强大小肠的蠕动,促进新陈代谢,保持大便畅通,对防治便秘有良好效果,对老年人尤为适宜。

〔小便勿努〕 古代民间健身方法。小便时不宜强力努气下行,若过度屏气,会损伤肾气,并导致足膝发冷,小便频数而量少不利,甚则小便点滴不通而成癃闭之症。唐孙思邈《千金要方·养性》:“小便勿努,令两足膝冷。”清曹庭栋《养生随笔》:“小便时亦不可努力,愈努力则愈数而少,肾气窒塞,或致癃闭。”

〔忍尿不便,膝冷成痹〕 古代小便养生术。小便要及时排出,不可强忍不解。强忍小便会造成急性膀胱炎,出现尿频、尿急、尿痛、小腹胀痛等症状。若治疗不及时,还可发展成输尿管炎和肾盂肾炎。中医认为久忍小便会发生膝冷,甚至可成五淋之症,使排尿时淋漓不尽或尿时疼痛。唐孙思邈《千金要方·道林养性》:“忍尿不便,膝冷成痹。”清曹庭栋《养生随笔》:“欲溺即溺,不可忍。”

〔小便便势〕 小便时的姿势。在不同的生理状况下应采取不同的小便姿

势,饱时肾气充足,使其气通可随意站立而解;饥饿时体力相对不足,应收摄其气,可采取蹲式排尿姿势。唐孙思邈《千金要方》:“凡人饥欲坐小便,若饱则立小便。”清曹庭栋《养生随笔》:“饱则立小便,饥则坐小便。”此外,夜间小便宜仰面睁目,不可低首闭目,以免引起晕厥。现代医学认为“排尿性晕厥”,由于排尿时血管舒张和收缩障碍,造成大脑一时供血不足而致,其原因与排尿过急、过度用力及体位突然改变有关。

〔小便清洁四要〕清养生家曹庭栋提出的小便养生法。小便清利洁净,是人体水液和物质代谢正常的表征,宋苏轼《养生杂记》谓“要长生,小便清;要长活,小便洁”。保持小便清洁,须从饮食及生活起居等方面加以调节。食宜少,宜清淡,少食肥腻刺激性食物;食久后饮,饮必待渴。如此清浊易分,渗泄不滞,水气迅速达于膀胱,进入人体的水液代谢后夹杂着溶于其中的废物,顺畅排出体外。清曹庭栋《养生随笔》:“或问通调之道如何?愚谓食少化速,则清浊易分,一也;薄滋味,无粘腻,则渗泄不滞,二也;食久然后饮,胃虚则水不归脾,气达膀胱,三也;且饮必待渴,乘微燥以清化源,则水以济火,下输倍捷,四也。”

〔吹卯时风,淋卯时雨〕古代民间健身方法。卯时为清晨五、六点钟光景,“吹卯时风”,即清晨到室外呼吸新鲜空气;“淋卯时雨”,并非让雨淋,而是要求沐浴清晨室外的朝露湿气。对振奋精神,强身保健有一定的作用。

〔踏地气〕古代民间健身习俗。长期卧病在床,只要尚能起身,即在护理者帮助下下地走动。若住楼上,则下至底层,脚踏大地,俗称“踏地气”。此俗可能出自原始人对天地的信仰崇拜。天地俗称天公地母,患病在床,与地相隔,下地走动会得到地母的帮助,以驱逐病魔,祛病消灾。实则下床踏地气,对舒肢活血,加速体内新陈代谢,增强人体抵抗力有一定的积极作用。

〔生物钟养生法〕一种养生方法。要求人的一切活动与体内生物钟运转相符合。人体各种生理活动都具有周期变化的节律,大脑是人体各种生理活动的最高调节、指挥器官,其基本活动方式是“条件反射”。人长期有规律地进行各种活动,就会形成良性的条件反射。因此要养成良好的生活习惯,饮食起居要有规律性,同时注意情志调摄,克服各种不良情绪,以避免生理失调,维护生物钟的正常运转。

〔行旅摄生法〕清养生家石天基提出的旅行摄生方法。所著《长生秘诀》云,不可空腹出门;行途旅次要防止腹部受凉,以免染病;所到一处,先食豆腐、青菜,可治因不服水土而致之泄泻之病;不可饮日晒泉涧水;用苍术烧烟熏潮湿馆舍及衣服,可避霉湿臭恶之气,又能驱逐邪疫及山林瘴疠;冬季手足冻伤,先用温火烘热,以手揉擦,令血脉回阳,再用热水洗浴,不可用滚烫之水泡洗冻伤、麻木之足,以免造成终身废疾之患;夜卧闭口,以“闭养元气”,起床时拍胸三、五掌,可防感冒。

环境住宅养生



环境养生

〔环境〕 客观存在于机体之外的各种物质条件的总称。可分为自然环境和人为环境,自然环境是各种自然因素的总和,包括大气、水、土壤、各种矿物资源、光、热等非生物因素和植物、动物、微生物等生物因素;人为环境是由于人为条件造成的环境,包括生活、劳动环境以及各种人为原因造成的环境污染等。自然环境和人为环境相互联系、相互作用,不可截然分开。人类在创造合适的劳动、生活环境、改善自然环境的同时,要保护自然环境,使二者和谐统一,为人类生存提供良好的条件。

〔环境因素〕 指构成生物周围环境的种种重要因素。一般分为无机环境和有机环境。前者包括温度、水分、阳光、空气、土壤条件(粒度、PH值、营养盐类)等;后者指生物环境,包括同类个体生物、成为食饵的生物、捕食或寄生生物以及受竞争和抗生作用影响的生物等。这些因素分别或共同对生物起作用,因此要保护、改善环境,创造一个有利于人类生存的空间。

〔环境标准〕 指国家根据工业“三废”及噪声等对大气、水质、土壤的不同污染条件和原因,以及对人体健康的影响,而制订的外界环境中含有主要有害物质的最高容许浓度。如《工业“三废”排放标准》、《饮用水水质标准》等。环境标准具有法律效力,是保护环境,维护人体健康的根本依据。

〔环境保护〕 即保护自然环境,防止其受到破坏和污染,使之更好地适合于人类劳动、生活和自然界生物的生存。其内容有二:一是合理利用资源,防止环境污染;一是在产生环境污染后,做好综合治理,如对人类生产、生活过程中产生的有害物质、放射性物质、病原体、噪音、废热等加以治理,综合利用,保持一个有利于人类生存的自然环境。在日益工业化的今天,环境保护尤其显得重要。

〔环境绿化〕 环境保护的一项措施。谓种植花草树木改善、美化生活环境。植树造林对保护环境、维护生态平衡有重要意义,能过滤粉尘,杀死细菌,保护水源,净化水质,减少噪音,调节气温,改良气候。居室四周、庭院内广栽花卉树木,室内置放盆花盆草,能吸收二氧化碳,放出氧气,还能吸收低浓度的二氧化硫、氟化氢、铅等多种有毒气体和毒物。同时给人以美的享受,对调节情绪、陶冶情趣有较好作用。苏轼有“宁可食无肉,不可居无竹”之说。清曹庭栋《养生随笔》:“院中植花木数十种,不求名种异卉,四时不绝便佳。”

〔环境监测〕 环境保护的一种措施。运用化学、生物学、物理学和医学等方法,对环境中某些有害因素的量、质、影响范围及其后果进行调查和测定。主要对象有大气、水、土壤及生物体中的某些化学物质、噪声、辐射、某些微生物

等,为及时防止环境污染和环境污染的综合治理提供依据。

〔**环境污染**〕指有害物质对自然环境主要因素如空气、水、土壤、海洋等造成污染,并达到致害程度。其原因包括天然和人为两种,天然原因如由于火山爆发,火山灰弥漫于大气中等;人为原因是由于人类生产和生活活动过程中排放的废弃物,主要表现为废气、废水、废渣、噪声、废热以及放射性物质等超越标准,对环境造成损害。环境污染对人体健康产生急、慢性危害,急性危害指急性病变,甚至危及生命;慢性危害主要表现为致癌作用、致畸作用和致突变作用。

〔**环境致癌物**〕指环境中的致癌物质,即通过大量调查,证明有一定致癌作用的物质。主要包括以下几种:煤烟、煤焦油和矿物油,有致皮肤癌、阴囊癌和肺癌可能性;氯乙烯,可诱发一种人类少见的肿瘤肝血管肉瘤;石棉,可引起肺癌和胸膜、腹膜的一种少见的肿瘤皮瘤,亦可致胃肠道和喉部癌症;镍和羰基镍,可致鼻腔癌和肺癌;无机砷,可致肺癌和皮肤癌,居住在高砷饮水区的居民,出现慢性砷中毒皮肤病,皮肤癌发病率较高。

〔**大气组成**〕指大气的各种成分。大气由多种成分组成,一般比较稳定很少变化,形成一个有利于人类及其他生物生存的大气圈。包括氮、氧、氩、二氧化碳、氦、氖、甲烷、氪、氢、一氧化氮、氙等,还含有少量微细固体粒子、水蒸汽、臭氧、二氧化硫及氨等。大气对人类和动植物的生存极其重要,其成分的变化直接影响人类生存环境的变化。因此,对改变大气组成的各种化学成分和影响大气质量的环境污染问题,要引起高度重视。

〔**最高容许浓度**〕环境保护的一项标准。指空气或水中容许存在的有害物质的最高量。根据卫生学调查、动物实验数据和卫生实践而制定,同时亦须考虑到对植物和其他生物的影响。浓度的标准,一般以每升或每立方米水或空气中的毫克数(毫克/升或毫克/立方米),或按容积每一百万分空气或水中的分数(PPM)为单位。有大气、地面水或车间空气中有害物质最高浓度等。最高容许浓度由国家以法令形式规定,以保障人们在呼吸、饮用时不致被这些物质所害,保护人们的生活和劳动环境。

〔**污染物**〕造成环境污染的物质。有自然和人为两方面之原因。自然性污染物一般通过自然的自净作用,可减轻或消除危害。人为的污染物是造成环境污染的主要原因,通常可分为三类:①化学性污染物,有固体、气体、液体,常见者有各种有毒重金属(如汞、铅、镉、铬、砷等)及其化合物、二氧化硫、氮氧化物、氟化氢、煤烟及各种农药等。②生物性污染物,包括致病及非致病的微生物和寄生虫卵等。③物理性污染物,如各种放射性物质及噪声等。

〔**天然污染物**〕指天然的污染物质。可分为两类:一类是存在于大气中固有的天然物质,当其数量超出一定标准时,变成空气污染物,如形成光化学烟雾的臭氧以及由于放电产生的臭氧、含氯化钠的盐雾、大气中由于放电而产生的二氧化氮、火山爆发时喷出的尘埃和气体、发生暴风时的尘土、细菌、孢

子和花粉等。另一类起因于自然的水污染,往往与不利的气候条件有关,如暴雨把泥沙、植物等冲入河流而发生污染;酸性矿石经雨水冲刷流入水体即成酸性污染等。

〔**无机废弃物**〕 废弃的无机物质。可分为生活性无机废弃物和生产性无机废弃物两类。前者主要是炉渣灰、尘土、金属或陶瓷废品等;后者主要是工业废渣、矿山堆石、建筑垃圾等。这些废弃物中除工业废渣可能含有各种毒物应专门处理外,其余无甚毒害,可用于制造建筑材料或充填洼地。

〔**有机废弃物**〕 废弃的有机物质。包括瓜皮果壳、菜根菜叶、动物残体和皮毛、植物枝叶、粪便、各种塑料废品、废弃橡胶、纤维品等。这些废弃物可带有病原生物,易腐败发臭,孳生病媒昆虫,传播传染病,污染环境。故须合理处理,有的可回收利用,有的可集中堆肥或焚化。

〔**病原微生物**〕 一种环境污染物。生活污水、医院污水以及生物制品、制革、屠宰等工业废水中含有各种病菌、病毒及寄生虫等,统称为病原微生物。如痢疾杆菌、流行性感病毒、钩端螺旋体、疟原虫等,污染水体、土壤后,会传染和传播各种疾病。

〔**气体性污染物**〕 指气体形状的污染物质。主要有一氧化碳、未燃烧的烃类、二氧化硫、三氧化硫、一氧化氮、二氧化氮等,是造成大气污染的主要因素。

〔**空气污染物**〕 指造成空气污染的物质。大致可分为自然污染物及人为污染物两种,而引起公害的空气污染物主要是后者。人为污染物指工业生产中的燃烧过程、化学反应过程及物理过程等三方面所排出的污染物。燃烧过程如锅炉中燃料的燃烧、内燃机中燃料的燃烧以及电炉中矿石及金属等高温熔融过程,均有空气污染物排出;化学反应过程尤其是石油化学工业大量排出空气污染物;物理过程发生的空气污染物,主要指原料破碎、混合等过程中散发的粉尘及悬浮粒子状物质等。

〔**空气污染源**〕 指造成空气污染的源头。大致可分为自然污染源、工业污染源、运输污染源、农业污染源和城市污染源等。自然污染源包括花粉、火山爆发尘埃、尘暴、大气尘等;工业污染源包括废气排出过程和燃烧过程等;城市污染源包括垃圾处理、液体废物处理和燃料燃烧等。

〔**一氧化碳**〕 一种空气污染物。主要来自汽车废气、焦煤煤气和高炉煤气等。一氧化碳在大气中寿命很长,一般可保持2~3年,且数量大,累积性强。当大气中一氧化碳超过一定浓度时,会对人体造成危害,主要是同血液中的血红蛋白结合而形成碳氧血红蛋白,影响氧的输送能力,阻碍氧从血液向重要组织如心肌、脑的传递,对心血管疾病如冠心病、心肌梗塞等患者影响尤大。

〔**窒息性物质**〕 指吸入人体后能引起呼吸困难的物质。可分为单纯性窒息性物质及化学窒息性物质两类。前者本身无毒性,只是由于这种物质浓度增加,使氧气相应减少而产生窒息作用,如二氧化碳、甲烷、乙烷、氢、氮等;后者

是吸入人体后发生化学反应而引起窒息作用,如一氧化碳、氰化氢、硫化氢等。

〔**光化学烟雾**〕 一种环境污染物。是由光化学反应而引起的大气污染物,为汽车排气中的碳氢化合物和氮氧化合物经太阳紫外线照射而生成的一种浅蓝色烟雾。其危害是由光化学氧化剂(臭氧、过氧乙酰硝酸脂和醛类等)超过一定浓度后引起的,主要表现为刺激人的眼睛,引起红眼病,损害植物,降低大气透明度,损害物品等。

〔**飘尘**〕 一种环境污染物。指粒径小于10微米的浮游粉尘,包括细小的粉尘、煤烟、烟气和雾等。能长期飘游在空气中,互相碰撞,具有很强的吸附性,能形成凝集核,吸附水蒸汽和各种有害气体形成烟雾。还含有二氧化硅、石棉等无机物以及多种金属,如铅、汞、铬、铍、钒及其氧化物等,且具有催化作用,能促使其吸附的二氧化硫、二氧化氮等气体变成硫酸雾和硝酸雾。飘尘也能吸附致癌性很强的苯并芘等致癌物质。大气中飘尘含量过高,通过呼吸侵入人体,减弱或破坏呼吸道的屏障功能,诱发慢性气管炎和慢性支气管炎,长期作用导致局部弥漫性肺气肿,并能造成脑、心肌和其它组织器官的缺氧。各种金属通过飘尘吸入体内,产生毒害作用。在无风或风速很小、逆温等不利其稀释和扩散的气象条件,以及山谷、盆地等不利地形的情况下,危害尤甚。

〔**有害废物**〕 指废弃物中含有对人体对环境中的所有生物的生存或健康有危害的物质。根据其危害性可分类如下:有毒废物,如大多数杀虫剂、铅盐、砷化合物以及镉化合物等;可燃性废物,如烃类等;腐蚀性废物,如硝酸盐和铬酸盐等。其中有些物质的危害性不限于某一类范围,而兼有数种危害性。

〔**三废**〕 工业生产中所排出的废气、废水和废渣的简称。是造成环境污染的主要来源。废气主要包括一氧化碳、二氧化碳、硫化物、氮化物、卤化物、有机化合物、固体尘粒等。废水主要含有重金属、有机毒物、放射性物质及含热废水。废渣主要有矿业、冶炼、煤炭废渣等。治理三废,一方面要严格执行“三废”排放标准,加强环境监测,严禁超标准排放;另一方面要重视“三废”的综合利用,运用物理学、化学、生物学等手段,变害为利,变废为宝,从而防止污染,保护环境。

〔**工业垃圾**〕 各种工业生产中所排出的固体废渣、碎屑和废物等的统称。如化学工业的硫铁矿渣、纯碱废渣、塑料树脂屑、盐泥、酸碱污泥等;机械工业的废铸砂、金属切削碎屑、研磨碎屑等;食品工业的活性炭渣、废酸碱渣;纤维工业的动植物纤维屑和废水处理的污泥;木材加工工业的木屑和造纸工业的纸屑;硅酸盐工业的砖瓦碎块等。其种类繁多,有害成份甚为复杂,如随意堆放,不仅占用大量土地,且遇风尘土飞扬,污染大气,影响环境卫生;遇雨垃圾中之有害物则流入江河和渗入地下,造成水质和土壤污染,危害人类的生产和生活。妥善处理工业垃圾,是环境保护的重要内容。

〔**土壤污染**〕 环境污染的一种。各种废弃物污染土壤,影响或超过了土壤

的自净能力, 从而造成污染, 对人体健康带来严重危害。其污染物可分三类: 一类是病原体, 包括肠道致病菌、肉毒杆菌(蠕虫卵)、霉菌和病毒等, 主要来自人畜粪便、垃圾、生活污水和医院污水等。另一类是有毒化学物质, 如镉、铅等重金属和有机氯农药等, 主要来自工业“三废”以及农业上大量施用的农药和化肥。第三类是放射性物质, 主要来自核爆炸的大气散落物, 工业、科研和医疗机构产生的液体或固体放射性废弃物。土壤污染能传播疾病, 如伤寒、副伤寒、痢疾、病毒性肝炎等肠道传染病和结核病等; 还能通过食物链的方式侵入人体, 引起中毒和诱发癌症; 放射性物质对机体既可造成外照射损伤, 又可通过饮食或呼吸进入人体, 造成内照射损伤, 使受害者头昏、疲乏无力、脱发、白细胞减少、发生癌变等。此外, 有毒物质破坏土壤结构, 影响农作物生长, 还能使土壤处于潮湿污秽状态, 影响居民健康。

〔大气污染〕 环境污染的一种。人们生产和生活活动排出的各种污染物扩散到大气中, 超过了环境所能允许的极限, 而使大气的质量发生恶化, 对人的健康和精神状态、生活、工作、建筑设备以及动植物生长等方面直接或间接地遭受到影响和危害, 这种现象称为大气污染。主要来源于煤和石油的燃烧、工业企业在生产过程中排出的含有各种有害物质的废气以及地面飞扬的尘土等。大气中有害物质侵入人体的途径主要是通过呼吸道进入体内, 影响和破坏呼吸系统的防御功能, 使机体抵抗力下降, 引起生理反应。在长期影响下, 可发生慢性呼吸器官疾病, 如慢性鼻炎、咽炎、支气管炎、支气管哮喘、哮喘性支气管炎、肺炎、肺气肿、肺癌等; 并可引起急、慢性中毒, 诱发其它疾患, 如心脏病、动脉硬化、高血压、中枢神经疾病、慢性肾炎等。此外还有间接危害, 空气污秽, 影响居民生活条件; 烟尘和水蒸气还易形成云雾, 使能见度降低, 影响交通安全; 减弱太阳辐射强度, 特别是减弱富有生物学作用的短波紫外线强度, 使抗佝偻病和杀菌作用降低等。

〔食品污染〕 指食品中混有对人体健康有害或有毒的物质。污染食品的物质称为食品污染物。可分为生物性污染、化学性污染和放射性污染三类。生物性污染主要指有害微生物、寄生虫及虫卵和昆虫等对食品造成的污染。微生物包括细菌及细菌毒素、霉菌及霉菌毒素; 寄生虫有蛔虫、绦虫、中华枝睾吸虫以及旋毛虫等, 污染源主要是病人、病畜和水生生物。化学性污染指食品在生产加工过程中, 受到有害的有机化合物或无机物的沾污, 如农药、食品添加剂、包装容器、多环芳烃类化合物和有毒金属等。食品吸附的人为放射性核素高于自然放射性本底时, 称为食品的放射性污染。食品污染对人体的健康可造成急性危害、慢性危害和远期危害。急性危害即急性中毒, 对人的内脏和神经系统造成严重损伤, 重者可致死亡; 慢性危害指有毒金属等进入体内, 长期蓄积, 引起严重的慢性中毒; 远期危害包括致癌作用、致畸作用和致突变作用。因此要严格执行食品卫生标准和卫生法规, 加强禽畜及水产品的检疫, 加强治理环境污染, 严格食品添加剂的使用, 养成良好的饮食卫生习惯。

〔**化学农药**〕 指无机农药如砷酸铅、氟化钠、硫磺石灰液等和有机合成农药如有机氯、有机磷、有机氟、有机砷、有机锡等。多数对人和哺乳动物有一定毒性,有的具有高残留性,如含砷、汞、铅等元素的农药和有机氯杀虫剂,可长期残留于环境中造成环境污染,并通过空气、水和食物进入人体,危害健康。

〔**农药污染**〕 环境污染的一种。指农药对环境造成的污染。农药的大量施用,农药厂排出的废水、废气、废渣以及农药运输、销售、储存过程中渗漏,皆可污染环境。进入环境中的农药,一般经过物理的、化学的和生物的作用,能降解为简单的化合物或元素而失去毒性。但一些高残留性农药如有机氯、有机汞、有机砷等的毒性可长期残留环境中,经空气、水,特别是食品或饲料,被人和家畜摄取,产生急、慢性中毒,且有致癌、致畸作用;并危害动、植物生存,破坏生态环境。

〔**农田污染**〕 环境污染的一种。由于使用未经无害化处理的废水灌溉,随意堆放有害废渣产生流失以及大量施用有机农药产生富集等,造成农田污染,导致生长出的粮食、蔬菜、水果等农产品中有过量的有害物质,对人的健康产生直接危害。

〔**环境射频电磁辐射污染**〕 环境污染的一种。指人体能吸收的电磁辐射波诸如长波、中波、短波、超短波等无线电波和微波辐射对环境造成的污染。人为的辐射污染源主要有广播、电视辐射系统的发射塔,人造卫星通讯系统的地面站,各种雷达系统的雷达站,高空低频电磁辐射系统的高压输电线路和变电站,利用电磁场的各种高频设备以及电力机车运输线等。不但对环境造成污染,对人的健康也造成巨大危害。影响中枢神经系统,使人出现神经衰弱症候群;对身体免疫功能造成危害,使身体抵抗力下降;导致心血管系统血液动力学失调,使血管通透性和张力降低;使白细胞减少;对人的生殖系统产生危害。因此,要划分城市功能分区,加强对污染源的管理,制定环境电磁辐射卫生标准,保护、绿化环境。

〔**放射性污染**〕 环境污染的一种。指由于人类活动产生的电离辐射物质对环境的放射性污染。人工辐射源主要是生产和使用放射性物质的企业排出的放射性“三废”(废气、废液和固体废物)以及核武器试验产生的放射性物质。通过粮食作物、蔬菜、饮水、禽畜以及水产品等对人体造成危害。放射性核素主要是通过食物链经消化道进入人体,经呼吸道,被皮肤吸收的可能性很小。放射性核素进入人体后,其放射线对机体产生持续照射,当达到一定剂量时,会产生头痛、头晕、食欲不振、睡眠障碍等近期效应,亦可导致慢性放射病。超剂量放射性物质在体内长期作用,可导致肿瘤、白血病及遗传障碍等。因此,加强铀、钍工业及其它放射性同位素部门的“三废”治理,减少放射性“三废”对环境的污染,加强核工业、核电站及放射性同位素应用部门的生产管理,严格规章制度,严格执行国家放射防护规定,是防止放射性污染的重要措施。

〔**辐射监测**〕 环境保护的一种措施。相隔一定时间对放射工作场所和工作

人员进行一系列剂量测量,以防止从事放射性工作的人员受到超剂量照射,或放射性物质进入体内,并及时发现辐射事故。内容包括对工作场所、空气污染、表面沾染、放射性废物排放以及个人受照剂量等的监测,并对放射性工作人员的组织情况、操作情况、防护措施等进行监督,以保证放射性工作人员所受剂量在最大容许标准以下。

〔海洋污染〕 环境污染的一种。各种有害物质排入海洋,由于排入量超过海洋的自净能力而造成海洋污染。如工业“三废”、生活垃圾、农药、含油废物、石油、放射性物质以及大型废弃物等,任意排放均能造成海洋污染。海洋污染能破坏海洋生态平衡,损害水产资源,危害人体健康,有碍海口及海上交通安全,降低海洋的开发和利益价值。

〔分贝〕 表示声音强度的单位。以人耳刚能听到的声音为零分贝,每增加10分贝,人耳听到声音响一倍。一般噪声级在50分贝以下时,是安静的。至80分贝,人感觉较为吵闹,100分贝时就使人感到非常吵闹,达到120分贝时耳朵则难以忍受。故生活区噪声要限制在50分贝以下,夜间要求更低一些。

〔噪声〕 亦称“噪音”。不同频率和不同强度的声音无规律的杂乱组合在一起,即成为噪声,听起来有嘈杂之感。但也常指一切对人们生活和工作有妨碍的声音,不单由声音的物理性质决定,还与人们的生理和心理状态有关。噪声妨碍人们休息并影响健康,对身体造成严重危害。一般规定繁华市区室外噪声白天要小于55分贝,夜间要小于45分贝;一般居民区噪声白天要小于45分贝,夜间要小于35分贝。

〔噪音污染〕 一种环境污染。环境噪音主要来自工厂、机动车辆、建筑工地及人的活动等。日常生活中的声音一般在40分贝左右,过强的噪音会扰乱人的大脑皮层兴奋与抑制的平衡,使人的神经、消化、循环、泌尿等系统发生变化,产生神经紧张、血管收缩、心动过速、心压升高等症状,使高血压、冠心病、肝硬化以及老年性耳聋等疾患发病率增加。高强的噪音使人体在短时间内遭到不同程度的损伤,可致噪声性耳聋。消除噪音源,要严格执行噪音标准,合理进行城市功能分区,遵守社会道德规范。

〔重金属污染〕 环境污染的一种。指由于重金属而引起的大气污染、水质污染、土壤污染以及食品污染等,相对于铝、镁等轻金属污染而言。重金属污染如铅冶炼厂的排气和汽车排气中的铅对大气的污染;染色厂、电镀厂排出的含铬废水造成的水质污染;造成水俣病的汞和造成骨痛病的镉对食物的污染等。

〔热污染〕 环境污染的一种。发电厂及其他工业冷却水排入环境中,造成热污染。如一般热电厂所使用的燃料中只有三分之一的热量转化为电能,其余三分之二的热量流失在大气或冷却水中。热污染威胁水生动物的生存,对农作物生产产生危害。

〔水质〕 指水的品质。水因钙、镁离子含量的不同,分为软水、中等硬水和

硬水。每升水中含有相当于10毫克钙、镁离子为1度。低于8度者为软水,8~16度为中度硬水,16~30度为硬水,30度以上为特硬水。一般规定生活饮用水的硬度不得超过25度。水是人体摄取钙、镁离子的主要来源之一,饮用中等硬度的水对人的健康长寿最为有利。水质的变化,如水中某一元素含量过高或过低,长期饮用会导致疾病。如水中氟含量过高会患斑釉齿,甚者会致氟骨症;水中缺碘,会导致甲状腺肿大;饮用水中若被化学物质、工业废物等污染,会带来极为严重的后果。古代至迟在战国时期就已认识到水质与健康的关系,《吕氏春秋》:“轻水所,多秃与癯人;重水所,多饑与蹇人;甘水所,多好与美人;辛水所,多疽与痤人;苦水所,多尪与伛人。”意即久居雨露之地的人,易脱发及长癭瘤;久居井水之地的人,多患脚肿及癰腿;久居山溪清泉之地的人,多容貌美好;久居温泉辛食之地的人,易患疔疖之疾;久居盐碱清贫之地的人,易患鸡胸、驼背等病。

〔水的硬度〕 溶解于水中钙、镁等盐类的总含量。根据其含盐类的不同,又分碳酸盐硬度,亦称暂时硬度;非碳酸盐硬度,又称永久硬度。两者之和为总硬度。水的硬度在8°以下称软水,8~16°为中等硬水,16~30°为硬水,30°以上为极硬水。天然水的硬度随水源的种类和地质条件而不同,地下水硬度一般比地面水高。水的硬度对评价水质、饮食制作有一定影响,还能对人体健康产生作用。如饮硬度大的水,可使某些人肠道功能暂时紊乱。生活饮用水水质标准规定饮水硬度不超过25毫克/升。

〔水的色度〕 指水的颜色,是评价水质的重要指标。清洁的水无色,当水被污染后呈现深浅不等的色泽。除肉眼所见外,定量测定一般用钴铂比色法,以度表示。生活饮用水水质标准规定不超过15度,并不得呈其它异色。

〔饮用水水质标准〕 为保障居民健康,对生活饮用水水质制定的卫生标准。主要规定单位容积水中容许含有的细菌总数、大肠菌指数。每升饮用水中大肠菌数不得超过3个,即大肠菌指数不得超过3。同时须保证水质无色、无嗅、透明、不含肉眼可见的水生生物,对浑浊度、总硬度以及一些有害化学物质的含量等也分别作了规定。

〔大肠菌指数〕 表示水、土壤、乳品或清凉饮料直接或间接受人、畜粪便污染的一种指标,指单位容积(升)或单位重量(克)样品中所含大肠菌的数量。一般规定每升饮用水中大肠菌数不得超过3个,其大肠菌指数为3。“大肠菌值”是反映水、土壤等物体受污染程度的另一种指标,指该种物体平均多少样品数量(容积或重量)中能检出一个大肠菌,其样品数量称为大肠菌值。如饮用水大肠菌指数为3,大肠菌值相应为333毫升,通常用整数300毫升,即表示饮用水大肠菌值不应超出这个范围。

〔水体自净〕 水的自然净化作用。被污染的水体通过一系列的物理、化学与生物作用,逐渐恢复原有性状。这一过程包括稀释、沉淀、日光杀菌、水栖生物的拮抗及细菌的生物化学作用,分解物稳定,生化需氧量大大降低,有害物

质浓度降低,致病菌死灭,细菌总数减少。水体自净有一定限度,如超过限度就造成水体污染,因此要保护水源,不能任意向水体内存放污物。

〔**浑浊度**〕 评价水质的标准之一。用以表示天然水或自来水的浑浊程度,浑浊度1度相当于每升水中含二氧化硅1毫克。

〔**水污染**〕 环境污染的一种。有害物质进入水中,使水质发生变化,并达到危害人体及其它生物的程度。通常有两种:一是自然污染,如水生物的遗体残骸,植物的枯枝败叶,风化和溶于流水的岩石和风沙挟持的尘埃等;另一是人为污染,指大量未经处理的工业废水、生活污水和各种废弃物所造成的水质污染,即通常所说水污染。能传播介水传染病,如肠道传染病、血吸虫病、钩虫病、类圆线虫病、钩端螺旋体病以及疟疾、乙型脑炎等介水媒介昆虫传染病;引起急、慢性中毒,如有机汞污染引起的水俣病,镉污染引起的骨痛病,以及砷中毒、铬中毒、酚中毒、多氯联苯中毒等;水污染还有致癌作用,如长期饮用砷、铬、镍、铍等污染的水,或食用体内蓄积有这类物质生物,可诱发癌症。此外,水污染还能恶化水体的感官性状,妨碍水体的自净作用,影响工农业生产,威胁其它动植物的生存,破坏生态平衡,对人类生存环境造成危害。

〔**生理性污染**〕 指污水排入水体后所引起的感官性状恶化的情况,故亦称感官性污染。主要是嗅、味、外观及透明度等质量下降,也是衡量水体生理性污染的重要指标。

〔**水的微生物污染**〕 水污染的一种。水受人、畜粪便污染后,微生物大量增加,有时含有病原微生物,能传播某些疾病特别是肠道传染病。常用细菌总数和大肠菌群数来判断水的微生物污染程度,以保证饮用水安全。

〔**水质监测**〕 环境保护的一种措施。对工业废水排放点及水体进行经常性监测,以便及时掌握现状,采取相应的防治措施,防止环境污染,维护居民健康。水质监测的一般项目为:水温、PH值、浑浊度、电导率、悬浮固体、溶解固体、生化需氧量、化学需氧量、溶解氧、大肠杆菌值、细菌总数、鱼类毒性指标等。根据需要,还可增加其它污染指标,如金属离子、氮、磷、硫、酚、油、灭藻剂、农药、放射性元素以及流量、流速、水深、潮级、风速、风向、日照强度、大气温度、大气湿度等水文气象指标,还可根据水体中出现的水生生物的种类和数量来判定水质情况。

〔**饮水消毒**〕 杀灭饮水中的病原微生物的方法。可分为物理方法和化学方法两种,前者如煮沸、紫外线照射、超声波等消毒法,后者有氯化消毒法、碘消毒法等,以氯化消毒法最为常用。

〔**氯化消毒法**〕 饮用水或污水的一种常用消毒方法。利用液体氯或含氯化合物(如漂白粉、漂白粉精等)加入水中后所产生的次氯酸以杀灭细菌。如城市自来水厂多将液体氯减压后成氯气通过加氯机加于水中;家庭饮用水进行消毒,可按水量和水质投加适量的漂白粉溶液。此法效果好,费用低,城市及乡村皆可广泛使用。

〔加氯量〕 进行饮用水或污水消毒时加入水中具有杀菌作用的有效氯量,用毫克/升表示。要视消毒前水质和加氯后的接触时间等具体情况而异,加氯量须超过杀灭水中微生物和氧化有机物所需的需氯量,并在加氯后经半小时以上接触,保证水中留有适量(约0.2~0.5毫克/升)的“余氯”。消毒饮用水需要的加氯量一般为0.5~3毫克/升,水质污染较为严重时可采用5~10毫克/升的加氯量,但须再用化学处理除去过多的余氯,以保证饮用水的水质标准。

〔过量氯消毒法〕 将污染严重和急需饮用的水源水进行的一种特定氯化消毒法。加氯量较大,一般相当于需氯量的10倍。加氯后,搅拌接触5~15分钟,可达到消毒效果。因水中氯气味重,故饮用时需脱氯,一般用活性炭过滤的方法或加入硫代硫酸钠脱氯。

〔混凝剂〕 亦称“净水剂”。在给水处理工程中用于澄清浑水的物质,有硫酸铝、明矾、绿矾、氯化铁等。加入水中后,起化学反应,经搅拌形成絮状物,促进悬浮杂质的沉淀。江、河、湖以及地下水等经处理后可作生活用水,污水、废水经处理后可灌溉农田或排入水体,防止环境污染。

〔混凝沉淀〕 亦称“凝聚沉淀”。一种处理浑水,除去水中的胶态物质和悬浮颗粒的方法。根据水的浑浊度等性质,以适量的混凝剂(如明矾等)加入水中,搅拌混和,即形成絮状物,吸附水中的悬浮杂质和细菌而下沉,从而使水澄清,以作为生活用水。常用于水厂和家庭澄清浑水,也用于处理污水。

〔生化需氧量〕 水中有机污染物质含量的指标之一。生活污水、牲畜污水、食品饮料和造纸等工业废水中含有碳水化合物、蛋白质、油脂、本质素等有机物质,可在微生物作用下进行氧化分解,分解过程中需消耗氧气,若此类物质排放过多,造成水中溶解氧缺乏,影响鱼类和其它生物生长。水中溶解氧耗尽后,有机物质进行厌氧分解而产生硫化氢、氨等难闻气味。以生化需氧量作为有机污染物质含量指标,用毫克/升表示。通常检验水样在20℃下五昼夜的生化需氧量,以判明水源的有机污染程度或污水中的有机物深度。一般规定地面水的生化需氧量不超过3~4毫克/升。

〔给水卫生〕 环境卫生工作的一项内容。从饮用水的水质与人体健康的关系出发,制订饮用水水质卫生标准,为防止饮用水传播疾病提出各项卫生要求和技术措施,包括选择适当的水源并加以保护,对水质进行处理、消毒,对给水网进行卫生管理等,以达到规定的生活饮用水水质标准。

〔井水卫生〕 井水的卫生需求,以防止污染,预防疾病,保证饮用卫生标准。合理修造井壁、井台、井栏、排水沟,设置井盖和公用水桶;水井不应建在低洼、积水及沼泽地带,暴雨之后适当投放明矾等予以消毒;水井周围20~30米范围内,不应有漏水厕所、渗水坑、粪坑、垃圾、废渣堆等污染源;建立卫生管理制度等。

〔井水消毒法〕 饮用水的消毒方法。根据井水水质之好坏,适当加氯进行

消毒。一般加氯量约1~3毫克/升(即1~3克/立方米),经30分钟后,余氯维持在0.3~0.5毫克/升,才能保证消毒效果。井水消毒一般每日进行2次,即在早晨及中午居民大量用水前30分钟各消毒一次。

〔污水处理〕 环境保护的一种措施。对生活和生产污水进行无害化处理,使其对环境水域不产生危害。一般可分为三级:一级处理是对污水的简易处理,采取过滤和物理沉淀等方法,除去污水中的粗粒悬浮物;二级处理是在一级处理的基础上,添加硫酸铝等凝聚剂,除去污水中的微细粒子;三级处理是使用生物脱氮法、凝聚沉淀法、活性炭过滤法、蒸发法、冷冻法、离子交换法等方法除去污水中的氮、磷、微细悬浮物、微量有机物、无机盐等,以达到可重复利用的回用水标准。

〔生活污水〕 居民生活中所产生的污水,如粪便水、厨房废水、沐浴水、洗涤水等。生活污水有臭味,内有漂浮和悬浮物质等,并含有许多有机物质和大量微生物,主要为腐物寄生菌,亦有致病菌和寄生虫卵,故生活污水有传播疾病的可能,污染环境,应进行无害化处理。

〔工业废水〕 一种环境污染物。指工业生产中排放的废水,成分复杂,如电解食盐工业废水中含有汞,冶金工业废水中含各种金属,电镀工业废水中含氰化物和各种重金属,煤焦和石油炼制工业废水中含酚,农药制造工业废水中含各种农药等。工业废水污染土壤和空气,对生活用水也造成污染,有些毒性物质通过食物链方式进入人体,对健康造成极大威胁,因此要严格遵守废水排放标准,开展综合利用。

〔废水处理法〕 处理废水的方法。可分为物理法、化学法及生物法三种。物理法包括沉淀、凝聚沉淀、过滤、吸附及浮选分离等方法;化学法包括中和、氧化、还原及离子交换等方法;生物法有活性污泥法、滴滤池法及消化法等微生物处理的方法。但受到热污染的水体尚缺乏有效的处理措施。

〔水质除臭〕 环境保护的一项措施。用物理和化学的方法除去水中的臭气。具体方法因造成臭气的原因而异,一般投放硫酸铜抑制藻类繁殖以消除臭气,用曝气法除去硫化氢臭气,以常用洁治法处理或活性炭吸收法除去一般臭气。

〔医院污水处理〕 保护环境的措施。医院污水常含有病原微生物,如处理不当,可污染水源、土壤,导致介水传染病及其它疾病的发生和流行,如伤寒、副伤寒、痢疾、霍乱、副霍乱、传染性肝炎、脊髓灰质炎、结核病、阿米巴痢疾、蛔虫病、钩虫病、钩端螺旋体病、血吸虫病以及腺病毒、呼肠病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等引起的疾病。医院污水中还含有各种有害化学物质,同位素治疗和肿瘤治疗等部门污水中含有一定量的放射性废弃物,可污染水源和土壤,对人体和水生生物产生危害。因此,对病人用物及排泄物要用化学药物等方法消毒灭菌,医院污水需经化粪池、沉淀池、消毒池等专门处理后,排入城市下水道。

〔**传播媒介**〕 传播病原体的媒介。可分生物媒介(如蚊、蝇、蚤、虱等)和非生物媒介(如空气、土壤、水、食物、杂物等)两类。杀灭生物媒介和消毒或处理非生物媒介使之无害化,搞好环境卫生,可消除其传播作用。

〔**土壤传播**〕 疾病传播的一种方式。病原体经土壤而感染机体。土壤可由传染源的排泄物或分泌物或患病死亡的人、畜的尸体而被污染。土壤中的病原体可经过多种方式感染机体,手被土壤沾染后,再经口感染,如蛔虫卵等;由皮肤直接侵入,如钩虫丝状蚴;经破损皮肤侵入,如破伤风杆菌等。

〔**飞沫传播**〕 疾病传播的一种途径。病原体随着咳嗽、喷嚏或谈话时喷出的微细唾沫,被易感者吸入体内而引起传染。经飞沫传播的有麻疹、百日咳、流行性感、肺结核等传染病。戴口罩或在咳嗽、喷嚏时养成用手帕掩护口鼻的卫生习惯,对防止飞沫传播疾病有一定的效果。

〔**空气传播**〕 病原体在环境中传播的一种方式。传播因素有飞沫和尘埃两种。飞沫传播指咳嗽、喷嚏、喊叫或说话时喷出的飞沫传播病原体,大的飞沫可感染附近的机体或迅速落地,小的飞沫干燥后成为飞沫核,浮游在空气中呈溶胶状态,被机体吸入时引起感染。主要是呼吸道疾病如麻疹、流行性感、百日咳等。带病原体的大飞沫、痰、分泌物或排泄物等落于地上,成为尘埃一部分,干燥后随空气流动而被机体吸入,造成尘埃传播,如结核病等。

〔**接触传播**〕 病原体通过接触而传播的一种方式。根据病原体到达易感机体前是否停留在外界环境中而分为直接和间接接触传播两种形式。直接接触传播指病原体不停留在外界环境而直接感染易感机体,如性病、狂犬病、皮肤病等。间接接触传播指病原体通过日常生活用品或手而感染机体,故又称日常生活接触传播,如肠道传染病等。

〔**虫媒传播**〕 疾病传染的一种方式。病原体借助于节肢动物而传播疾病,常见的是肠道传染病,如蝇传播痢疾、霍乱等。经虫媒吸血活动传播的传染病,如蚊传播疟疾,白蛉传播黑热病,蚤传播腺鼠疫,虱传播流行性斑疹伤寒。虫媒传播具有地区性、季节性。搞好环境卫生,清除四害,是消灭虫媒传播疾病的根本性办法。

〔**食物传播**〕 疾病传染的一种方式。病原体污染了食物或食物本身含有病原体,而使食用者受感染发病。食物可通过水、蝇、鼠、昆虫及脏手、加工食物的工具等而被感染。食物本身含有病原体的,常见于病禽、病畜或其它患病动物的肉、乳或蛋。食物传播多见于肠道传染病,有时出现群体中毒事件。预防措施如防止环境污染,严格执行食品卫生法规,养成良好的卫生习惯等。

〔**经水传播**〕 疾病传播的一种方式。水被病原体污染后(即疫水)被饮用或由接触而引起感染。饮用疫水传播的有霍乱、伤寒、痢疾等肠道传染病。流行特征是病人的分布和供水范围一致或有饮用同一水源的历史,呈爆发性流行,净化水后迅速平息。接触疫水传播的方式是水中病原体经皮肤而引起感染,如血吸虫病、钩端螺旋体病等。

〔介水传染病〕 传染病的一种。由饮用水水源受到病原微生物污染而引起。病原微生物在水中能存活较长时间,如痢疾杆菌能在地面水中存活数天至数周,伤寒杆菌能存活1~3周,脊髓灰质炎病毒能存活数周至三个月,传染性肝炎病毒和钩端螺旋体能存活数月或更长。一旦水质受到病原微生物污染,就可能引起介水传染病传播或流行。其特点呈爆发性,即短时间内出现大量病人,给健康带来极大危害。所以要防止水质污染,消除污染源,对被污染的水源加强卫生防护,厉行饮水消毒。

〔烈性传染病〕 即国家规定的甲类传染病,指鼠疫、霍乱及副霍乱、天花三种。传播迅猛,病情严重,死亡率高,需采取紧急防治措施。

〔人畜共患传染病〕 脊椎动物与人均能感染并互相传染的传染病。主要在动物中传播,经直接接触或由排泄物、分泌物、病畜乳或肉、昆虫等间接传播给人,如布鲁氏菌病、炭疽、钩端螺旋体病、血吸虫病、狂犬病、鼠疫等。一般情况下不在人群间传播,但肺鼠疫则能在人群间传播。因此,要搞好家畜饲养卫生,加强家畜乳或肉的检疫工作,消灭鼠类和狂犬,以防止此类病发生。

〔公害〕 指环境污染对居民健康造成的危害和生态系统的破坏。主要公害有大气污染、水质污染、土壤污染、噪声污染、恶臭和地面下沉等,由此带来许多疾病。保护生活环境,维护生态平衡,是消除公害的根本性措施。

〔工厂公害〕 指工厂发生的公害,包括大气污染、水质污染、噪声、振动、恶臭、日照减弱以及由于工厂大量抽用地下水而引起的地基下沉等。控制、消除工厂公害对保护劳动环境和自然环境有重要意义。

〔噪声病〕 在噪声长期作用下引起的以听觉及神经系统症状为主的全身性损害的总称。主要表现为明显的神经衰弱综合症,如头痛、眩晕、耳鸣、多梦、乏力、记忆力减退、情绪易激动不安等。还可出现听觉损害,包括听觉疲劳、噪声性耳聋及暴震性耳聋。此外,尚有心血管系统的异常,如窦性心动过速或过缓、窦性心律不齐等。预防应把降低环境噪声与加强个人防护两者结合起来。

〔听觉疲劳〕 在噪声作用下听觉能力暂时性下降、听阈暂时性下移的一种现象。在较强的噪声作用下,听阈可上升30~50分贝,离开噪声环境后需数小时至数日才恢复正常。但如果在强烈噪声持续作用下工作,也可能进一步发展成为器质性病理变化,出现永久性听力损害。

〔听觉外效应〕 指噪声对人体除听觉效应之外的生理影响。主要表现为神经系统、心血管、内分泌等方面的改变,如血管收缩、反射亢进、激素分泌功能发生波动、平衡功能和视觉障碍等。其影响多为暂时性,随噪声强度加大和作用时间加长会越来越显著。

〔水俣病〕 一种公害病。因首先发现于日本水俣湾而得名。由于含汞工业废水污染水域,影响鱼贝类,人食用鱼贝类后引起以中枢神经脑细胞损伤为主的慢性有机汞中毒。症状为疲乏、头痛、易怒、震颤,手指和脚趾失去知觉,

视力模糊,听觉、语言和吞咽障碍。重者可致瘫痪。防治措施为防止含汞工业废水污染,搞好食品卫生。

〔**化学危害性**〕 指化学物质对生物和环境所产生的危害。如可燃性气体或液体等产生的火灾、爆炸,由窒息性、刺激性气体等产生的生理上的危害,由废气的排出产生的大气污染以及由废水和废渣的排出产生的水质污染和土壤污染等。

〔**天人相应**〕 中国古代的一种学说。认为天事与人事相互感应,属于哲学范畴,是关于天人关系中的一种神学目的论;认为自然气候与人的体质和精神关系至密,属于医学范畴,有其合理内核。一年之中有春生、夏长、秋收、冬藏四时的变化,一天之中有平旦、日中、日西、日入、夜半的不同,地域有高低上下之分,方位有东西南北之别。自然界有风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化因素,正常情况下对人体有利,称“六气”;反常情况下对人体不利,称“六淫”。人之养生须适应自然界的规律,积极、主动地适应自然气候环境的变化,以提高人体的适应能力,据此形成独具特色的中医养生理论,并提出“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。《内经·四气调神大论》:“故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。……从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。”这种理论在现代得到重视,并逐渐形成一门新的综合性学科——生物气象学,为研究探讨天气、气候等因素与生物体正常生理过程和疾病的关系,并利用这一关系来预报某些疾病的发生、发展的可能性的一门科学。

〔**六淫**〕 风、寒、暑、湿、燥、火六气太过成为致病邪气的总称。是外感疾病的主要致病因素。六淫病邪多从口鼻或肌肤侵袭人体,一般多先见“表证”,也有病邪侵入某一经络、脏腑,初起即出现“里证”者。外感六淫所致的某些疾病,具有流行和传染性。

〔**风邪**〕 六淫之一。风为阳邪,侵袭人体的部位多在表、在上,具有游走性,病情变化较多较速。湿、热、燥、寒诸气,皆可依附于风而侵袭人体,如风热、风寒、风湿等。风邪所致的病,其临床表现多见头痛、寒热汗出、消化不良、腹胀、腹泻、遍身游走性疼痛及肌肤瘙痒等症。《素问·风论》:“风者,善行而数变。故风者,百病之长也。”《素问·至真要大论》:“风淫所胜,民病胃脘当心而痛,上肢两胁鬲咽不通、饮食不下、舌本强、食则呕、冷泄、腹痛胀、溏泄、痲、水闭,病本于脾。”故即使夏天,坐卧不可当风。元邱处机《摄生消息论》:“平居檐下过廊弄堂破窗,皆不可纳凉,此等所在虽凉,贼风中入最暴。”“不得于星月下露卧,兼便睡着,使人扇风取凉,一时虽快,风入腠理,其患最深。”

〔**寒邪**〕 六淫之一。寒为阴邪,易伤人阳气。寒邪袭表,可见恶寒、发热、无汗、头痛、身痛和脉浮紧等症;寒邪入里,病及于心,发生寒热、烦躁、肢厥、心痛,甚至水肿、喘咳、盗汗等症状。《素问·热论》:“今夫热病者,皆伤寒之类也。”《素问·举痛论》:“寒气入经而稽迟,泣而不行。客于脉外则血少,客于

脉中则气不通，故卒然而痛。”《素问·至真要大论》：“寒气流行，邪害心火，民病身热、烦心、燥悸、阴厥上下，中寒，谵妄心痛，甚则腹大胫肿、喘咳，寝汗出，憎风。”元邱处机《摄生消息论》：“不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹昏眩等疾。”

〔暑邪〕 六淫之一。感受暑邪，一般多见身热、多汗、头晕、神疲、烦渴等症。如暑热较重，内扰心神，可出现神志昏迷。暑邪易耗气伤阴，《素问·刺志论》：“气虚身热，得之伤暑。”夏日要居清凉处，更宜调息净心。唐白居易有诗谓：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房，可是禅房无热到，但能心静即自凉。”元邱处机《摄生消息论·夏季摄生消息》：“常如冰雪在心，炎热亦于吾心稍减，不可以热为热，更生热矣。”

〔湿邪〕 六淫之一。湿属阴邪，性质重浊而粘腻，每易侵袭经络、肌肤及关节等处，亦可由表入里，逗留于脾胃、三焦及其他内脏等。临床表现为足跗浮肿、下肢重滞、皮肤麻木、筋肉关节疼痛、腰酸背楚、头重如裹、胸闷脘胀、食欲不振、舌苔厚腻、小便不利等症。亦常与其他外邪相合为病，如风湿、寒湿、湿热、暑湿等。多因经常坐卧湿地、汗出沾衣、涉水淋雨或居处卑湿等引起。《素问·阴阳应象大论》：“地之湿气感，则害人皮肉经脉。”《素问·生气通天论》：“因于湿，头如裹。”

〔燥邪〕 六淫之一。燥为秋季主气，其气清肃，其性干燥，易耗伤津液，常见皮肤干枯皱折、唇燥、鼻干、咽痛、咳喘、便结等症。燥与肺气相应，燥邪常犯于肝，而见两胁痛、少腹痛、目赤、眦痛等症。燥邪有温燥、凉燥之别，温燥可见偏热症状，凉燥可见偏寒症状。《内经·阴阳应象大论》：“风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜濡泻。”《素问·气交变大论》：“燥气流行，肝木受邪，民病两胁下少腹痛、目赤、眦痛。”

〔火邪〕 六淫之一。与热的性质基本相同，火伤肺，临床表现如高热、面红、目赤、咳血、喘咳、烦渴引饮、舌红、苔黄、脉数等，甚则出现神昏、痉厥、狂躁等症。《素问·气交变大论》：“岁火太过，炎暑流行，金肺受邪，民病疟、少气、咳喘、血溢。”

〔温带气候〕 一种气候类型。其特征是有明显的四季变化，太阳辐射强，日照充足，年平均气温在0~20℃之间。受热带和寒带气候影响，有周期性季节风，有的地区可受台风影响。降水量分布不均，且有季节性变化。温带气候温差较大，对人体有一定的刺激作用，有利于提高机体对天气和季节变化的适应能力和对疾病的抵抗能力。但也要注意四季相应的身体保健，防止气象病和季节病的发生。

〔海洋气候〕 一种气候类型。指沿海地带受海洋影响较大的气候。其特征是温度高，气温变化小，湿度大，风大，降水量大，雾天多，天气多突然变化，经常受台风影响，空气洁净，空气离子数多，大气污染少，阳光较强，紫外线量较多。能提高机体的新陈代谢能力，加强呼吸系统和循环系统的功能，改善血液

成分,对神经系统有镇静作用。温带的海洋气候,由于气温变化,可对人体起镇定、刺激与兴奋的不同作用,有利于增进健康。

〔高山气候〕 一种气候类型。一般指海拔1000米以上地带的气候。其特点是太阳辐射强度大,短波紫外线多,气温低,气压低,风大,相对湿度小,气候复杂多变。高山气候能使机体的代谢亢进,呼吸机能处于兴奋状态,呼吸加深,循环机能加强,促使红细胞量和血红蛋白量的增加,对机体有良好的作用。初到高山地带常出现缺氧,表现为头痛、头晕、食欲不振、腹胀等症状,过一段时间就会适应。

〔气象病〕 指因气温、气压、气流、湿度等气象因素的变化或在一定的气象条件下,使人的某种症状恶化或诱使发生的疾病。如日晒、高温导致日射病和热痉挛,寒冷导致荨麻疹和冻伤,低气压导致高山病等。气象因素诱发的主要代表病是风湿性疾病、神经痛等。也有的健康人,在气候骤变之前,会出现倦怠、乏力、头昏、思睡等症状。《内经·四气调神大论》:“逆春气,则少阳不生,肝气内变;逆夏气,则太阳不长,心气内洞;逆秋气,则太阴不收,肺气焦满;逆冬气,则少阴不藏,肾气独沉。”

〔季节病〕 病症的一种。指由于四季变化,加重或诱发的疾病。季节的气候变化,使人体内环境平衡遭到破坏,如神经系统、内分泌功能异常,一些活性物质如乙酰胆碱、组织胺类物质增多,机体的应激性增强,免疫功能减低,过敏反应和炎症反应过程加速等。尤其有过敏体质的人,植物神经和内分泌功能失调的人以及情绪不稳定者,更易患病。其发病情况与季节特点密切相关,春季冷暖空气交替频繁,气温变化大,使人体上呼吸道抗病能力受到削弱,故易患感冒、流感、咳嗽等上呼吸道疾病;夏季炎热,气温高,湿度大,蚊蝇多,易引起消化道传染病或其他疾病流行,如乙型脑炎等;秋季冷暖空气活动频繁,风大干燥,慢性气管炎患者病情加重;冬季寒冷,哮喘病发作增多,冠心病、中风等发病率增高。《内经》:“春善病处飧衄,仲夏善病胸胁,长夏善病洞泄寒中,秋善病风疟,冬善病痹厥。”

〔春困〕 身体的一种季节性反应。春天人们感到萎靡不振,昏昏欲睡,常称为春困。是季节变化后人体调节机能尚未适应所致。冬季天气寒冷,为防止体热大量散失,皮肤血管收缩,在神经系统调节下血液集中到大脑和内脏器官,冬季人头脑一般比较清醒。春季来临,气候渐暖,皮肤血管和毛孔处于扩张状态,大量血液流入体表,大脑和内脏器官的血流量随之减少。而脑神经细胞工作时需氧量很大,约占人体总需氧量的1/4。春季脑血流量不足,供氧不充分,人即昏昏欲睡,出现春困现象。克服春困不一定要增加睡眠时间,维持正常水平即可,过多睡眠会降低大脑兴奋机能,使精神更加萎靡。最有效的克服办法是从事体育锻炼,以提高植物性神经系统的调节机能。因交感神经的调节机能提高,可加强皮肤血管的紧张性,有效增加大脑的血流量。同时,意志锻炼对克服春困也有积极作用。

〔冻疮〕 季节性疾病的一种。为机体局部遭受低温侵袭而引起的组织损伤。冻疮多发于肢体末梢和暴露部位,如手、足、鼻尖、耳廓等处,且多见于妇女、儿童及户外工作者。习惯性冻疮发生在冬季,一般分为三度:一度冻疮受冻部位苍白、麻木、疼痛,继而红肿或出现青紫淤斑,瘙痒。治法可用伤湿止痛膏外贴患处,或用萝卜皮煎水外洗;二、三度冻疮创面暗红肿胀,甚至糜烂、溃疡。治法可用陈石灰30克,冰片3克,研匀撒患处,也可用5%硼酸软膏外敷。患部溃烂处新生时,可用红油膏掺生肌散外敷。中药内服对治冻疮效果显著,以当归15克,桂枝、大枣各10克,生姜、甘草各5克煎服,一日一剂,有温经散寒、活血通络、消肿止痛之效。

〔寒冷性过敏症〕 季节性疾病的一种。冬季面部、手、足等部位由于突然遇到寒冷的刺激而产生过敏反应,遇暖后随即消失。如“雷诺氏病”,多发生于30岁左右的女性,双手一旦浸入冷水,温度骤变,机体中肥大细胞释放出一种组织胺类物质,从而引起毛细管扩张,血浆外渗,表现为手指苍白,继而深紫,并伴有麻木和疼痛。寒冷性多形红斑也属寒冷性过敏症一种,手足等部位遇冷后出现皮疹,为水肿性斑丘疹,严重时出现紫癜或水疱,疱破糜烂。预防此症,要注意保暖,早晨起床后不要立即到室外活动。寒冷适应锻炼也很有效果,夏季开始每日早晚以水泡脚,水温由高到低,加强机体的适应过程。

〔秋疖子〕 季节性疾患的一种,秋季多发于儿童。链球菌侵入毛囊底部并向皮下组织蔓延,在头、面、手、足部出现疖子。若不及时治疗,病菌会进入血液,形成菌血症,甚至导致败血症。严重时可在肺、肾及其它部位皮下组织发生转移性脓肿或感染性血管梗塞,皮肤粘膜出血,肝、脾、肾肿大,乃至引起心内膜炎、急性骨髓炎、肾盂肾炎等。预防秋疖子,要养成良好的卫生习惯,保持皮肤清洁。病情早期可采用热敷法,或外涂1~2%碘酒及拔毒膏,切忌针刺或手挤。病情严重并发烧患者,服中药的同时,应注射一定量抗菌素,以防链球菌滋生蔓延而危害脏腑,还应服用利尿通淋和清热解毒的中药。

〔唇裂〕 一种季节性疾病。初冬时节,寒冷干燥的空气使嘴唇、口角的皮肤粘膜脱血、起鳞片,继而干裂出血,葡萄球菌、链球菌和摩——阿双杆菌侵入,引起感染、发炎和糜烂。如用舌舔湿润,反而使症状加重,出现肿胀、化脓。此外,冬季绿叶蔬菜食用少,时间一长出现核黄素缺乏症,导致嘴唇、口角发炎、糜烂,严重时伴有眼和生殖器疾病。克服唇裂,要常食新鲜绿叶蔬菜,忌偏食。嘴唇干燥时,适当用护肤脂涂抹。如已出现症状,应尽早采用药物治疗。

〔冬季皮肤瘙痒症〕 季节性疾病的一种。为一种无水泡、丘疹等原发疹的皮肤病,多发于四十岁以上的成年人。冬季气候寒冷,人体内新陈代谢减慢,机体为防止体温散失,皮肤及皮下小血管收缩,皮脂腺与汗腺的分泌随之减少,体内代谢产生的废物不能通过皮肤排泄,加之皮肤干燥、粗糙,故致瘙痒症。此外,老年人皮肤萎缩、退化,内分泌紊乱、糖尿病等疾病及冬天洗澡较少等,也产生皮肤瘙痒。防治办法,饮食宜清淡,少食刺激性食物;常洗澡,注意

皮肤卫生;内衣不宜太紧,勤于换洗;住室温度、湿度适当;避免用手搔抓、摩擦及滚热水烫泡等办法止痒。

〔**地方病**〕 病症的一种,指因地理自然环境变化直接或间接诱发的地区性疾病。某一地区缺少某种人体必需的物质,或某种有害物质增多,皆可导致地方病。如高山地区居民,由于缺碘,易患单纯性甲状腺肿(俗称大颈子病)。此外,如大骨节病、血吸虫病、森林脑炎以及热带病、寒带病等,均具有地区性特点。

〔**地方性氟病**〕 又称地方性氟中毒。地方病的一种。为地理环境中氟丰度过高,通过饮水和食物进入人体过多、蓄积而引起的全身性慢性氟中毒。在我国主要流行贵州、陕西、甘肃、山西、山东、河北、辽宁、吉林、黑龙江等省,病区可分为饮水型和食物型两类。主要病征为氟斑牙和氟骨症。氟斑牙可分白垩型(牙面不光泽,粗糙似粉笔)、着色型(牙面呈微黄、黄褐或黑褐色)和缺损型(牙釉质损坏脱落呈斑点状或呈黑褐色斑块并有花斑样缺损)。氟骨症主要症状是四肢、脊柱关节持续性疼痛,严重者颈椎活动受限或固定,胸腰椎弯曲呈弯腰驼背畸形,胸廓变形,脊柱关节僵硬,四肢长骨变形伴肌肉挛缩或萎缩。防治方法要改用低氟水源,减少食品中含氟量,限制工业含氟“三废”的排放;针灸、按摩、理疗、矿泉水浴等,对改善机体状况有一定效果,也可采用活血、通络、强筋、健骨的药方辩证施治。

〔**地方性克汀病**〕 地方病的一种。一般流行于严重缺碘的地方性甲状腺肿老病区,为严重缺碘所致,表现为呆、小、聋、哑、瘫的病征。精神发育不全,有不同程度的智力障碍;身体发育不正常,有不同程度的克汀病形象,如傻相、面宽、眼距宽、塌鼻梁、腹部膨隆等;并有不同程度的甲低表现,如粘液性水肿、皮肤毛发干燥等。其治疗方法主要采取甲状腺制剂替代疗法,从小剂量开始,逐日增加,以达到全剂量。

〔**地方性甲状腺肿**〕 俗称大粗脖、瘰袋,地方病的一种。以甲状腺肿大为主要病征。常发于青春期,起病缓慢,最初甲状腺呈弥漫性肿大,质软,一般无血管杂音或震颤。腺体肿大逐渐加重,可下垂至胸骨前,质坚硬有结节,腺外可见静脉曲张,可引起局部压迫症状如刺激性干咳、嘶哑、呼吸或吞咽困难。位于胸骨后的甲状腺可引起上腔静脉压迫综合症,成人在久病多结节腺肿的基础上可导致甲状腺机能亢进或恶变。由于饮水、食物中缺碘所致,萝卜、白菜等食物中含有工业污染物抑制甲状腺浓集碘或抑制碘化过程,亦可导致甲状腺肿大。此外,饮用高碘水和食用高碘食物也可引起高碘性地方性甲状腺肿大。缺碘地区食用碘化食盐(0.01~0.001%碘化钾或碘化钠食盐)对预防此病有较好效果。

〔**大骨节病**〕 又称柳拐子病、矮人病、算盘珠病,一种地方性变形骨关节病。我国东北至西南间广大地区均有发生,主要发生于东北、山西、陕西等地,河北、山东、河南、甘肃、内蒙古、青海等地部分地区也有发现。病因尚未完全

阐明,有认为是环境中某些元素缺少、过多或比例失调所致的矿物质代谢障碍性疾病,有认为是饮水中有机物中毒或食物性真菌素中毒造成的。其症状为关节疼痛、增粗变形、运动障碍和肌肉萎缩,重者身材矮小、短指(趾)畸形、步态蹒跚,且多发于少年和儿童。预防措施为改善水质,即改善水的理化性质,增加硬度和无机物,减少水中有机污染物及铁、锰等元素,讲究卫生,食物多样化,也可采用药物治疗。

〔**黑脚病**〕 一种地方性的慢性砷中毒。见于我国台湾省台南地区,该地区水中含砷量较高(0.24~0.96毫克/升),长期饮用,患者脚部出现皮肤白斑,随后色素沉着变黑。重者皮肤角化肥厚,发生龟裂性溃疡,有时恶化,转化为皮肤原位癌。

〔**克山病**〕 俗称快当病、吐黄水病、窝子病、攻心翻等,地方病的一种。克山病是一种原因不明的心肌病,因1935首先在黑龙江克山县发现而得名。分布在我国由东北到西南的一条过渡地带,即东北三省、内蒙、河北、山东、河南、山西、陕西、甘肃、宁夏、四川、贵州、云南、西藏等省区的部分地区。其地理特点是湿润多雨,地形多为低山丘陵,土壤富含腐殖质,偏酸性,且皆为农耕区。病因可能是由于硒、钼、镁等微量元素或有关营养物质的缺乏或不平衡而干扰或破坏了心肌的正常代谢引起心肌损伤。以恶心、呕吐、头晕为主要症状,严重者伴有心、脑综合症。防治措施为改善膳食,防止偏食,发病季节服用亚硒酸钠片等。

〔**防疫措施**〕 预防、控制和消灭传染病所采取的各种措施。可分经常性的和发生疫情时实行的两种。经常性的措施主要包括饮食卫生,饮水消毒,预防接种,普查发现慢性患者及携带者,搞好环境卫生以及培养良好的卫生习惯等。发生疫情时的措施有及早发现、诊断、治疗,隔离或消灭已感染动物;对污染地区进行消毒;对易感人群使用人工免疫或药物预防以提高免疫力等。

〔**净化**〕 亦称“处理”,除去空气或水中有害物质的方法。采用物理学、化学或生物学等原理,对水或空气进行加工处理,以除去其中的有害物质,使水质或空气组成达到一定的技术或卫生要求。如浑浊的水净化后可使水澄清,江、河、湖及地下水净化后可作生活饮用水,生活污水、工业废水净化后可用于灌溉农田或排入水体,工厂中排出的含烟、尘和有害气体的空气净化后可排入大气。古代对水质净化亦甚重视,除使用植物净化剂外,还发现矿物净化剂。明贾铭《饮食须知》:“如城市人家稠密,沟渠污水杂入井中者不可用,须煎滚澄清,候咸秽下坠,取上面清水用之。如水浑浊须搗桃、杏仁连汁投入水中,搅匀片时则水清矣。……凡井以黑铅为底能清水散结,人饮之无疾;入丹砂镇之,令人多寿。”

〔**防毒面具**〕 一种特制的呼吸防护工具。用以防止空气中有毒气体、粉尘以及战争毒剂、放射性物质、细菌战剂对呼吸道、眼部和面部皮肤的侵入和伤害。按其结构原理,可分为滤过式防毒面具和隔绝式防毒面具两种。

〔**城市功能分区**〕 保护人类生活环境的一种措施。城市规划中,为合理利用土地和自然条件,避免工业生产、交通运输对居民生活的干扰,便于综合治理和利用,将城市按功能划分为居住区、有害(指废水、废气、废渣、易燃、易爆、严重噪声)工业区、码头仓库区等。合理的功能分区有利于促进工业生产,创造有利的生活环境。

〔**煮沸消毒法**〕 一种消毒方法,即将被污染的物品放入水中煮沸一定时间以达到消毒目的。各种耐煮的物品及金属器械均可采用此法。通常煮沸1~2分钟即可杀死一般病原体,炭疽芽胞需30分钟,污染肝炎病毒的器械需煮沸15分钟。消毒时应注意将物品浸没水中及物品内部能达到100℃。

〔**食具消毒剂**〕 一种用于食具消毒的化学品。其要求高效、速效、无毒、无色、在常温下有效。常用的有漂白粉、漂白粉精、氯胺及过氧乙酸等。

〔**病毒**〕 一种没有细胞结构但有遗传、变异、共生及干扰等生命现象的微生物。一般能通过菌滤器,故亦称滤过性病毒。能引起人和动植物的病害,如麻疹、流行性感、传染性肝炎和鸡瘟、蚕脓病、水稻矮缩病等。其对人的感染方式多种多样,包括接触感染、游泳池内感染、口服感染、飞沫感染及昆虫和家畜感染等。

〔**病室十要**〕 病人居室的卫生要求。明龚廷贤《寿世保元》:“一要室内清洁,二要常用药熏,三要寒暖适宜,四要不闻邪味,五要不透寒风,六要衣服常换,七要被褥常洗,八要溺器常刷,九要无烟酒气,十要切戒怪声。”

〔**病家消毒**〕 指对病人的住屋、家具、用品、衣服等物进行的消毒。对肠道传染病等患者尤为必要。病人染病以后,应尽快隔离,日常用品做到专用。住屋要随时消毒,主要方式是进行湿式扫除和消毒药水喷洒,墙壁、门窗、地板用1%漂白粉澄清液或3%煤酚皂溶液喷雾消毒,每平方米用300毫升左右,床、桌、椅等家具可用抹布浸上述消毒液揩擦;布类衣物如被单、枕套、毛巾、手帕等应先煮沸消毒半小时再洗涤,也可用3%煤酚皂溶液或5%石碳酸肥皂溶液浸泡2小时后再洗涤;不耐热的人造纤维、尼龙和不能煮沸消毒的毛织品、枕头、被褥、棉衣等用甲醛蒸汽消毒或在日光下曝晒六小时,有较好消毒效果。

〔**家庭隔离**〕 指把家庭中传染病患者隔开,以防止疾病传染和扩散的措施。隔离的办法有:呼吸道隔离,适用于各种呼吸道传染病,如肺结核、流行性脑膜炎等,患者应住单间,远离健康人,不去公共场所,不随地吐痰,不与人握手,不走亲访友,接触患者要戴口罩;消化道隔离,适用于各种消化道传染病,如肝炎、伤寒、痢疾等,病人应单住一房间,被褥、餐具、洗漱用具等应专用;接触隔离,适用于通过皮肤传染的疾病,如破伤风、炭疽等,严格禁止患者与健康人直接接触;昆虫隔离,适用于昆虫为媒介的传染病,如消灭蚊子可避免乙型脑炎的发生等。

〔**卫生填埋**〕 处理垃圾的一种措施。将垃圾埋入地下使其腐败性有机物,

通过土壤中微生物的分解而土壤化。填埋前垃圾应进行破碎处理,一次填埋垃圾的高度应小于3米,上部要用20~30厘米的砂土覆盖,垃圾层内发生的气体用管子排除。当垃圾层有二分之一左右的厚度已分解时,再进行下一次填埋。这种处理方法既无臭气,亦无虫蝇之害,用土覆盖也不致自然起火,是处理生活垃圾的有效措施。

〔粪便处理〕 一种保护环境、预防疾病的措施。对粪便进行无害化处理,杀灭伤寒、痢疾、传染性肝炎等肠道传染病患者或带菌者粪便中所含的病原菌、寄生虫卵等,使粪便中的有机物无机化和腐殖化,防止蚊蝇孳生,避免污染空气、水源和土壤,以消灭传染病,保障居民健康。常用方法有密封发酵法、高温堆肥法、发酵沉卵法、沼气发酵法、药物灭卵法等。经处理后腐熟粪便不致传播疾病,用作肥料有利于农作物根部的吸收利用,也有利于维护和改善土壤的营养。

〔密封发酵法〕 粪便无害化处理方法之一。将粪便集中贮存于贮粪池或粪缸中,加盖密封。粪便中有机物,先经好氧微生物的作用进行好氧分解,然后在厌氧菌的作用下进行厌氧分解,含氮有机物被分解后产生氨。氨对致病菌、血吸虫钩虫卵等有杀灭作用。为了保证收到较好效果,粪、尿比应为1:5。贮存时间夏季不少于3~5天,冬季不少于7~10天。

〔两管五改〕 改善农村卫生条件的措施。“两管”指管水、管粪;“五改”指改良水井、厕所、畜圈、炉灶、环境。对搞好农村生活环境的综合治理有重要意义。

〔疫源地〕 病原体从传染源排出后可能散播到的地区。其范围大小与疾病的传播途径及环境有关,如飞沫传播的疾病只限于传染源周围飞沫所能到达的范围,而病媒昆虫传播的疾病应包括它们的活动所能到达的地区。同一疾病疫源地的大小可因传染源活动情况而不同,如带伤寒菌的饮食从业人员较从事其他职业人员所造成的疫源地为大。当传染源数目较多,各疫源地交叉重叠时,就形成“疫区”。

〔自然疫源地〕 又称“自然疫区”。在人迹罕至的地区,某些疾病的病原体经常在一定的动物身上和节肢动物之间传播,人进入这些地区就有被感染的可能,这种地区称为“自然疫源地”。如在某些原始森林中,森林脑炎病毒在啮齿类动物和一种硬蜱(节肢动物)之间传播,成为森林脑炎的自然疫源地。处理方法包括杀虫、灭鼠、开垦荒地、改变节肢动物和其它动物的生活条件和环境,同时注意个人防护和进行预防接种等措施。

〔自然疫源性疾病〕 以自然为疫源的传染病。这些疾病以动物(包括节肢动物)为传染源,可不依靠人而独立存在于自然界中。病原体在动物中繁殖,人进入这个地带就可能受到感染,如森林脑炎、流行性出血热、钩端螺旋体病等。

〔蚊蝇孳生地〕 指蚊蝇生长和繁殖的场所。不同种类的蚊蝇,各有其不同

的孳生地。如蚊的幼期孳生于各种水中(按蚊在水稻田、溪流中,伊蚊在少量积水内等);蝇的幼期孳生于腐烂的物质中和人、畜粪便及垃圾中。蚊蝇是传播病原体的重要媒介,搞好环境卫生,消除蚊蝇孳生地,对于减少疾病、保护人们身体健康有重要意义。

〔除四害〕 保护环境卫生的重要措施。四害指老鼠、臭虫、苍蝇、蚊子。四害繁殖力强,不仅传播疾病,而且是许多病原体的宿主,传染疾病具有面积广、速度快、危害大的特点,如鼠传播霍乱、蝇传播痢疾、蚊传播疟疾等,严重威胁人类健康。除四害是维护环境卫生、保障人类健康的长期性任务。

〔灭蝇〕 一种保护环境卫生的措施。苍蝇为四害之一,繁殖力强,危害性大,能传播痢疾、伤寒、霍乱、肝炎等肠道传染病,也传播脊髓灰质炎、肺结核等传染病。常见蝇类有如下几种:饭蝇,为家庭常见蝇类,灰黑色,蛆主要孳生在垃圾堆和猪圈里;金蝇,又称红头苍蝇,蛆主要孳生在粪坑里;绿蝇,金绿色,蛆主要孳生在腐肉、臭鱼和腐败动物尸体上;麻蝇,银灰色,直接生蛆,主要孳生在腐肉、咸鱼、酱缸等处。灭蝇首先要消灭苍蝇孳生地,搞好环境卫生,加强粪便、垃圾管理及特种行业的卫生管理。其次用中草药或化学药物灭蛆,冬季在孳生地周围掘土灭蛹,还可采取拍打、毒杀等措施灭蝇。

〔灭蚊〕 一种保护环境卫生的措施。蚊为四害之一,危害人体健康的蚊子主要有三类:按蚊、库蚊和伊蚊。三者形状不同,产卵地方和传播疾病的种类也不同。按蚊又称疟蚊,能传播疟疾、丝虫病,卵多产于清洁、不大流动的大面积水上,如水稻田、池塘、河流等;库蚊又称家蚊,是住房中常见的蚊类,能传播丝虫病和乙型脑炎,卵多产于阴沟、阴井等污水中;伊蚊又称黑斑蚊,白天亦叮咬人血,传播乙型脑炎,卵多产于石洞、树洞、竹节等小面积清洁水中。消灭孳生地,改变环境卫生,是灭蚊最根本的办法,还可采取中草药、化学药物以及生物学灭蚊方法。

〔灭鼠〕 一种保护环境卫生的措施。鼠为四害之一,繁殖力强,不仅传播鼠疫、钩端螺旋体病、血吸虫病、流行性出血热、恙虫病、森林脑炎、地方性斑疹伤寒等传染病,还有很大的破坏作用,对人类生活和生产造成危害。灭鼠要掌握老鼠的生活习性和活动规律,常用方法有生态学灭鼠法、器械灭鼠法、药物灭鼠法及生物学灭鼠法。生态学灭鼠法也称间接灭鼠法,包括断绝鼠粮、捣毁隐蔽场所及搞好防鼠建筑工程等;器械灭鼠法是利用各种器械如鼠夹、鼠笼等捕鼠;药物灭鼠法是用药物毒杀或薰杀鼠,常用药物有磷化锌、安妥、敌鼠钠、灭鼠安、氰化钠等;生物学灭鼠法是利用鼠类的天敌如猫、猛禽或微生物如鼠痘病毒灭鼠,但疫区禁用天敌灭鼠,以免扩散病源。

〔灭臭虫〕 一种保持个人卫生的措施。臭虫为四害之一,叮咬人体,吸取血液,扰乱人的休息和睡眠。一般产卵在床、家具、草席、墙壁等缝隙处,一生可产卵75~200个,最多可达500个。夏季经过6~7天,即可孵出淡黄色的小臭虫,并能吸血,经过一个月左右时间变为成虫。具有群居性,一般在夜晚黑暗

环境中活动,白天亦或出来吸血。耐饥力和耐寒力极强,但怕热,用75℃以上热水即可烫死。灭除臭虫,冬季最为有利,用开水浇于床板、板壁等缝隙处,连续数次可消灭干净。中草药如凤眼草适量,晒干研成粉末,撒在床席下,或用石菖蒲八份,荷叶二份,洗净晒干铺于床席下,可杀灭臭虫。化学药物灭臭虫也有较好的效果。

〔灭虱〕 一种保持个人卫生的措施。虱子寄生在人体和衣服、被褥上,叮咬吸血,引起局部皮肤痛痒,也可引起皮肤炎症,夜间干扰人的睡眠,还能传播流行性斑疹伤寒、回归热等疾病。寄生于人体的虱有三种:头虱,长在头发中,主要在耳后两侧发根处;体虱,长在内衣裤和被褥上;阴虱,长在阴毛部分。灭虱关键在于搞好个人卫生,勤洗头发,勤洗澡,勤换洗内衣和被褥。带有虱子的衣服、被褥可采用水煮和汽蒸的方法杀灭,毛皮之类衣物可用药物处理。头虱和阴虱通过适当中草药或化学药物可予杀灭。

〔灭蚤〕 一种保持个人卫生的措施。跳蚤主要寄生在老鼠、狗、猫等动物身上,并寄生于人体,能吸人血,传播鼠疫、斑疹伤寒等疾病。跳蚤一生分为卵、幼虫、蛹和成虫四个时期,幼虫孳生在阴暗潮湿的地方,如鼠洞、猫窝、墙脚缝和地板缝等处。消灭跳蚤,首先要消灭老鼠,根绝跳蚤的来源;其次保持室内清洁,光线充足,环境干燥,防止幼虫的生长和繁殖。也可采用中草药或化学药物灭蚤,如用龙葵草晒干后,研成粉末,撒于床板、草席、地面等处,或用桃树叶、楝树叶铺撒在床铺下,可杀灭跳蚤。

〔灭蟑螂〕 一种保护家庭环境卫生的措施。蟑螂是家庭中常见的一种害虫,能携带结核、伤寒、痢疾等病原菌,还能携带蛔虫等寄生虫的卵,又可损害粮食、书籍、衣服等。蟑螂一生分为卵、小蟑螂、成虫三个时期,卵经一月左右孵出小蟑螂,再经近一年时间长成成虫。白天藏于阴暗温暖隐蔽的地方,晚上活动。不仅爬得快,还会飞。消灭蟑螂,要堵缝塞洞,消除其繁殖的环境。在有蟑螂地方,可采取开水浇烫、工具诱捕等方式予以消灭。把瓜蒌切开或将瓜蒌皮研粉拌入饭内,放灶头,可毒杀蟑螂。用90%敌百虫一汤匙(8克)加水半斤进行喷洒,或用6%的“六六六”粉加水调入糊状,涂刷在蟑螂经常出入活动的地方,有较好的杀灭效果。

〔灭虻〕 一种保护环境卫生的措施。虻类似苍蝇,但比苍蝇大,有灰、黑、棕、绿、橘黄等各种颜色,孳生在靠畜舍、马厩或牧场的水中,如稻田、芦苇塘、杂草丛生的池塘、水坑或溪流等处。以六、七月份最多,主要吸牛、马、骡、骆驼等牲畜血液,也吸人血,被叮后有皮肤红肿、痛痒等症状,还能把牲畜兔热病传给人。杀灭方法主要是消除孳生地,可结合灭蚊同时进行。虻发生季节,在畜舍、马厩或牧场附近选一水塘或人工挖一1~3平方米水坑,水面喷洒一层废煤油,虻来水面吸水即触油死去,效果较好。

〔灭蠓〕 一种保护环境卫生的措施。蠓是一种比蚊小的昆虫,主要生活在山区、森林、池沼、草原溪流的低洼地带,从早到晚在室内外都能叮咬吸血,被

叮咬处有红肿、痛、痒等症状,并可传播流行性乙型脑炎。一般5月开始出现,7~8月天气热时数量最多,8月以后减少,以卵和幼虫过冬。灭蠓要搞好住宅或工作场所环境卫生,清除小型积水及其它孳生地,或喷洒敌百虫等农药。用桉树叶、柠檬树叶、丁香萝、香毛草等鲜草劳动时插在草帽或揉碎放在身上可防蠓叮咬。

〔灭蚋〕 一种保护环境卫生的措施。蚋主要栖留于溪涧边的草木丛中,形似苍蝇,但比苍蝇小,黑褐色,驼背状。白天吸血,尤其是在清晨或傍晚追逐叮咬人畜。人被叮咬后,初无感觉,以后红肿、痛痒、起疱,严重时可引起淋巴腺肿大,体温升高。灭蚋要搞好住宅环境卫生,清除房舍边溪沟旁杂草,消灭其孳生地。夏天可在住宅、畜舍附近燃烧树枝杂草以浓烟驱蚋。

〔灭蜱〕 一种保护环境卫生的措施。蜱又称壁虱,大小和体虱相仿,主要生活在山区森林、草原、牧场和家畜棚里。成虫产卵在疏松的泥土表面或草根处,一月左右孵出幼虫,当人进入森林或野外劳动,叮咬人体,吸血量大,可引起皮炎、局部水肿和充血,并传播森林脑炎等疾病。灭蜱要消灭老鼠,以根除蜱的主要寄生物;搞好牧场和家畜棚内外的环境卫生,消灭蜱的孳生地。此外,在森林地区和野外劳动时,加强个人防护,扎紧袖口、领口、裤管,束紧腰带,头部用布包扎,工作结束后详细检查衣物,防止蜱的侵入。

〔灭恙虫〕 一种保护环境卫生的措施。恙虫又称恙螨,体红色或淡黄色,细沙大小,形似小蜘蛛,生活在温湿度较高的野外,靠近山谷、地势低洼的草丛中。幼虫主要寄生在老鼠等啮齿类动物身上,可爬到人身上叮咬,传播恙虫病。南方从6月中旬至8月中旬数量最多,冬天钻入较深泥土过冬。灭恙虫,要消灭老鼠,以消除传染源;搞好住宅环境卫生,消灭恙虫的孳生地;在恙虫数量较多的小范围内,可用中草药1%百部、5%藜芦水浸液喷洒。此外,野外工作人员加强个人防护,防止幼虫侵袭。

〔灭钉螺〕 一种保护环境卫生的措施。钉螺是传播血吸虫病的重要环节,生长在江南河、湖、沟、塘等的岸边,亦或在水中。血吸虫病人或病畜身上的虫卵入水后,虫卵就孵出毛蚴,如遇水中钉螺,毛蚴钻入钉螺体内,经2~5个月发育成尾蚴,每只感染性钉螺可释放出几万条尾蚴。尾蚴入水,如有机会钻入人、畜体内,最后发育成血吸虫。钉螺具有繁殖快、存活时间长、危害面积广、危害性大的特点。灭螺首先要弄清螺情,调查工作一般在春、秋两季进行。然后根据钉螺在不同季节、不同温度下孳生、繁殖和分布的不同,采取相应的方法,一般有改变钉螺孳生环境灭螺法,如土埋、围垦、铲草等;物理灭螺法,如火烧等;化学灭螺法,如用石灰氮、茶子饼等灭螺。

〔灭白蛉〕 一种保护环境卫生的措施。白蛉叮吸人血,传播黑热病。一生分为卵、幼虫、蛹和成虫四个时期,前三个时期生活在阴暗、潮湿的地方,如屋内外的泥土和砖石的裂缝、墙的基脚、畜舍等处。成蛉身体很小,白天在阴暗角落处,黄昏之后叮吸人血,以六、七月份最多。消灭白蛉,要搞好住宅环境卫

生,保持住宅及畜舍干燥、清洁、透风,以消灭白蛉孳生地。也可用烟草、苍术、除虫菊、野艾等晒干,研末烟熏,化学药物以湿性“六六六”效果为佳。

住宅养生

〔住宅〕 人类居住的房子。随着人类文明的进步,住宅由单纯的隐身蔽体功能向卫生化、舒适化方向转变。不仅要求坚实、牢固,具有良好的抗风霜雨雪等自然因素的能力,还要满足一定的卫生学要求,设计、建筑要符合卫生学原理。住宅要合适的地形、朝向,结构要科学合理,保证合理通风、采光和一定的面积、容积、高度,维持合适的气温、气流、气湿,创造一个适合人类居住的微小气候。低层住宅或平房要注意防潮及采光,高层住宅应注意隔音、方便实用及相互间距。同时,适当配备通风、采暖、照明等设施与住宅养生有着密切关系。

〔住宅地形〕 指居宅所处的地理环境。住宅宜建于地势较高、空气清新、水源清洁、阳光充足的平坦地带,避免背阳卑湿、水土受到污染的环境,也不宜选择地下矿藏有强烈放射物质和对人体有害的矿物质的地带。唐孙思邈《千金方》:“背山临水,气候高爽,土地肥沃,泉水清美,如此得十亩平坦处便可构居。”《古今医统大全·居高者寿》:“洼下之地不可处,惧其湿也;疏漏之地不可处,惧其风也;久闲之地不可处,惧其土气之恶也;幽冥之处不可处,惧其阴风雨之毒也。”

〔住宅朝向〕 居室的坐朝方向。与居室采光、通风等微小气候极有关系,一般要求居室座北朝南,窗户南开,有利于采光和通风,冬暖夏凉。从采光角度看,室内受日照时间最长,春秋两季光线进入室内进深为2.7米,而夏季不足1米。从通风角度看,夏天常吹东南风,窗、门南开,东南风直接吹进,利于空气流通,使人感到凉爽舒适;而冬季较强的西北风难以吹入,免受风寒之苦。

〔住宅间距〕 相邻居宅的正面相隔距离。高层建筑物尤其要保持合适的间距,一般要求间距不少于遮阳侧建筑物高度的1~1.5倍,以便在建筑物方向适当的情况下,获得充足的阳光。

〔住宅高度〕 指居室内由地板到天花板的高度或平均高度。一般认为室高在2.6米至2.8米之间较为适宜,可保证必要的容积,满足采光要求,改善室内微小气候,降低夏季居室的温度,保持室内空气新鲜,给人以宽敞舒适之感,有利于体温调节和高级神经活动。

〔住宅隔音〕 预防住宅噪声的卫生学要求。住宅噪声按其传播途径可分空气传噪声(如交通、谈话等发出的噪声)和借固体物体传播的所谓冲击噪声(如人走动和移动家俱等发出的噪声)。预防噪声,住宅建筑要选用隔音性能强的

材料,使外墙、间壁墙、门、窗等具有隔音作用,墙壁、门、窗间缝隙尽可能严密;多楼层的地板应采用多层结构,层间空隙填以各种隔音材料;居室应避免与卫生间、电梯道毗连;多层住宅中通风电机等设备应置于远离居室、隔离起来的密闭间内。

〔住宅防潮〕 防止住宅潮湿的卫生学要求。潮湿的住宅可使呼吸道疾病和周围神经系统疾病发病率增高,并为霉菌的繁殖创造有利条件。一般规定墙皮内水份含量以不超过2%为宜。防止住宅潮湿,应避免选择地基低洼和通风日照不佳的地形,采取排水措施,降低地下水位;住宅勒脚处设防湿层,外墙采用热稳性良好的建筑材料,并应有一定厚度;新建住宅应经6个月以上方可迁入;改善采暖通风技术,经常修缮并合理使用。

〔住宅采光〕 居室内所得到的光线。适度光线不仅具有杀菌抗病、清洁空气、增高室温等效果,而且能保护视力,使人精神愉快。一般要求居室自然照度为50~100勒克司,窗户等采光口的面积为室内面积的1/8~1/10。窗户宜南开,可增加日照时间;住宅间尤其是高层住宅间要保持一定的空间距离,以防相互遮挡光线;低层住宅周围树木不宜靠得太近;室内墙壁和天花板要保持洁白,以提高室内的明亮度;家具、玻璃窗等应经常擦拭,增加透亮度;白天不宜挂窗帘,使阳光透进室内。

〔住宅微小气候〕 指住宅内的气候环境,由气温、周围墙面温度、气湿和气流四个物理因素构成。良好的微小气候要满足一定的卫生学要求,以满足人体正常生理活动的需要。气温冬季宜为16~18℃,夏季为24~26℃,室内温度不应低于室外温度5~8℃,室内垂直温差不应超过2.5~3.5℃,水平温差不应超过2℃。室温18℃时,外墙内面温度不得低于12℃,以免因负辐射散热对人体带来不利影响。在适宜室温下,相对湿度以30~45%为宜,低于30%可引起口腔、呼吸道粘膜干燥,高于60%不利于汗液蒸发。适宜的气流有利于体温调节和室内外空气交换,在气温18~20℃、气湿为30~45%时,室内气流以0.1~0.15米/秒为宜,夏季不应大于0.5米/秒。为创造出满足人类要求的住宅微小气候条件,住宅建筑要充分考虑当地气候特点,选择合适的地形,设计合理的建筑朝向,采用导热性能低的建筑材料,具备符合卫生要求的采暖和通风系统等。

〔居室色彩〕 指居室内的色彩。可根据不同的场合和各自的生理、性格等特点加以布置,以达到调节情绪、愉悦心境的目的。忌用鲜艳色调,以柔和、淡雅为宜。如客厅、餐厅可用浅或粉黄色,增添欢乐、祥和、热烈的气氛;书房用浅绿色给人以宁静之感,便于稳定情绪,聚精会神;卧室布置成浅粉色调利于睡眠。体质较弱的中老年人或低血压、心动过缓患者,居室布置成暖色调,有助于提高循环系统的功能,促进新陈代谢;高血压、冠心病患者且性格急躁者,居室应成冷色调,可产生安宁感。

〔居室容积〕 指居室内的空间体积。从卫生角度要求,一般居室每小时自

然换气2.5~3次,居室容积以每人占13~15立方米为宜。如室高为2.8米,人均面积应不低于5平方米。有利于空气流通,降低空气中二氧化碳含量。

〔居室进深〕 指居室的深度。一般要求居室深度不宜太大,既利于空气流通,又能保证室内合适采光。进深较大的房间,应在两对面开窗或门,以形成空气对流;窗户宜高,窗户上缘距天花板愈近,直射和散射的阳光愈易深入室内,距窗户较远处也能得到较好采光。

〔居室气味〕 居室内由于人的生活而产生的气味。人体的代谢产生二氧化碳,不洁的衣物及腐烂的食品也会放出二氧化碳,肠道里排出硫化氢,厨房内燃烧过程中释放气体及烹调时产生的气体都会对室内空气产生污染,使人感到缺氧,产生头晕、头痛、疲劳、烦躁、心慌、恶心、食欲不振以及贫血、血压升高等症状,引起某些疾病的恶化。消除居室中不正常气味,要保证居室通风,将各种有害气体排出室外,同时搞好室内环境卫生和个人卫生,养成良好的卫生习惯。也可采用喷洒香水、燃卫生香等措施,以除去不良气味。

〔居室气流〕 即居室风速。适宜的气流有利于体温调节和室内外空气交换。在适宜气温和湿度下,室内适宜气流为0.1~0.15米/秒,夏季室内过堂风风速应不大于0.5米/秒。厨房及客厅可超出此标准。住宅设计要符合通风卫生要求,并适当配备通风换气设施。

〔居室温度〕 即室温。在湿度、气流正常情况下,夏季室温宜21~32℃之间,24~24℃最为理想;冬季室温宜在16~20℃之间,16~18℃最为理想。同时室内温差也不宜太大,水平温差(外墙内表面附近离地面某一高度的气温与室内离外墙较远处同一平面上的气温之差)以不超过2~3℃为宜,垂直温差(近地面处气温与室内不同高度处的气温之差)平均不宜超过3℃。因此住宅应选择合适的地势、地形,结构要合理,夏季便于通风散热,冬季能充分利用日光,并适当添置室内气温调节设备。

〔居室湿度〕 指居室内空气湿度。一般要求冬季合适湿度为30~40%,夏季合适湿度为30~70%。如湿度偏低,人体上呼吸道粘膜水分大量散失,导致呼吸道防御功能降低,使人感到咽喉干燥,因此室内要适当洒水,以增加湿度。如湿度偏高,导致夏季人体蒸发散热受阻,易产生温热症;冬季体温散失加速,使人感到异常寒冷。因此要开窗换气,夜间保持通风,使呼出的水蒸气尽快散发,以降低湿度。

〔居室通风〕 住宅养生的基本要求。居室内由于人的生活,会产生大量有害气体,造成空气污染。如室内空气有害气体含量过大,导致氧气减少,使人产生恶心、头晕、疲劳、食欲不振、精神萎靡等现象,严重者会产生中毒。因此要及时开窗通风换气,并适当配备通风装置,实行机械通风,将一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫等各种有害气体及灰尘和微生物排出室外,让新鲜空气补充进来。尤其夜间睡眠要保持适度空气流通,减少室内空气中二氧化碳含量。

〔**自然通风**〕 通风方式之一。靠建筑物、隧道、矿井等内外空气温度不同所引起的对流作用,或利用风力使内部通风换气。人的劳动和生活环境要充分利用自然条件,合理地安排门、窗、天窗、风帽、竖井等设施,达到通风换气之目的,以保持良好的劳动和生活环境。

〔**机械通风**〕 通风方式之一。利用各种通风机械来增加空气流速、空气吸入量或排除量,使室内达到通风换气要求。可单用于进气系统或排气系统,亦可两者兼用。其主要设备有通风机、管道、各种空气处理(加热、降温、加湿、净化等)装置。机械通风易于控制调节,适用范围较广,如厨房安装换气扇便于排出煤烟、油雾等。居室空气加以处理可保持一个温湿适宜、洁净卫生的环境,益于身心健康。

〔**取正定平**〕 古代建筑业术语。指房屋布局朝向和地基的选择。一般规定房屋主座朝南,“取正”即通过“景表板”、“望筒”及“水池景表”等仪器,测定一条准确的南北方向线作为房屋排列组织所依据的参照座标。从位于北半球的中国地理环境实际出发,可获得最大限度的日照、通风和天然能源。“定平”是通过勘察或人工夯土筑平台、构木为平座等方法,为房屋准备平整的地基,以防止阴暗潮湿。后受阴阳五行风水学说的影响,带有神秘迷信色彩。

〔**建筑密度**〕 居住区建筑物所占土地面积与全部居住区总面积的百分比。适当的建筑密度对保证居住区适宜的生活环境十分重要,不仅保证居室内外空气清新、通风流畅、幽静舒适,而且还可保证绿化用地及文化活动的足够用地,给生活带来方便。

〔**采光系数**〕 指窗户能射进光的玻璃面积与室内地面面积之比,表示居室的采光状况。根据房间的用途,规定此系数介于 $1/10 \sim 1/6$ 之间。采光系数反映不出前排建筑物的遮光作用。为保证窗户的有效面积,两个窗户之间的墙宽不应大于 $1.5 \sim 2$ 米,窗台不应高于 $0.8 \sim 0.9$ 米。

〔**室深系数**〕 建筑学术语。房间的窗高(窗上缘距地面高度)与室深(室进深)之比,决定房间内自然采光状况及其均匀程度。当室深和采光面积固定之后,窗高的数值越大,则距离窗最远的工作面光线越好,即离窗较远地方与靠窗地方照度差别越小,房间的照度分布就比较均匀。一般要求单侧采光教室的室深系数不应低于 $1:2$,双侧采光教室的室深系数不应低于 $1:4$ 。

〔**自然照明系数**〕 指室内水平照度与同一时间室外天空下(非直射光)水平照度的关系。用百分比表示,是表明室内采光效果的综合性指标。房间的用途不同,自然照明系数也不同,一般规定居室内最暗处的自然照明系数应在 0.5% 以上,教室应在 1% 以上。

〔**对流热**〕 指人体与环境空气间的对流换热。当体温高于气温时,机体的热量放散到周围的空气中,使空气变热上升,由冷空气来替换,产生“对流散热”;高温环境下,人体吸收周围空气的热量,产生“对流加热”。因此,要求住宅围护结构(四周墙壁、屋顶等)墙壁内表面温度与室温不宜相差太大,以不

超过5℃为宜,最多不得超过6℃,若相差太大,夏季室内过于炎热,冬季因人体对散热的条件反射性调节不很敏感,易造成大量热散失,使人受凉。

〔采暖卫生〕 居室采暖的卫生学要求。当室温下降到10℃以下时,要通过采暖创造出最适合于维持体热平衡的室温条件。维持体热平衡是通过维持正常体热放散来实现的,室温20℃安静时每小时约散热100千卡,其中通过辐射约占50%,通过空气对流约占30%,其中20%主要通过皮肤蒸发。为保证上述正常体热放散,北方冬季需进行采暖,要求住宅外墙具备良好的保温性能和较低的热传导性能,空气能被均匀加温到标准范围,空气升温最好能自动调节,且无产生一氧化碳、无发生外伤、火灾的危险。

〔室内卫生〕 指居室内环境卫生。与人的健康关系密切。衣物、卧具要勤换勤洗,食具和其他家庭用具应定期消毒,各种食品防止腐烂、变质;门窗、地板、墙壁应经常打扫,以防灰尘堆积;炉灶进行科学管理,严防煤气中毒;厨房注意通风,防止煤烟、油雾等滞留室内,同时注意养成良好的个人卫生习惯。

〔室内空气消毒〕 一种保持居室环境卫生的措施。对居室内空气进行消毒,以消除呼吸道传染病患者散布到空气中的病原体,防止呼吸道传染病的发生。要保持室内通风,使病原体及时排到室外。晴朗天气打开窗户,利用日光中的紫外线杀灭病菌。也可使用化学药品进行消毒,每立方米空间用1%漂白粉澄清液10~30毫升,对空喷雾,高度以2米为宜,有较好的消毒效果。

后 记

养生的理论和方法,是中国传统医学的一个组成部分,也是中国民族文化中的一份宝贵遗产。它源远流长,据文献记载,早在西周时期,人们即开始以导引功法及饮食调养来健身延寿。两千多年前问世的祖国经典医籍《黄帝内经》,继承总结先秦诸子的经验,详细阐述了养生的理论与方法。嗣后的医学家、养生学家又身体力行,不断充实提高,口授书传,使养生学得以弘扬光大。如华佗创立“五禽戏”,以当导引。葛洪主张“养生以不伤为本”,并具体论述了伤身的十个方面是“才不逮而困思之,伤也;汲汲所欲,伤也;久谈言笑,伤也;寢息失时,伤也;挽弓引弩,伤也;沉醉呕吐,伤也;饱食即卧,伤也;跳走喘乏,伤也;欢呼哭泣,伤也;阴阳不交,伤也”,包括情志、饮食、起居、劳倦等的过用,认为如此十伤“积伤至尽则早亡”(《抱朴子·极言》)。孙思邈对老年养生长寿和对老年病的防治积累了丰富的实践经验,首次提出《养老大例》和《养老食疗》,开创了我国初具规模的老年医学体系,较西方罗杰·培根的《老年人的治疗与青年人的保护》一书,早六百余年。

在漫漫的历史长河中,随着人们对发病学原理认识的逐步深化,以及中国古代哲学和各种自然科学的不断渗透,在极其广泛的理论与实践的基础上,早已形成独具体系的中国养生学,这是我国博大深精的传统文化的精髓之一。

近年来,海内外关于中国传统养生学的研究日渐活跃,不少学者进行了大量的整理和发掘工作,并相继有一些成果问世,但往往缺乏整体上的深入研究。有鉴于此,我们力图扩大视野,从更广阔的角度,亦即从中国传统文化的层面上,从养生理论与实践的结合上来认识和理解这门学科。为此,我们编撰了《中国传统养生学辞典》一书。

本书面世以前,我国尚无养生学方面的辞书,编写时无现成的体例可作依傍。由于历史的原因,古代养生文献(诸如古气功、房中术文献等),多瘦词隐语,种种譬喻,借物立名,取象寓意,恍兮惚兮,窈窈冥冥,包含影略而不明言;加之年移代革,屡经兵燹,断简残篇,错衍碎文,间有出现,常使古籍文献真伪夹杂,良莠并存。这些给编写工作带来了很大的困难。为此,我们求教百家,反复切磋,坦诚讨论,历时三载,终而成稿。其间,我国著名医家李济仁教授、尚志钧教授对本书给予了热情鼓励和认真点拨,并主审了本书稿;姚士

硕、唐世林、赵庆元三位教授亦审阅了部分书稿。著名医家裘沛然教授、气功理论家唐世林教授在百忙中为本书作序；本书课题曾得到安徽师大科研处科研资金支助，广西教育出版社对本书的编写和出版给予了热情支持。在此谨表示我们诚挚的谢意！

参加本书编写的同志本身各有教学、科研和医疗任务，限于时日，编写过程显得分散、仓促，有些应收词目仍会有沧海遗珠，各类、各词目之间的详略比例、编写文体等亦不尽统一，失当未妥之处，恐不在少，竭诚希望读者加爱，赐以教言。

编写本辞书，对我们来说是一项颇有意义的学术劳动。我们愿以此为契机，进一步深化对中国传统养生学的研究，为昌明祖国文化，人类齐登寿域作出更多的奉献！

庄华峰 方百盈

一九九二年秋于芜湖赭山之麓

词目笔画索引

一画

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 一阴煎·····(446) | 十宣·····(729) |
| 一进三退·····(741) | 十二少·····(152) |
| 《一览延龄》·····(66) | 十二多·····(152) |
| 一品山药·····(218) | 十二刺·····(742) |
| 一氧化碳·····(999) | 十八伤·····(153) |
| 一味秘精汤·····(245) | 十不食·····(168) |
| 一氧化碳中毒·····(897) | 十六宜·····(153) |

二画

[一]

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 二白·····(729) | 十补汤·····(441) |
| 二间·····(685) | 十珍汤·····(444) |
| 二程·····(118) | 十香丸·····(403) |
| 二山膏·····(259) | 十精丸·····(403) |
| 二丹丸·····(402) | 十二节刺·····(742) |
| 二仙膏·····(257) | 十二段锦·····(564) |
| 二冬汤·····(200) | 十三虚无·····(152) |
| 二冬膏·····(262) | 十六字诀·····(559) |
| 二至膏·····(254) | 十六段锦·····(559) |
| 二神丸·····(403) | 十六锭金·····(559) |
| 二鲜饮·····(247) | 十四友丸·····(403) |
| 二六功课·····(563) | 十二红药酒·····(276) |
| 《二六功课》·····(53) | 十二形龙拳·····(937) |
| 《二懒心语》·····(69) | 十二段动功·····(565) |
| 二十八禁忌·····(153) | 十八罗汉手·····(910) |
| 二十四气图·····(538) | 十大功劳叶·····(333) |
| 二龙戏珠法·····(798) | 十六段锦法·····(559) |
| 二氧化碳中毒·····(897) | 十全大补丸·····(404) |
| 二十四气导引坐功势·····(538) | 十全大补汤·····(441) |
| 《十问》·····(4) | 十全大补酒·····(274) |
| 十要·····(152) | 十二时无病法·····(589) |
| | 十六字诀养生法·····(559) |
| | 七伤·····(151) |
| | 《七发》·····(9) |
| | 七情·····(838) |

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 七巧板·····(861) | 九香虫·····(367) |
| 七星针·····(738) | 九华山拳·····(938) |
| 七福饮·····(451) | 九仙薯蓣煎·····(449) |
| 七德丸·····(403) | 九制豨莶草药酒·····(269) |
| 七损八益·····(868) | 儿童的食养·····(169) |
| 七味白术散·····(426) | 儿童健美操·····(919) |
| 七宝美髯丹·····(255) | 人迎·····(696) |
| 七宝美髯膏·····(374) | 人乳·····(323) |
| 七星针疗法·····(747) | 人参·····(340) |
| 丁香鸭子·····(191) | 人参丸·····(404) |

[丿]

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 八多·····(168) | 人参补膏·····(251) |
| 八法·····(922) | 人参归脾膏·····(253) |
| 八拳·····(939) | 人参固本丸·····(403) |
| 八仙丹·····(374) | 人参固本膏·····(253) |
| 八宝饭·····(217) | 人参养血丸·····(404) |
| 八卦功·····(603) | 人参养荣汤·····(439) |
| 八卦掌·····(932) | 人参养胃汤·····(440) |
| 八段锦·····(539) | 人参养肺汤·····(442) |
| 八珍酒·····(275) | 人参胡桃饮·····(248) |
| 八珍膏·····(249) | 人参黄芪散·····(426) |
| 八宝鸡汤·····(210) | 人参蛤蚧膏·····(256) |
| 八仙长寿膏·····(256) | 人参大温中丸·····(403) |
| 八仙庆寿酒·····(273) | 人参五味子散·····(428) |
| 八仙添寿丹·····(374) | 人畜共患传染病·····(1009) |
| 八味定志丸·····(404) | |
| 八味肾气丸·····(404) | |
| 八仙长寿丸·····(404) | |
| 八珍醒酒汤·····(207) | |
| 八十八式太极拳·····(924) | |
| 人静·····(159) | |
| 九气·····(158) | |
| 九守·····(152) | |
| 九针·····(736) | |
| 九德·····(145) | |

[一]

- | |
|------------------|
| 刀豆·····(280) |
| 刀鱼·····(307) |
| 《了三得一经》·····(72) |
| 力量性劳动·····(888) |

三画

[一]

- 三七·····(332)
- 三元·····(145)
- 三戒·····(150)
- 三住·····(158)
- 三间·····(685)
- 三刺·····(746)
- 三废·····(1000)
- 三脂·····(866)
- 三德·····(144)
- 三气饮·····(451)
- 三汁饮·····(247)
- 三至丸·····(402)
- 三阳络·····(692)
- 三阴交·····(718)
- 三阴煎·····(446)
- 三环功·····(606)
- 三果汤·····(213)
- 三变刺·····(746)
- 三宝粥·····(233)
- 三焦俞·····(704)
- 三棱针·····(738)
- 三义拳·····(938)
- 《三论元旨》·····(70)
- 三进一退·····(741)
- 三皇炮捶·····(936)
- 三仁九子丸·····(401)
- 三才大补膏·····(431)
- 三才封髓膏·····(385)
- 三仁五子丸·····(401)
- 《三洞枢机杂说》·····(69)
- 《三洞枢机杂说》·····(73)
- 《三元延寿参赞书》·····(40)
- 《三元延寿参赞书》导引法·····(557)
- 三叉神经痛患者的按摩·····(821)
- 《三洞枢机杂说》十二般导引法·····(598)
- 干姜·····(325)
- 干眼病患者的饮食·····(190)
- 下关·····(695)
- 下针·····(732)
- 下腕·····(676)
- 下髎·····(706)
- 下丹田·····(158)
- 下巨虚·····(700)
- 下围棋·····(861)
- 下象棋·····(861)
- 下肢瘫痪患者的医疗体育·····(966)
- 下颌关节紊乱患者的按摩·····(808)
- 下肢静脉曲张患者的医疗体操·····(948)
- 土豆·····(283)
- 土附·····(307)
- 土茯苓·····(350)
- 土豆蜜膏·····(263)
- 土形之人·····(840)
- 土壤传播·····(1008)
- 土壤污染·····(1000)
- 土成绮鹿势戏·····(474)
- 《士大夫食时五观》·····(29)
- 工厂公害·····(1009)
- 工业卫生·····(888)
- 工业废水·····(1007)
- 工业垃圾·····(1000)
- 工矿职业性皮肤病·····(893)
- 万安丸·····(402)
- 《万寿丹书》·····(51)
- 《万育仙书》·····(56)
- 万氏延寿丹·····(384)
- 万应蝉花散·····(426)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 万应愈风酒·····(271) | 大补天丸·····(401) |
| 万病黄精丸·····(402) | 大补元煎·····(447) |
| 大巨·····(698) | 大补心丹·····(384) |
| 大包·····(720) | 大补药酒·····(274) |
| 大迎·····(695) | 大远志丸·····(400) |
| 大体·····(845) | 大阿胶丸·····(400) |
| 大针·····(736) | 大骨节病·····(1014) |
| 大麦·····(278) | 大益智散·····(424) |
| 大枣·····(302) | 大建中汤·····(438) |
| 大杼·····(702) | 大藿香散·····(427) |
| 《大学》·····(7) | 大橘皮汤·····(440) |
| 大钟·····(721) | 大补地黄丸·····(400) |
| 大黄·····(337) | 大菟丝子丸·····(400) |
| 大敦·····(724) | 大暑六月中坐功·····(532) |
| 大都·····(717) | 大雪十一月节坐功·····(536) |
| 大椎·····(679) | 大寒十二月中坐功·····(538) |
| 大蒜·····(290) | 大威仪先生玄素真人·····(551) |
| 大陵·····(685) | |
| 大横·····(719) | [丨] |
| 大赫·····(722) | |
| 大舞·····(154) | 上丹·····(385) |
| 大还丹·····(384) | 上关·····(711) |
| 《大政记》·····(56) | 上星·····(678) |
| 大顺功·····(606) | 上脘·····(675) |
| 大麻仁·····(364) | 上德·····(144) |
| 大造丸·····(401) | 上廉·····(686) |
| 大清明·····(845) | 上髁·····(705) |
| 大营煎·····(447) | 上巨虚·····(699) |
| 《大道论》·····(58) | 上元功·····(602) |
| 大培丹·····(384) | 上丹田·····(158) |
| 大泻刺·····(744) | 上迎香·····(727) |
| 大肠俞·····(704) | 上清丸·····(402) |
| 大骨空·····(729) | 《上清集》·····(28) |
| 大气污染·····(1001) | 上党参·····(341) |
| 大气组成·····(998) | 上廉泉·····(728) |
| 大防风汤·····(440) | 上肢振摇行气法·····(512) |
| 大豆黄卷·····(282) | 《上张安道养生诀》·····(77) |

- 《上洞心丹经诀》炼内丹法·(593)
 《上清黄书过度仪》行五气法
(594)
 山药·(363)
 山楂·(363)
 山芋丸·(401)
 山百合·(332)
 山豆根·(335)
 山茱萸·(358)
 山药酒·(268)
 山核桃·(299)
 《山海经》·(70)
 山楂粥·(231)
 《山家清供》·(29)
 山萸肉粥·(242)
 山楂元宵·(217)
 山图折脚法·(595)
 山药羊肉汤·(208)
 山药扁豆粥·(235)
 山楂核桃饮·(246)
 口禾髎·(688)
 口蘑蒸鸡·(197)
 口口君拔剑势·(520)
 口腔炎患者的按摩·(830)

[丿]

- 川芎·(352)
 川椒·(326)
 川乌粥·(228)
 川花椒·(326)
 川续断·(334)
 川贝杏仁饮·(248)
 川贝江米梨·(211)
 川芎当归汤·(443)
 乞巧·(851)
 乞马粥·(233)

- 《千金要方》·(22)
 《千金翼方》·(21)
 千金延寿丹·(373)
 千金养脾丸·(402)
 千金封脐膏·(435)
 《千金要方》固齿法·(527)
 《千金要方》调气法·(527)
 个人防护·(889)
 久视·(157)
 久患梦遗方·(453)

[丶]

- 广成子·(105)
 广播体操·(920)

[ㄣ]

- 卫生汤·(442)
 卫生填埋·(1016)
 《卫济余编》·(65)
 马自然·(139)
 马铃薯·(284)
 马茵苋粥·(235)
 马丹阳周天火候法·(556)
 马丹阳周天火候势·(557)
 马自然醉堕霄溪法·(595)
 弓步插掌·(959)
 叉腰旋转·(959)
 巳时摄生法·(978)
 女贞子·(359)
 女贞子膏·(262)
 女阴炎患者的按摩·(824)
 女阴瘙痒患者的针灸·(775)
 飞扬·(709)
 飞法·(740)
 飞廉·(343)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 飞沫传播·····(1008) | 小雪十月中坐功·····(536) |
| 飞仙导引法·····(511) | 小寒十二月节坐功·····(537) |
| 子产·····(107) | 小儿消化不良的按摩·····(827) |
| 子宫·····(728) | 小儿赤足行走健身法·····(915) |
| 子华子·····(107) | 小儿发热患者的针灸·····(775) |
| 子午觉·····(987) | 小儿麻痹后遗症的按摩·····(828) |
| 子午捣臼·····(742) | 小儿麻痹后遗症患者的医疗 |
| 子母补泻·····(735) | 体育·····(968) |
| 子英捕鱼法·····(594) | |
| 子主披发鼓琴法·····(470) | |
| 子痫患者的针灸·····(773) | |
| 子宫下垂患者的按摩·····(825) | |
| 小丹·····(385) | |
| 小米·····(278) | |
| 小针·····(738) | |
| 小麦·····(278) | |
| 小海·····(689) | |
| 小蒜·····(291) | |
| 小肠俞·····(705) | |
| 小麦粥·····(243) | |
| 小劳术·····(910) | |
| 小骨空·····(729) | |
| 小核桃·····(299) | |
| 小营煎·····(447) | |
| 小甘露饮·····(451) | |
| 小苏打浴·····(981) | |
| 小便勿努·····(993) | |
| 小便便势·····(993) | |
| 《小疾自警》·····(91) | |
| 小儿针疗法·····(747) | |
| 小菟丝子丸·····(400) | |
| 《小疾治药偶书》·····(91) | |
| 小便清洁四要·····(994) | |
| 小儿发烧的按摩·····(827) | |
| 小儿斜颈的按摩·····(827) | |
| 小满四月中坐功·····(531) | |
| 小暑六月节坐功·····(532) | |
| | 王乔·····(110) |
| | 王充·····(109) |
| | 王冰·····(114) |
| | 王珪·····(125) |
| | 王蔡·····(130) |
| | 王士雄·····(136) |
| | 王怀隐·····(122) |
| | 王羲之·····(112) |
| | 王不留行·····(331) |
| | 王子乔导引法·····(465) |
| | 王子晋吹笙法·····(465) |
| | 王玉阳散痛法·····(556) |
| | 王真人散寒法·····(591) |
| | 王说山人服气法·····(591) |
| | 王子乔八神导引法·····(463) |
| | 元气·····(146) |
| | 元和·····(162) |
| | 元功拳·····(925) |
| | 元宵观灯·····(858) |
| | 元真人延年留形法·····(592) |
| | 无欲·····(847) |
| | 无逸·····(851) |
| | 《无题》·····(81) |
| | 无花果·····(295) |

四画

[一]

- 无忧酒·····(271)
 无为之术·····(157)
 无瘢痕灸·····(753)
 无比山药丸·····(397)
 无价保真丸·····(397)
 无机废弃物·····(999)
 《无根树词注解》·····(69)
 丰隆·····(700)
 开阔胸怀·····(958)
 开阖补泻·····(735)
 开解六郁膏·····(435)
 专气致柔·····(866)
 井水卫生·····(1006)
 井水消毒法·····(1006)
 天士·····(865)
 天井·····(692)
 天冬·····(346)
 天冲·····(712)
 天灸·····(753)
 天宗·····(690)
 天寿·····(150)
 天枢·····(697)
 天突·····(674)
 天池·····(684)
 天府·····(681)
 天柱·····(702)
 天容·····(690)
 天泉·····(684)
 天溪·····(720)
 天窗·····(690)
 天养·····(144)
 天鼎·····(688)
 天牖·····(693)
 天髻·····(693)
 天麻·····(350)
 天门冬·····(346)
 天冬膏·····(260)
 天地功·····(611)
 天地膏·····(261)
 天池膏·····(261)
 天麻酒·····(271)
 天真丸·····(398)
 天人相应·····(1010)
 天门冬丸·····(400)
 天门冬酒·····(265)
 天门冬粥·····(232)
 天花粉粥·····(225)
 天河不老丹·····(379)
 天王补心丹·····(380)
 《天下至道谈》·····(5)
 天阳地阴功·····(612)
 天环地环功·····(612)
 天然污染物·····(998)
 天竺国按摩法·····(562)
 天隐子通关法·····(521)
 《天地阴阳交欢大乐赋》·····(25)
 云门·····(681)
 云豆卷·····(218)
 《云光集》·····(37)
 《云笈七签》·····(36)
 《云笈七签》服日月气
 法(一)·····(552)
 《云笈七签》服日月气
 法(二)·····(552)
 《云笈七签》服日月气
 法(三)·····(552)
 《云笈七签》向日取嚏法·····(551)
 支正·····(689)
 支沟·····(692)
 支气管炎患者的按摩·····(801)
 支气管哮喘患者的饮食·····(185)
 支气管哮喘患者的气功疗法·····(661)
 支气管哮喘患者的医疗体操·····(945)
 支气管扩张患者的医疗体操·····(945)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 木耳····· (292) | 五龙蛰法····· (561) |
| 木射····· (851) | 五加皮酒····· (267) |
| 木莲····· (345) | 五华炮拳····· (937) |
| 木香酒····· (276) | 五时七候····· (161) |
| 木形之人····· (840) | 五君子饮····· (248) |
| 木香导气丸····· (397) | 五味子丸····· (397) |
| 木香枳术丸····· (397) | 五味子膏····· (431) |
| 五门····· (161) | 《五养秘诀》····· (67) |
| 五处····· (701) | 五圆全鸡····· (197) |
| 五关····· (151) | 五子衍宗丸····· (397) |
| 五戒····· (151) | 五龙盘体法····· (563) |
| 五劳····· (151) | 五形五身拳····· (937) |
| 五枢····· (714) | 五神还童丹····· (378) |
| 五刺····· (744) | 《五叟长寿歌》····· (102) |
| 五疾····· (851) | 五虎斩劳汤····· (437) |
| 五患····· (151) | 五童气功拳····· (933) |
| 五害····· (167) | 五福延寿丹····· (378) |
| 五福····· (150) | 五福延龄丹····· (378) |
| 五汁饮····· (249) | 《五厨经气法注》····· (74) |
| 五汁膏····· (260) | 五芝地仙金髓丹····· (379) |
| 五叶枕····· (985) | 不容····· (697) |
| 五节刺····· (745) | 《不气歌》····· (100) |
| 五加皮····· (357) | 《不致仕》····· (83) |
| 五阴煎····· (447) | 不老丹····· (377) |
| 五补丸····· (396) | 不射精症····· (876) |
| 五邪刺····· (746) | 不换金正气散····· (429) |
| 五味子····· (332) | 太乙····· (697) |
| 五变刺····· (746) | 太白····· (717) |
| 五脏刺····· (745) | 太阳····· (727) |
| 五祖拳····· (931) | 太冲····· (725) |
| 五淋散····· (424) | 太溪····· (721) |
| 五禽戏····· (473) | 太渊····· (682) |
| 五福饮····· (451) | 太子参····· (341) |
| 五精酒····· (275) | 《太平经》····· (9) |
| 五德丸····· (396) | 太极丸····· (399) |
| 五形柔术····· (938) | 太极拳····· (922) |
| 五汁蜜膏····· (265) | 太极棒····· (943) |

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 太乙神针·····(750) | 巨髎·····(695) |
| 太上七返·····(152) | 巨胜子·····(305) |
| 《太玄宝典》·····(71) | 巨胜丸·····(388) |
| 太极推手·····(925) | 切法(针灸法)·····(739) |
| 太乙护命丹·····(377) | 切法(按摩法)·····(799) |
| 太乙神应丸·····(399) | 车前子·····(349) |
| 太上混元丹·····(379) | 车前叶粥·····(239) |
| 《太上感应篇》·····(36) | 牙痛患者的按摩·····(831) |
| 《太平圣惠方》·····(29) | 牙痛患者的针灸·····(782) |
| 《太清调气经》·····(74) | |
| 太子参烧羊肉·····(199) | [丨] |
| 《太清中黄真经》·····(74) | |
| 《太上老君内丹经》·····(73) | 中丹·····(379) |
| 《太上老君养生诀》·····(13) | 中冲·····(685) |
| 《太平经圣传秘旨》·····(26) | 中枢·····(680) |
| 《太清导引养生经》·····(71) | 中极·····(677) |
| 太清祖师尊真形·····(461) | 中注·····(722) |
| 太清祖师尊真法·····(461) | 中府·····(681) |
| 《太上养上胎息气经》·····(69) | 中和·····(145) |
| 《太上老君说常清静经注》·····(44) | 中封·····(725) |
| 《太上老君养生诀》服气 | 中庭·····(675) |
| 法(一)·····(460) | 中渚·····(691) |
| 《太上老君养生诀》服气 | 中都·····(725) |
| 法(二)·····(461) | 中腕·····(675) |
| 《太清导引养生经》龙行气 | 中渎·····(715) |
| 法·····(463) | 《中庸》·····(7) |
| 《太清导引养生经》雁行气 | 中髎·····(706) |
| 法·····(463) | 中丹田·····(158) |
| 《太清导引养生经》虾蟆行 | 《中和集》·····(44) |
| 气法·····(463) | 《中藏经》·····(12) |
| 《太清导引养生经》龟鳖行 | 中膺俞·····(705) |
| 气法·····(463) | 中年房事·····(873) |
| 尤乘·····(137) | 中国养生酒·····(269) |
| 巨针·····(738) | 中年人的食养·····(171) |
| 巨刺·····(744) | 中国禅密气功·····(618) |
| 巨骨·····(687) | 中风患者的饮食·····(185) |
| 巨阙·····(675) | 中风患者的针灸·····(755) |

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 中暑患者的饮食·····(191) | 见得思义·····(845) |
| 中暑患者的按摩·····(832) | 少冲·····(684) |
| 中华中老年健身舞·····(920) | 少私·····(847) |
| 中国禅密气功“慧功”·····(620) | 少府·····(683) |
| 中国禅密气功“双云功”·····(622) | 少泽·····(688) |
| 中国禅密气功“筑基功”·····(619) | 少海·····(683) |
| 《中外卫生要旨》三套二十二 | 少酒·····(992) |
| 势易筋经·····(570) | 少商·····(682) |
| 内丹·····(159) | 少阳丹·····(377) |
| 内气·····(155) | 少林拳·····(925) |
| 内功·····(155) | 少林五拳·····(927) |
| 内关·····(684) | 少林禅门·····(926) |
| 内针·····(732) | 少林十三抓·····(926) |
| 内闭·····(869) | 少林软开门·····(927) |
| 内疚·····(842) | 少林五行柔术·····(926) |
| 内省·····(844) | 少林五行八法拳·····(927) |
| 内视·····(159) | 《少林内功秘传》二十四势易 |
| 内庭·····(700) | 筋经·····(577) |
| 《内经》·····(9) | |
| 内迎香·····(727) | |
| 内补散·····(428) | |
| 内家拳·····(931) | |
| 内睛明·····(727) | |
| 内踝尖·····(730) | |
| 内膝眼·····(729) | |
| 《内功炼丹秘诀》·····(69) | |
| 《内经知要补注》·····(65) | |
| 《内功图说》十二势易筋经·····(566) | |
| 内耳性眩晕症患者的按摩·····(831) | |
| 日月·····(714) | |
| 日光灸·····(753) | |
| 日光浴·····(982) | |
| 日射病·····(891) | |
| 日光性皮炎·····(893) | |
| 贝母粥·····(237) | |
| 止观·····(163) | |
| 见独·····(847) | |
| | 气·····(145) |
| | 气上·····(840) |
| | 气下·····(839) |
| | 气穴·····(722) |
| | 气功·····(155) |
| | 气冲·····(698) |
| | 气乱·····(839) |
| | 气户·····(696) |
| | 气舍·····(696) |
| | 气结·····(839) |
| | 气消·····(839) |
| | 气缓·····(839) |
| | 气海·····(676) |
| | 气海俞·····(704) |
| | 气象病·····(1012) |
| | 气体除尘·····(890) |

[丿]

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 气体性污染物·····(999) | 手太阳络脉·····(673) |
| 《午梦》·····(91) | 手太阳小肠经·····(668) |
| 午时摄生法·····(979) | 手少阳络脉·····(673) |
| 牛肉·····(317) | 手少阳三焦经·····(670) |
| 牛乳·····(322) | 手厥阴心包经·····(670) |
| 牛黄·····(370) | 手阳明络脉·····(673) |
| 牛膝·····(347) | 手阳明大肠经·····(667) |
| 牛髓·····(317) | 手厥阴络脉·····(673) |
| 牛蒡粥·····(236) | 手拍(推)吹气法·····(797) |
| 牛髓膏子·····(433) | 毛刺·····(744) |
| 牛黄健步丹·····(380) | 毛冬青·····(353) |
| 长针·····(736) | 毛茛灸·····(753) |
| 长拳·····(927) | 仆参·····(710) |
| 长强·····(681) | 仆步转体·····(960) |
| 《长生指》·····(66) | 爪法·····(739) |
| 长春酒·····(266) | 反真·····(158) |
| 长蛇灸·····(752) | 反求诸己·····(844) |
| 《长生秘诀》·····(67) | 化肝煎·····(449) |
| 长生不老丹·····(380) | 化脓灸·····(752) |
| 长生安乐法·····(540) | 化学农药·····(1002) |
| 《长生引导歌》·····(102) | 化性起伪·····(846) |
| 长生神芝膏·····(257) | 化学危害性·····(1010) |
| 长生固蒂方·····(455) | 化痰清眩丸·····(399) |
| 长春至宝方·····(454) | 公孙·····(717) |
| 长春广嗣丹·····(379) | 公害·····(1009) |
| 长春益寿丹·····(380) | 公司立命·····(848) |
| 长春不老仙丹·····(378) | 分贝·····(1003) |
| 长生一十六字诀·····(559) | 分刺·····(744) |
| 手淫·····(880) | 分法·····(791) |
| 手三里·····(686) | 分气紫苏饮·····(450) |
| 手五里·····(687) | 介水传染病·····(1009) |
| 手臂操·····(954) | 升阳益胃汤·····(437) |
| 手针疗法·····(748) | 从实际出发原则·····(898) |
| 手太阴肺经·····(667) | 月经期运动卫生·····(903) |
| 手太阴络脉·····(672) | 月经不调患者的针灸·····(770) |
| 手少阴心经·····(668) | 丹田·····(158) |
| 手少阴络脉·····(673) | 丹参·····(341) |

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 《丹台玉案》····· (53) | |
| 《丹诀要言》····· (36) | [丶] |
| 《丹溪心法》····· (38) | |
| 丹青怡情法····· (859) | 六气····· (146) |
| 《丹阳真人语录》····· (43) | 六节····· (854) |
| 丹毒患者的针灸····· (777) | 六极····· (151) |
| 匀气散····· (428) | 六害····· (151) |
| 《勿药元诠》····· (64) | 六欲····· (151) |
| 勾尾法····· (793) | 六淫····· (1010) |
| 乌头····· (345) | 六德····· (145) |
| 乌梅····· (362) | 六字诀····· (511) |
| 乌龙丸····· (399) | 六安煎····· (448) |
| 乌沉汤····· (437) | 六合拳····· (934) |
| 乌金丸····· (399) | 六味丸····· (398) |
| 乌蛇膏····· (262) | 六神膏····· (252) |
| 乌贼鱼····· (308) | 六物汤····· (848) |
| 乌梅粥····· (222) | 六心常存····· (854) |
| 乌发蜜膏····· (265) | 六字气法····· (510) |
| 乌梅蜜膏····· (264) | 六合八法拳····· (924) |
| 乌龙摆尾法····· (472) | 六合定中丸····· (398) |
| 乌鸡白凤汤····· (206) | 六字气诀法····· (511) |
| 乌鸡补血汤····· (206) | 六字延寿诀····· (511) |
| 乌髯固本丸····· (398) | 六味地黄丸····· (398) |
| 乌发延年地仙方····· (453) | 文天祥····· (121) |
| 乌髯内补人仁丸····· (398) | 文圣拳····· (933) |
| 风门····· (702) | 《文始真经》····· (36) |
| 风市····· (715) | 亢仓子鸟势戏····· (474) |
| 风邪····· (1010) | 方开····· (136) |
| 风池····· (713) | 方枕····· (985) |
| 风府····· (679) | 方孝孺····· (126) |
| 风舞功····· (606) | 火邪····· (1011) |
| 风湿性膝关节炎患者的按摩····· (819) | 火针····· (738) |
| 风湿性心脏病患者的气功疗 | 火腿····· (315) |
| 法····· (631) | 火罐····· (754) |
| 凤翅汤····· (202) | 火麻仁····· (364) |
| 凤髓汤····· (437) | 火形之人····· (840) |
| 凤凰展翅法····· (798) | 火针疗法····· (749) |

- 火补火泻·····(754) 书法·····(854)
 火腿炖蚝豉·····(201) 《书意》·····(92)
 心俞·····(703) 书写卫生·····(989)
 心斋·····(849) 丑寅时摄生法·····(978)
 心境·····(837) 毋去鼻中毛,常习不唾地·····(991)
 《心丹歌》·····(96) 水分·····(676)
 心意拳·····(933) 水沟·····(678)
 心身疾病·····(838) 水质·····(1003)
 心理疾病·····(838) 水突·····(696)
 心理治疗·····(837) 水泉·····(721)
 心理咨询·····(837) 水浴·····(979)
 心理保健·····(837) 水道·····(698)
 心理健康·····(837) 水芝饮·····(245)
 心脾双补膏·····(253) 水疗法·····(982)
 心悸患者的针灸·····(764) 水污染·····(1005)
 心血管患者的饮食·····(177) 水俣病·····(1009)

[ㄣ]

- 双云功·····(619) 水罐法·····(754)
 双花饮·····(246) 水针疗法·····(749)
 双和汤·····(440) 水体自净·····(1004)
 双手托天·····(958) 水形之人·····(840)
 双手伸展·····(957) 水的色度·····(1004)
 双手攀足·····(960) 水的硬度·····(1004)
 双凤展翅法·····(797) 水质监测·····(1005)
 尹清和睡法·····(558) 水质除臭·····(1007)
 尹真人服元气法·····(541) 水的微生物污染·····(1005)
 引动功·····(624) 水肿患者的饮食·····(189)
 引伸法·····(792) 水肿患者的针灸·····(765)
 孔子·····(106) 幻真先生布气法·····(547)
 孔最·····(682) 幻真先生行气法·····(548)
 《孔子家语》·····(13) 幻真先生闭气法·····(547)
 尺泽·····(682) 幻真先生咽气法·····(548)
 尺神经损伤者的医疗体操·····(944) 幻真先生委气法·····(548)
 巴戟天·····(342) 幻真先生调气法·····(549)
 巴戟天酒·····(275) 幻真先生淘气法·····(549)
 幻真先生炼气法·····(548)
 幻真先生休粮法·····(546)
 幻真先生慎守法·····(546)

- 幻真先生进取法·····(549) 《古文龙虎经》·····(3)
- 幻真先生调气液法·····(547) 《古今医统大全》·····(52)
- 幻真先生六气治病法·····(547) 《古今图书集成》·····(66)
- 幻真先生饮食调护法·····(546) 《古今隐楼藏书》·····(66)
- 幻真先生服气胎息法·····(545) 《古仙导引按摩法》·····(68)
- 《幻真先生服内元气诀》···(20) 古方长春益寿广嗣丹·····(381)
- 幻真先生服内元气诀法·····(545) 古方越鞠逍遥加味丸·····(393)

五画

[一]

- 玉米·····(278) 正心·····(844)
- 玉竹·····(347) 正思·····(849)
- 玉枕·····(702) 正营·····(713)
- 玉堂·····(674) 正心诚意·····(844)
- 玉关丸·····(389) 《正一法文修真旨要》·····(71)
- 玉竹粥·····(232) 正中神经损伤者的医疗体操·(944)
- 玉竹膏·····(256) 去爪·····(745)
- 玉米须·····(279) 去六疾行五懿·····(850)
- 玉环丹·····(381) 去病延年六字法·····(511)
- 玉蜀黍·····(279) 未时摄生法·····(979)
- 玉女煎·····(448) 打法·····(787)
- 玉米粉粥·····(237) 打石头·····(909)
- 玉竹猪心·····(199) 打桌球·····(861)
- 玉竹速溶饮·····(245) 打老儿丸·····(392)
- 《玉皇心印经注》·····(70) 邪子入山寻犬法·····(596)
- 玉真山人和肾膈法·····(599) 叩疏寝石收精法·····(467)
- 击壤·····(905) 艾斗·····(750)
- 甘草·····(346) 艾炷·····(750)
- 甘蔗·····(304) 艾卷·····(750)
- 甘蓝·····(285) 艾绒·····(749)
- 甘薯·····(279) 艾条灸·····(750)
- 甘松粥·····(226) 艾炷灸·····(751)
- 甘蔗粥·····(224) 艾灸补泻·····(753)
- 甘姜苓术汤·····(443) 艾灸疗法·····(749)
- 甘蔗马蹄饮·····(247) 节宣·····(850)
- 《 功力拳·····(926)
- 《 功能性子官出血患者的按摩·(824)

- 平正·····(849)
 平安丸·····(393)
 平针法·····(736)
 平环功·····(605)
 平补平泻·····(735)
 平肝饮子·····(452)
 平补镇心丹·····(381)
 平肝清热代茶饮·····(450)
 龙拳·····(938)
 龙葵·····(337)
 龙舞·····(907)
 龙眼肉·····(298)
 龙脑丸·····(393)
 龙游功·····(605)
 龙遵叙·····(131)
 龙虎升降·····(742)
 龙虎交战·····(742)
 龙眼肉粥·····(244)
 龙井对虾汤·····(202)
 龙齿补心汤·····(444)
 龙脑鸡苏丸·····(390)
 龙眼枣仁饮·····(249)
 龙眼淮药糕·····(218)
 龙眼莲子羹·····(215)
 左归丸·····(389)
 左归饮·····(451)
 左右开弓·····(957)
 左右转膝·····(960)
 《左洞真经》按摩导引法·····(554)
 右归丸·····(389)
 右归饮·····(451)
 右归膏·····(254)
 石门·····(676)
 石关·····(723)
 石斛·····(338)
 石榴·····(296)
 石鲫·····(310)
 石天基·····(137)
 石钟乳·····(370)
 石菖蒲·····(351)
 石棉肺·····(891)
 石榴皮·····(360)
 石龙芮子·····(334)
 石室道人·····(132)
 石菖蒲丸·····(388)
 石榴皮蜜膏·····(263)
 石杏林暖丹田法·····(543)
 《石室秘录》四时颐养导引
 法·····(585)
 《石室秘录》养阴养阳法·····(585)
 《石室秘录》先春养阳法·····(585)
 《石室秘录》先夏养阴法·····(585)
 《石室秘录》先秋养阴法·····(585)
 《石室秘录》先冬养阳法·····(585)
 厉兑·····(700)
 灭虻·····(1019)
 灭蚊·····(1018)
 灭蚤·····(1019)
 灭虱·····(1019)
 灭蚋·····(1020)
 灭蜉·····(1020)
 灭蝇·····(1018)
 灭蠓·····(1019)
 灭鼠·····(1018)
 灭白蛉·····(1020)
 灭恙虫·····(1020)
 灭臭虫·····(1018)
 灭钉螺·····(1020)
 灭蟑螂·····(1019)
 扔沙袋·····(908)
 《东垣十书》·····(37)
 《东坡养生集》·····(67)
 东方朔捉拇趾法·····(472)
 东华帝君倚杖法·····(541)

[丨]

叶天士·····(133)
 叶氏人参固本丸·····(388)
 叩法·····(787)
 叩齿·····(149)
 叩打法·····(795)
 叩齿炼精内视法·····(516)
 叩击穴位步行养生法·····(915)
 归来·····(698)
 归气饮·····(450)
 归肾丸·····(389)
 归脾汤·····(439)
 归圆仙酒·····(275)
 归挤拍打法·····(793)
 甲醇中毒·····(896)
 甲状腺机能亢进症患者的饮食·····(177)
 申脉·····(710)
 《申鉴》·····(13)
 申时摄生法·····(979)
 申天师服气法·····(544)
 电灸器·····(750)
 电针疗法·····(749)
 电影欣赏·····(858)
 电光性眼炎·····(890)
 四少·····(150)
 四气·····(146)
 四术·····(843)
 四白·····(694)
 四花·····(728)
 四徇·····(849)
 四渎·····(692)
 四端·····(845)
 四满·····(722)
 四缝·····(729)

四白丹·····(381)
 四汁膏·····(260)
 四阴煎·····(446)
 四柱散·····(427)
 四逆散·····(426)
 四季拳·····(937)
 四物汤·····(442)
 四神聪·····(726)
 四气调神·····(854)
 《四季却病歌》·····(102)
 四蒸木瓜丸·····(390)
 四十八式太极拳·····(924)
 四君合四神加减方·····(453)
 史国公药酒·····(266)
 卡法·····(790)
 出针·····(732)
 出针法·····(732)
 田螺·····(312)
 《田园杂诗》·····(97)
 田鼠黄精汤·····(200)
 目窗·····(713)
 目翳患者的针灸·····(780)
 目赤痛患者的针灸·····(779)
 北平太守八味散·····(428)
 凹背患者的医疗体操·····(950)

[丿]

生炁·····(155)
 生姜·····(325)
 生地酒·····(267)
 生地黄·····(331)
 生地黄粥·····(220)
 生产体操·····(888)
 生活污水·····(1007)
 生化需氧量·····(1006)
 生产性外伤·····(889)

- 生产性毒物·····(889)
 生姜甘草汤·····(439)
 生理性污染·····(1005)
 生津代茶饮·····(249)
 生津和胃方·····(454)
 生津和胃饮·····(245)
 生殖器疱疹·····(883)
 生物钟养生法·····(994)
 失眠患者的针灸·····(757)
 失眠患者的气功疗法·····(657)
 失眠患者的医疗体育·····(962)
 仙茅·····(339)
 仙人粥·····(243)
 仙茅丸·····(392)
 仙茅酒·····(274)
 仙酒方·····(272)
 仙鹤草·····(334)
 仙灵脾酒·····(268)
 《仙佛合宗》·····(57)
 仙传斑龙丸·····(392)
 丛针·····(738)
 丘墟·····(716)
 丘长春转辘轳法·····(554)
 丘长春搅辘轳法·····(553)
 白术·····(336)
 白芍·····(336)
 白针·····(742)
 白果·····(361)
 白英·····(352)
 白菜·····(286)
 白木耳·····(292)
 白术丸·····(388)
 白术散·····(429)
 白术酒·····(273)
 白术膏·····(258)
 白石英·····(368)
 白芍药·····(336)
 自行简·····(115)
 白沙糖·····(324)
 白环俞·····(705)
 白居易·····(115)
 白眉拳·····(940)
 白扁豆·····(281)
 白木耳粥·····(237)
 白芥子灸·····(753)
 白芍药丸·····(388)
 白茯苓粥·····(232)
 白果烧鸡·····(197)
 白虎摇头·····(741)
 白玉露药酒·····(276)
 白术和胃丸·····(390)
 白术猪肚粥·····(223)
 白鱼枸杞汤·····(204)
 白鸽杞精汤·····(205)
 白玉蟾运气法·····(549)
 白露八月节坐功·····(534)
 白玉蟾虎扑食法·····(550)
 白玉蟾虎扑食势·····(550)
 白带过多患者的按摩·····(826)
 白细胞减少症患者的饮食·····(181)
 用其新,去其陈·····(992)
 甩手养生法·····(915)
 甩腿养生法·····(916)
 卯时摄生法·····(978)
 印堂·····(727)
 令发不落方·····(456)
 孕期的医疗体育·····(965)
 孕吐患者的饮食·····(189)
 外气·····(155)
 外丹·····(159)
 外丘·····(716)
 外功·····(155)
 外关·····(691)
 外泄·····(869)

- 外陵·····(698) 闪罐法·····(754)
 外踝尖·····(730) 半刺·····(745)
 《外经微言》·····(77) 半流质·····(175)
 处暑七月中坐功·····(533) 头维·····(695)
 代参膏·····(258) 头临泣·····(712)
 《乐学歌》·····(94) 头窍阴·····(712)
 乐令健中汤·····(439) 头针疗法·····(747)
 包心菜·····(285) 头痛患者的针灸·····(756)
 冬瓜·····(290) 头痛患者的按摩·····(800)
 冬泳·····(907) 永寿丸·····(387)
 冬瓜子·····(363) 《永遇乐》·····(86)
 冬瓜粥·····(229) 汉防己·····(348)
 冬葵子·····(351) 汉钟离鸣天鼓法·····(523)
 冬虫夏草·····(342) 穴位注射疗法·····(749)
 冬炼三九·····(904) 宁志丸·····(388)
 冬季食养·····(169) 宁肺汤·····(442)
 冬季养生法·····(977) 宁嗽膏·····(260)
 冬季皮肤瘙痒症·····(1012) 宁神固本丸·····(391)
 冬至十一月中坐功·····(537) 宁先生明目法(一)·····(468)
 宁先生明目法(二)·····(468)
 宁先生治羸弱法·····(468)
 宁先生愈邪热法·····(467)
 宁先生导引养生法·····(467)
 宁先生令发黑不白法·····(468)
 宁先生治耳聋目眩法·····(468)
 宁先生治鼻宿息肉法·····(468)
 宁先生治胸中痛咳法·····(467)

[丶]

- 立·····(975)
 立安丸·····(388)
 立春正月节坐功·····(528)
 立夏四月节坐功·····(530)
 立秋七月节坐功·····(533)
 立冬十月节坐功·····(535)
 主静·····(847)
 玄参·····(339)
 《玄女经》·····(6)
 玄兔丹·····(382)
 《玄要篇》·····(53)
 《玄风庆会录》·····(43)
 玄鉴导引法·····(468)
 玄俗形无影法·····(597)
 玄真子啸咏坐席浮水法·····(518)

[一]

- 发针·····(732)
 发蒙·····(745)
 发泡灸·····(752)
 发汗豉粥·····(229)
 发泄疗法·····(853)
 发热患者的饮食·····(183)
 对歌·····(860)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 对插法····· (795) | 动法····· (739) |
| 《对御歌》····· (85) | 动养····· (147) |
| 对流热····· (1022) | 动用必当,精故泉出····· (867) |
| 皮内针····· (738) | 动脉硬化患者的医疗体育··· (969) |
| 皮肤针····· (738) | 地仓····· (695) |
| 皮内针疗法····· (748) | 地机····· (718) |
| 皮肤针疗法····· (746) | 《地黄》····· (86) |
| 皮肤防护剂····· (889) | 地五会····· (717) |
| 圣愈汤····· (443) | 地芝丸····· (394) |
| 《圣济经》····· (27) | 地方病····· (1014) |
| 《圣济总录》····· (26) | 地仙丸····· (395) |
| 丝瓜····· (290) | 地仙散····· (426) |
| 丝竹空····· (694) | 地骨皮····· (358) |
| 丝瓜花蜜饮····· (246) | 地黄丸····· (399) |
| 母冬膏····· (260) | 地黄煎····· (445) |
| 司马承祯····· (113) | 地黄煎丸····· (394) |
| 幼儿体操····· (919) | 地黄四仁丸····· (394) |
| 加氯量····· (1006) | 地方性氟病····· (1014) |
| 加味乌沉汤····· (440) | 地方性克汀病····· (1014) |
| 加味坎离丸····· (393) | 地方性甲状腺肿····· (1014) |
| 加味补阴丸····· (391) | 再造丸····· (396) |
| 加味地黄丸····· (391) | 芒果····· (295) |
| 加味理中汤····· (443) | 芒针····· (738) |
| 加味草金丹····· (381) | 芒针疗法····· (748) |
| 加味固本膏····· (257) | 芒种五月节坐功····· (531) |
| 加味保和丸····· (393) | 耳门····· (694) |
| 加减八味丸····· (390) | 耳尖····· (728) |
| 加减玉容散····· (430) | 耳针····· (738) |
| 加减驻景丸····· (390) | 耳和髎····· (694) |
| 加味枇杷膏方····· (455) | 耳针疗法····· (747) |
| 加减扶元和中膏····· (431) | 耳鸣、耳聋患者的针灸····· (780) |
| | 耳鸣、耳聋患者的按摩····· (831) |
| | 耳鸣、耳聋患者的气功疗法··· (662) |
| | 耳膝伏地愈耳聋目眩法····· (515) |
| | 芋粥····· (222) |
| | 芎归补血汤····· (444) |
| | 老子····· (105) |

六画

[一]

幼功····· (156)

- 《老子》·····(7)
 老复丁·····(150)
 老年房事·····(872)
 《老老恒言》·····(62)
 老人药枕方·····(984)
 老人解郁法·····(852)
 《老子想尔注》·····(11)
 《老如撑破船》·····(101)
 老年人的食养·····(172)
 老人宴处起居法·····(991)
 老年人运动卫生·····(903)
 《老老恒言》坐功导引养生
 法·····(590)
 《老老恒言》卧功导引养生
 法·····(590)
 机械通风·····(1024)
 西瓜·····(302)
 西瓜皮·····(302)
 《西升经》·····(34)
 西洋参·····(340)
 西洋人参·····(340)
 《西山先生卫生歌》·····(92)
 《西山群仙会真记》·····(21)
 《西岳窦先生修真指南》·····(72)
 戌时摄生法·····(979)
 存思·····(160)
 存神·····(160)
 存想·····(160)
 存三抱一·····(848)
 存心养性·····(846)
 《存神固气论》·····(71)
 存视光照祛病法·····(516)
 布气·····(160)
 压迫法·····(792)
 厌倦·····(842)
 列缺·····(682)
 死炁·····(155)
 至阴·····(710)
 至阳·····(680)
 至道·····(144)
 《至游子》·····(28)
 《至言总养生篇》·····(76)
 达瓦孜·····(912)
 达摩支·····(908)
 达尊拳·····(938)
 《达哉乐天行》·····(82)
 有害废物·····(1000)
 有机废弃物·····(999)
 有机汞农药中毒·····(898)
 有机磷农药中毒·····(898)
 有机氯杀虫剂中毒·····(898)
 有张有弛、劳逸结合原则·····(900)
 百合·····(678)
 百合·····(332)
 百合汤·····(442)
 《百字铭》·····(101)
 《百字碑》·····(84)
 《百忍歌》·····(84)
 百部酒·····(268)
 百兽舞·····(905)
 百益长寿酒·····(273)
 百合冰糖粥·····(236)
 百补增力膏·····(251)
 百玉山药蛤蚧汤·····(201)
 百合红枣龟肉汤·····(205)
 百花如意酣春酒·····(273)
 百日咳患者的饮食·····(186)
 夹承浆·····(728)
 夹鼻法·····(793)
 扞法(针灸法)·····(740)
 扞法(按摩法)·····(799)
 扬法·····(793)
 托胃法·····(793)
 扫地健身法·····(918)

过劳·····(904)
 过逸·····(904)
 过量氯消毒·····(1004)

[丨]

光明·····(716)
 光化学烟雾·····(1000)
 光感性皮炎·····(893)
 当归·····(337)
 当归酒·····(267)
 当归山鸡汤·····(201)
 当归补血汤·····(436)
 当归养血膏·····(259)
 当归建中汤·····(439)
 当归生姜羊肉汤·····(208)
 尘肺·····(891)
 早泄·····(877)
 虫草酒·····(274)
 虫媒传播·····(1008)
 肉果·····(351)
 肉桂·····(356)
 肉桂酒·····(274)
 肉豆蔻·····(351)
 肉苁蓉·····(331)
 肉苁蓉丸·····(394)
 曲垣·····(690)
 曲池·····(687)
 曲差·····(701)
 曲泽·····(684)
 曲泉·····(725)
 曲骨·····(677)
 曲鬓·····(711)
 曲末粥·····(241)
 曲扳法·····(795)
 曲艺欣赏·····(858)
 吕坤·····(131)

吕不韦·····(108)
 吕洞宾·····(117)
 吕纯阳行气法·····(519)
 吕纯阳任脉势·····(519)
 吕纯阳任脉法·····(519)
 回春功·····(602)
 回旋灸·····(752)
 吐纳·····(148)
 吐泻患者的针灸·····(776)
 网球肘患者的按摩·····(811)

[丿]

行·····(975)
 行气·····(147)
 行间·····(724)
 行散·····(991)
 《行香子》·····(88)
 《行气玉佩铭》·····(9)
 行旅摄生法·····(994)
 竹笋·····(292)
 竹叶酒·····(271)
 竹叶粥·····(240)
 竹沥粥·····(237)
 竹孙红螺汤·····(202)
 朱权·····(126)
 朱丹溪·····(124)
 华盖·····(674)
 华拳·····(928)
 华佗(人物名)·····(111)
 华佗(穴位名)·····(728)
 华佗云母丸·····(395)
 华佗五禽戏·····(474)
 华山道人秘传养生长寿术·····(601)
 先睡心,后睡眠·····(987)
 先醒心,后醒眼·····(987)
 仰头纳气除热法·····(514)

$$[\quad]$$

- 庄子·····(106)
 《庄子》·····(8)
 《庄周气诀解》·····(73)
 庄周蝴蝶梦法·····(470)
 污染物·····(998)
 污水处理·····(1007)
 亥子时摄生法·····(978)
 产后的医疗体操·····(949)
 产后血晕患者的针灸·····(773)
 产后腹痛患者的针灸·····(774)
 充血性心力衰竭患者的
 饮食·····(185)
 守一·····(159)
 守中·····(145)
 守天真·····(866)
 汤瓶拳·····(932)
 字门拳·····(939)
 壮拳·····(940)
 壮本丹·····(375)
 壮脾丸·····(395)
 米枕·····(985)
 米油·····(278)
 灯谜·····(860)
 灯火灸·····(753)
 羊心·····(316)
 羊血·····(317)
 羊肚·····(316)
 羊肝·····(317)
 羊肉·····(316)
 羊肾·····(316)
 羊肺·····(316)
 羊乳·····(323)
 羊骨·····(366)
 羊脂·····(317)
 羊外肾·····(317)
 羊肝丸·····(394)
 羊肾丸·····(395)
 羊肉羹·····(208)
 羊羔酒·····(268)
 羊脂蜜膏·····(263)
 闭气·····(157)
 闭息·····(156)
 闭经患者的按摩·····(824)
 安眠·····(728)
 安神·····(147)
 安神汤·····(437)
 安石榴·····(296)
 《安国寺浴》·····(87)
 安神代茶饮·····(450)
 安神镇惊丸·····(396)
 安胎鲤鱼粥·····(222)
 《安山老人心似铁》·····(87)
 冲门·····(719)
 冲阳·····(700)
 冲脉·····(671)
 关门·····(697)
 关元·····(677)
 关冲·····(691)
 关刺·····(744)
 关元俞·····(705)
 次髎·····(706)
 冰糖百合·····(216)
 冰糖蛤土蟆·····(216)
 冰糖薏仁米·····(216)
 冰糖玉竹膏·····(263)
 冰糖燕窝汤·····(216)
 冰糖梅花莲子·····(215)
 《江村》·····(81)
 江米藕·····(212)
 决明子粥·····(221)
 《访疾》·····(81)
 《论语》·····(7)
 《论衡》·····(12)
 农业卫生·····(888)

农田污染·····(1002)
 农药污染·····(1002)
 许迈·····(112)
 许逊·····(112)
 许碯插花满头法·····(518)
 许旌阳飞剑斩妖法·····(477)

[一]

阴市·····(698)
 阴交·····(676)
 阴谷·····(722)
 阴包·····(726)
 阴冷·····(878)
 阴刺·····(742)
 阴都·····(723)
 阴寒·····(878)
 阴廉·····(726)
 阴郛·····(683)
 阴陵泉·····(718)
 阴维脉·····(672)
 阴跷脉·····(672)
 《阴符经》·····(4)
 阴中阴阳·····(741)
 阴康氏之舞·····(904)
 阴挺患者的针灸·····(772)
 阴精漏泄,百脉宛废·····(866)
 阳白·····(712)
 阳交·····(716)
 阳池·····(691)
 阳谷·····(688)
 阳刺·····(743)
 阳纲·····(707)
 阳溪·····(686)
 阳桃·····(300)
 阳辅·····(716)
 阳痿·····(877)

阳起石·····(369)
 阳陵泉·····(715)
 阳跷脉·····(672)
 阳维脉·····(672)
 阳中隐阴·····(741)
 阳痿患者的针灸·····(768)
 阳痿患者的按摩·····(808)
 阳时行气法·····(559)
 “阳时行气法”明目法(一)·····(560)
 “阳时行气法”明目法(二)·····(560)
 “阳时行气法”治齿痛法·····(560)
 “阳时行气法”治羸弱法·····(560)
 “阳时行气法”愈邪热法·····(559)
 “阳时行气法”治鼻息肉
 法·····(560)
 “阳时行气法”令发黑不白
 法·····(560)
 “阳时行气法”治耳聋目眩
 法·····(560)
 “阳时行气法”治胸中痛咳
 法·····(559)
 防己·····(348)
 防风散·····(425)
 防风粥·····(239)
 防尘口罩·····(890)
 防疫措施·····(1015)
 防毒面具·····(1015)
 防暑降温·····(890)
 防风当归汤·····(442)
 阵发性心动过速患者的按
 摩·····(803)
 导引·····(153)
 《导引图》·····(10)
 导赤散·····(426)
 《导引却病》·····(99)
 《导引却病歌》·····(94)
 导引却病歌诀·····(585)

《妇人良方》·····(33)
 妇女运动卫生·····(903)
 妇女三期的房事·····(874)
 妇女更年期的医疗体育·····(965)
 妇女尿失禁患者的按摩·····(826)
 妇女更年期综合症患者的饮食·····(188)
 《观棋》·····(87)
 如圣散·····(427)
 戏曲欣赏·····(858)
 收心离境·····(848)
 红拳·····(928)
 红小豆·····(281)
 红外线·····(889)
 红景天·····(338)
 红颜酒·····(274)
 红薯粥·····(227)
 红茅药酒·····(276)
 红柳元鱼·····(196)
 红枣炖肘·····(194)
 红焖猪蹄·····(198)
 红糖姜茶·····(246)
 红外线疗法·····(984)
 孙思邈·····(114)
 孙膂拳·····(933)
 孙式太极拳·····(922)
 《孙真人铭》·····(80)
 《孙真人卫生歌》·····(79)
 《孙真人枕上记》·····(80)
 《孙真人保生铭略》·····(79)
 孙不二姑摇旗形·····(556)
 孙不二姑摇旗势·····(556)
 孙玄虚乌龙探爪法·····(601)
 孙玄虚乌龙探爪势·····(601)

七画

[一]

进针法·····(732)
 进法·····(739)
 进食散·····(427)
 麦冬·····(347)
 麦门冬·····(347)
 麦饭石·····(368)
 麦饭石浴·····(981)
 远志·····(344)
 远道刺·····(744)
 远志引子·····(452)
 《寿人经》·····(67)
 《寿翁兴》·····(81)
 寿脾煎·····(445)
 《寿世青编》·····(64)
 《寿世保元》·····(51)
 寿尽在腹·····(866)
 《寿人经》练功八诀·····(586)
 《寿人经》却病延年法·····(586)
 运气·····(156)
 运法·····(790)
 运睛·····(988)
 运针·····(732)
 运动病·····(900)
 运动卫生·····(902)
 运动处方·····(900)
 运动损伤·····(900)
 运动中腹痛·····(900)
 运动性血尿·····(900)
 运动性贫血·····(901)
 运动器械治疗·····(942)
 运动性月经失调·····(901)
 运动病患者的医疗体育·····(970)

- 吞气·····(162) 李道纯·····(125)
 弄丸·····(905) 李鹏飞·····(124)
 戒烟·····(991) 李豫亨·····(131)
 《戒酒》·····(97) 李弘济玩月势·····(601)
 《戒怒歌》·····(97) 李老君扶琴势·····(460)
 杏子·····(296) 李奉时服气法·····(544)
 杏仁·····(361) 李栖蟾固精法·····(600)
 杏仁豆腐·····(215) 李栖蟾散精法·····(600)
 杏仁蒸肉·····(194) 李野朴童子拜法·····(600)
 杏仁燕窝·····(214) 李野朴童子拜势·····(600)
 杏仁麦冬饮·····(248) 李弘济仙人玩月势·····(601)
 却谷·····(149) 李真人长生一十六字妙
 却粒·····(149) 诀·····(558)
 却食·····(149) 杞圆膏·····(256)
 《却病》·····(94) 杞鞭壮阳汤·····(210)
 《却病歌》·····(99) 杜仲·····(355)
 《却谷食气篇》·····(10) 杜仲酒·····(274)
 却疾延年法·····(589) 杨梅·····(295)
 却老七精散·····(429) 杨式太极拳·····(923)
 却老乌髯健阳丹·····(385) 极泉·····(683)
 却病延年一十六句之术·····(585) 豆油·····(325)
 赤芍·····(332) 豆浆·····(283)
 赤豆·····(281) 豆腐·····(283)
 赤箭·····(350) 豆腐皮·····(282)
 赤小豆·····(281) 豆腐浆·····(282)
 赤石脂·····(369) 豆蔻粥·····(225)
 赤沙糖·····(324) 豆蔻馒头·····(219)
 《赤凤髓》·····(55) 巫家拳·····(939)
 赤凤迎源·····(741) 严门拳·····(938)
 赤豆鲤鱼羹·····(211) 形意拳·····(934)
 赤松子导引法·····(472) 《形衰守玉关诀》·····(95)
 李子·····(297) 两仪膏·····(250)
 李挺·····(130) 两管五改·····(1017)
 李少君·····(109) 志室·····(708)
 李东垣·····(123) 劫刺·····(746)
 李青云·····(138) 劫劳散·····(424)
 李时珍·····(128) 克山病·····(1015)

- 克己复礼·····(845)
 走竹竿·····(913)
 走高跷·····(910)
 走浪木·····(910)
 走罐法·····(754)
 坎离丸·····(414)
 酉时摄生法·····(979)
 医和·····(107)
 《医先》·····(47)
 《医门法律》·····(47)
 医疗体育·····(941)
 医疗体操·····(941)
 医疗运动·····(942)
 《医道還元》·····(76)
 《医学入门》·····(49)
 《医学心语》·····(65)
 《医学源流论》·····(61)
 医院污水处理·····(1007)
 《医学衷中参西录》·····(67)
 芥·····(287)
 芥菜·····(287)
 芜菁·····(287)
 芜菁子·····(287)
 苳蓉羊肉粥·····(224)
 芹菜·····(285)
 芹菜粥·····(232)
 苋菜·····(285)
 芸薹·····(286)
 芡实·····(299)
 芡实丸·····(415)
 苍术·····(333)
 苍龟探穴·····(741)
 《芦菔》·····(93)
 芦笙舞·····(913)
 花粉·····(322)
 花生·····(304)
 花生衣·····(305)
 花生油·····(324)
 茺蓂粥·····(227)
 苏辙·····(118)
 苏子粥·····(236)
 苏东坡·····(118)
 《苏沈良方》·····(32)
 苏东坡导引法·····(552)
 苏东坡养生诀·····(553)
 苏东坡日常摄生方·····(1000)
 苌家拳·····(933)
 劳宫·····(685)
 劳动卫生·····(888)
 劳动保护·····(887)
 劳动负荷量·····(887)
 劳动能力鉴定·····(887)
 劳动运动养生法·····(887)
 束骨·····(710)
 辰时摄生法·····(978)
 连拳·····(926)
 抚琴·····(855)
 抚抹法·····(794)
 抚摩法·····(792)
 扶突·····(688)
 扶膝托掌·····(961)
 扶元和中膏·····(432)
 扶元益阴膏·····(431)
 扶寿草还丹·····(387)
 扶桑至宝丹·····(386)
 扶桑延年不老丹·····(387)
 还少丹·····(385)
 還元丹·····(386)
 还童功·····(613)
 还精膏·····(250)
 还精补脑·····(158)
 还少乳乌丹·····(372)
 《还丹至药篇》·····(71)
 《还丹金液歌》·····(30)

投壶·····(851)
 报刺·····(742)
 折针·····(734)
 《折肱漫录》·····(45)
 抑耳静目·····(850)
 《把酒》·····(83)
 扭秧歌·····(913)
 扳法·····(788)
 抖法·····(787)
 抖肢法·····(796)
 抓法·····(788)
 抓点法·····(795)
 抓推法·····(792)
 抓搔法·····(791)
 抓振法·····(795)
 抓炒杜仲腰花·····(198)
 技巧性劳动·····(888)

[丨]

坚强·····(841)
 步廊·····(723)
 《步出夏门行》·····(79)
 听会·····(711)
 听宫·····(691)
 听音乐·····(855)
 听觉疲劳·····(1009)
 听觉外效应·····(1009)
 吹卯时风,淋卯时雨·····(994)
 《吟四虽杂言》·····(83)
 吴澄·····(133)
 吴茱萸粥·····(239)
 吴式太极拳·····(923)
 吴氏内家象形拳·····(932)
 时中·····(843)
 岐伯·····(105)
 《串雅内编》·····(59)

《串雅外编》·····(59)
 旱莲灸·····(753)
 旱莲草·····(347)
 园艺调摄法·····(859)
 足浴·····(980)
 足三里·····(699)
 足五里·····(726)
 足临泣·····(716)
 足窍阴·····(717)
 足通谷·····(710)
 足针疗法·····(745)
 足太阴脾经·····(668)
 足太阴络脉·····(673)
 足少阴肾经·····(669)
 足少阴络脉·····(673)
 足少阳胆经·····(670)
 足少阳络脉·····(673)
 足阳明胃经·····(667)
 足阳明络脉·····(673)
 足厥阴络脉·····(673)
 足厥阴肝经·····(671)
 足太阳络脉·····(673)
 足太阳膀胱经·····(669)
 足踵拘趾纳气法·····(513)
 足跟骨刺患者的按摩·····(820)
 助胃膏·····(261)
 呃逆患者的针灸·····(758)
 呕吐患者的针灸·····(761)
 呕血和便血患者的饮食·····(179)

[丿]

利气散·····(424)
 利窍聪耳方·····(455)
 《我本野外夫》·····(79)
 牡丹皮·····(333)
 延年丸·····(393)

- 延年酒·····(272)
 《延年箴》·····(94)
 延寿丹·····(373)
 延寿酒·····(274)
 延龄丹·····(373)
 延龄煮散·····(427)
 《延寿指南》·····(67)
 延生护宝丹·····(375)
 延年九转法·····(586)
 延年不老散·····(429)
 延年益气膏·····(252)
 延年薯蓣酒·····(273)
 《延年法术诀》·····(85)
 延龄益寿丹·····(375)
 延龄固本丹·····(376)
 延龄聚宝丹·····(376)
 延龄蟠桃丹·····(376)
 《延寿第一绅言》·····(33)
 延年益寿不老丹·····(377)
 延年不老饵菊花方·····(454)
 《延陵先生集新旧服气经》·····(74)
 《体壳歌》·····(15)
 体育欣赏·····(858)
 体力劳动者的食养·····(173)
 何首乌·····(336)
 何首乌丸·····(387)
 《何处是仙乡》·····(85)
 何仙姑庆世丹·····(370)
 何仙姑簪花法·····(525)
 何仙姑久久登天势·····(525)
 低血糖症·····(901)
 低脂膳食·····(175)
 低血压患者的按摩·····(802)
 伸法·····(790)
 伸筋法·····(800)
 伸腰运臂纳气法·····(513)
 佛手膏·····(261)
 佛手柑粥·····(230)
 住宅·····(1021)
 住宅地形·····(1021)
 住宅间距·····(1021)
 住宅防潮·····(1022)
 住宅高度·····(1021)
 住宅采光·····(1022)
 住宅朝向·····(1021)
 住宅隔音·····(1021)
 住宅微小气候·····(1022)
 坐·····(975)
 坐浴·····(983)
 坐禅·····(163)
 坐忘·····(147)
 《坐忘论》·····(24)
 坐式健身法·····(916)
 坐式蛤蟆行气法·····(512)
 坐骨神经痛患者的按摩·····(823)
 身柱·····(680)
 身体全面发展原则·····(899)
 秀拳·····(926)
 近视眼·····(988)
 近视眼者的按摩·····(829)
 近视患者的医疗体育·····(971)
 邱处机·····(124)
 佝偻病和营养不良患者的
 医疗体育·····(963)
 《谷神篇》·····(43)
 谷春坐县门法·····(474)
 谷雨三月中坐功·····(530)
 含核咽津补气法·····(512)
 孚佑帝君拔剑法·····(520)
 孚佑帝君拔剑势·····(520)
 余门拳·····(940)
 余甘子·····(360)
 岔气患者的按摩·····(812)
 岔气患者的医疗体育·····(963)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 彻衣····· (745) | 邹铤····· (124) |
| 针害····· (734) | 邹家拳····· (940) |
| 针罐法····· (754) | 鸠尾····· (675) |
| 针灸体位····· (730) | 灸盏····· (750) |
| 针灸疗法····· (730) | 肝俞····· (703) |
| 《针灸大成》····· (50) | 肝厥头晕方····· (454) |
| 针刺角度····· (731) | 肝炎患者的饮食····· (186) |
| 针刺深度····· (731) | 肝硬化患者的饮食····· (178) |
| 针药罐法····· (755) | 肝硬化患者的气功疗法····· (638) |
| 针刺补泻法····· (735) | 肠痈患者的针灸····· (777) |
| 角····· (754) | 肠结核患者的饮食····· (177) |
| 角孙····· (694) | 肠粘连患者的按摩····· (807) |
| 条口····· (699) | 肘尖····· (729) |
| 龟甲····· (367) | 肘髎····· (687) |
| 龟肉····· (311) | 肘关节体操····· (943) |
| 龟息····· (160) | 肘部扭挫伤患者的按摩····· (810) |
| 龟版····· (366) | 迎香····· (688) |
| 龟版胶····· (367) | 迎随补泻····· (736) |
| 龟羊汤····· (205) | 迎风流泪患者的针灸····· (780) |
| 龟缩功····· (606) | |
| 龟鹿二仙膏····· (431) | |
| 饮茶····· (992) | |
| 《饮食箴》····· (39) | |
| 饮水消毒····· (1005) | |
| 饮茶宜忌····· (167) | |
| 饮酒三适····· (167) | |
| 饮食卫生····· (168) | |
| 饮食六宜····· (167) | |
| 饮食宜忌····· (174) | |
| 《饮食须知》····· (42) | |
| 《饮食辨录》····· (59) | |
| 《饮食禁忌》····· (50) | |
| 《饮膳正要》····· (41) | |
| 饮用水水质标准····· (1004) | |
| 饭必小咽····· (168) | |
| 饭后百步····· (991) | |
| 《饭有十二合说》····· (59) | |
| | [丶] |
| | 应验打老丹····· (386) |
| | 盲门····· (707) |
| | 盲俞····· (723) |
| | 库房····· (696) |
| | 疔患者的针灸····· (777) |
| | 疔患者的针灸····· (778) |
| | 羌活愈风汤····· (438) |
| | 床上四宝····· (984) |
| | 快步····· (914) |
| | 快气汤····· (440) |
| | 忧····· (838) |
| | 忧畏····· (850) |
| | 疗心论····· (854) |
| | 间使····· (684) |
| | 间接灸····· (751) |

间歇运针法	(732)	补肝丸	(412)
《闲情偶寄》	(58)	补肝汤	(444)
闵荅男	(135)	补肾丸	(413)
冷灸	(753)	补肾散	(425)
冷谦	(132)	补益膏	(258)
冷水浴	(980)	补骨脂	(342)
冷补丸	(415)	补精膏	(255)
冷情症	(878)	补髓丹	(374)
冻疮	(1013)	补骨脂散	(430)
状元红酒	(270)	补中虎潜丸	(414)
沈仕	(130)	补水宁神汤	(444)
沈李龙	(133)	补阴益气煎	(447)
沈金鳌	(135)	补阳还五膏	(249)
沈嘉澍	(136)	补肾利窍丸	(412)
汪昂	(132)	补肾养脾丸	(413)
《沁园春》	(86)	补肾磁石丸	(413)
沉香散	(430)	补真玉露丸	(412)
沉香永寿丸	(387)	补精养心丸	(413)
沙苑子	(345)	补益蒺藜丸	(414)
沙参粥	(231)	补脾助元散	(428)
沥青中毒	(896)	补虚正气粥	(221)
汽油中毒	(896)	《补骨脂丸方诗》	(84)
沐猴狗斗舞	(905)	补虚益精大通丸	(413)
宋濂	(126)	《初秋戏作山居杂兴俳体	
宋徽宗	(119)	首》	(90)
宋玄白卧雪势	(591)		
完骨	(712)		
兑端	(678)		
《启真集》	(43)		
社火	(851)	灵台	(680)
社交	(856)	灵道	(683)
良方妙香散	(426)	灵墟	(724)
补天丸	(414)	灵芝草	(349)
补心丸	(413)	灵芝酒	(274)
补中汤	(436)	灵芝膏	(256)
补阳汤	(437)	灵仙散	(429)
补血膏	(259)	《灵剑子》	(15)
		《灵宝毕法》	(26)

- 灵砂宁神丸·····(414)
 灵剑子导引法·····(477)
 《灵剑子导引子午记》·····(15)
 张陵·····(110)
 张鉴·····(122)
 张湛·····(112)
 张从正·····(123)
 张仲景·····(111)
 张志和·····(115)
 张时彻·····(127)
 张君房·····(119)
 张景岳·····(129)
 张锡纯·····(138)
 张氏养心法·····(853)
 张真奴神注法·····(600)
 张紫阳捣碓势·····(543)
 张果先生服气法·····(524)
 张果老抽添火候法·····(524)
 张无梦金乌独立势·····(545)
 《即事》·····(92)
 尾骨挫伤患者的按摩·····(816)
 附子·····(338)
 附分·····(706)
 附子粥·····(226)
 附饼灸·····(751)
 陈皮·····(360)
 陈直·····(122)
 陈仕良·····(117)
 陈自明·····(120)
 陈茗粥·····(241)
 陈梦雷·····(136)
 陈继儒·····(128)
 陈草蜜膏·····(264)
 陈式太极拳·····(923)
 陈希夷坐功·····(538)
 陈自得大睡功·····(596)
 陈泥丸拿风窝法·····(542)
 陈希夷熟睡华山·····(538)
 陈希夷降牛望月法·····(538)
 陈希夷降牛望月势·····(538)
 陈希夷二十四节气坐功·····(528)
 陈希夷二十四节气导引坐
 功·····(538)
 阿胶丸·····(412)
 阿胶散·····(425)
 努法·····(740)
 妙应丸·····(412)
 妊娠有忌·····(872)
 妊娠期运动卫生·····(903)
 邵雍·····(118)
 陆游·····(120)
 鸡肉·····(319)
 鸡肝·····(320)
 鸡蛋·····(320)
 鸡拳·····(930)
 鸡头实·····(299)
 鸡汁粥·····(237)
 鸡肠饼·····(217)
 鸡血藤·····(353)
 鸡血藤膏·····(254)
 鸡茸燕窝·····(209)
 鸡茸蛤士蟆·····(207)
 鸡眼患者的针灸·····(778)
 鸡冠花藕汁速溶饮·····(244)
 鸡胸患者的医疗体育·····(962)
 忍耐·····(841)
 忍冬·····(349)
 忍冬酒·····(267)
 忍冬藤·····(349)
 忍尿不便,膝冷成痹·····(993)
 迟宜得迟,速宜见速·····(867)
 驴皮胶·····(365)
 驱风汤·····(437)
 纵法·····(150)

纳支补泻·····(735)

八画

[一]

青灵·····(683)

青鱼·····(305)

青蛙·····(311)

青黛·····(333)

青小豆·····(281)

青粱米·····(277)

青梅饮·····(246)

青蛾丸·····(411)

青蛾膏·····(251)

青蒿酒·····(271)

青小豆粥·····(230)

青木香酒·····(270)

青龙摆尾·····(741)

青年房事·····(873)

青柿汁蜜膏·····(264)

青云独步丹·····(373)

青皮核桃酒·····(276)

青少年的食养·····(170)

青少年运动卫生·····(902)

青春期运动卫生·····(902)

玫瑰花酒·····(276)

玫瑰枣糕·····(213)

武术·····(921)

武式太极拳·····(923)

现代健美操·····(919)

环跳·····(715)

环境·····(997)

环境因素·····(997)

环境标准·····(997)

环境保护·····(997)

环境监测·····(997)

环境绿化·····(997)

环境污染·····(998)

环境致癌物·····(998)

环境射频电磁辐射污
染·····(1002)

取正定平·····(1024)

板栗·····(299)

枇杷·····(298)

枇杷叶·····(361)

枇杷叶粥·····(238)

松子·····(362)

松叶·····(354)

松脂·····(354)

松节酒·····(266)

松溪派内家拳·····(932)

林洪·····(121)

林兆恩·····(127)

《枕中记》·····(68)

《枕上三字诀》·····(67)

茄子·····(285)

苦瓜·····(289)

苦参·····(343)

苦楝根粥·····(228)

苹果·····(295)

苹果膏·····(258)

苓术菟丝丸·····(410)

苯中毒·····(895)

茉莉银耳·····(209)

茅山贤者服气法·····(475)

《茅山贤者服内气诀》·····(69)

刺禁·····(733)

刺苋菜·····(286)

刺玫果·····(362)

刺梨子·····(364)

刺激量·····(732)

刺血疗法·····(748)

刺络拔罐法·····(755)

- 耶律楚材·····(123)
 枣仁粥·····(234)
 枣糖糕·····(219)
 坤髓膏·····(255)
 雨水正月中坐功·····(529)
 卧·····(976)
 卧针·····(732)
 卧游法·····(852)
 卧式健身法·····(916)
 卧式蛤蟆行气法·····(512)
 直刺·····(731)
 直针刺·····(743)
 直接灸·····(752)
 直推法·····(794)
 矽肺·····(891)
 矿泉浴·····(981)
 欧阳修·····(117)
 郁李仁粥·····(225)
 《事林广记》·····(42)
 押手·····(733)
 抽陀螺·····(909)
 抽薪饮·····(452)
 抽气罐法·····(755)
 拔河·····(907)
 拔伸法·····(792)
 拔指法·····(796)
 拔罐法·····(754)
 拔丝山药·····(214)
 拉鼓·····(911)
 拦手拳·····(934)
 拨法·····(789)
 拨粥·····(238)
 拨云退翳还睛丸·····(412)
 拧法·····(789)
 拈法·····(789)
 抵法·····(790)
 拓肘拄席努肚法·····(516)
 拓席努腹散气法·····(513)
 拓腰蹙膊转身法·····(516)
 《抱朴子》·····(15)
 《抱一子逍遥歌》·····(89)
 《抱一函三秘诀》·····(43)
 《抱一子三峰老人诀》·····(44)
 《奇经八脉考》·····(45)
 《丧明之由诀》·····(81)
 软食·····(175)
 软性下疳·····(883)
 转光丸·····(410)
 转腰推掌·····(959)
- [丨]
- 虎潜丸·····(410)
 虎骨木瓜酒·····(267)
 肾俞·····(704)
 肾气丸·····(404)
 肾炎患者的饮食·····(184)
 非化脓灸·····(752)
 非淋菌性尿道炎·····(884)
 昆布·····(292)
 昆仑·····(709)
 《呻吟语》·····(49)
 《咏怀诗》·····(99)
 鸣天鼓·····(158)
 呼吸体操·····(943)
 呼吸补泻·····(735)
 罗汉果·····(298)
 罗汉拳·····(929)
 罗布麻速溶饮·····(245)
 罗汉果速溶饮·····(245)
 罗真人延寿丹·····(374)
 易筋经·····(566)
 《易筋经》·····(18)
 岩鹰拳·····(939)

忠信·····(844)	委中·····(708)
果老抽添火诀法·····(524)	委阳·····(708)
昙鸾法师服气法·····(478)	乘风·····(690)
固阴煎·····(445)	制盆景·····(856)
固神丸·····(411)	制怒六法·····(853)
固真丸·····(411)	侧柏叶·····(357)
固精丸·····(410)	侠白·····(681)
固齿丹·····(373)	侠溪·····(717)
固齿秘方·····(456)	岳氏连拳·····(933)
固齿将军散·····(430)	季节病·····(1012)
固本琐精丸·····(409)	金门·····(710)
固本遐龄酒·····(273)	金针·····(737)
《 明道篇 》·····(43)	金针菜·····(286)
明目枕·····(985)	金银花·····(345)
明目食疗·····(189)	《 金盘草 》·····(85)
明目大补汤·····(443)	金樱子·····(354)
明目地黄丸·····(410)	金樱子膏·····(250)
明目延龄丸·····(411)	金樱子粥·····(227)
明目延龄膏·····(430)	金毛狗脊·····(335)
明目除湿浴足方·····(456)	金形之人·····(840)
齿龈萎缩患者的按摩·····(831)	金津、玉液·····(727)

[丿]

和沫·····(869)	《 金仙证论 》·····(63)
和中丸·····(409)	《 金丹大要 》·····(44)
和胃饮·····(452)	《 金丹真传 》·····(57)
《 和陶止酒 》·····(87)	《 金匱要略 》·····(12)
和中止眩丸·····(411)	金浆玉醴·····(162)
和血益气汤·····(441)	金水六君煎·····(448)
和胃二陈煎·····(448)	金锁玉关丸·····(409)
知时·····(868)	金锁思仙丹·····(374)
知耻·····(843)	金锁固精丸·····(409)
《 知病吟 》·····(100)	金刚禅自然门·····(927)
刮法(针灸法)·····(741)	《 金液大丹口诀 》·····(70)
刮法(按摩法)·····(789)	金主杖鹿角霜丸·····(411)
刮眉法·····(796)	《 金碧古文龙虎上经注疏 》·(34)
	征知·····(846)
	念盈药条·····(750)
	爬竿·····(905)

- 爬绳·····(906)
 爬行养生法·····(915)
 命门·····(680)
 鄰门·····(684)
 乳根·····(697)
 乳粥·····(243)
 乳少患者的针灸·····(774)
 乳痈患者的针灸·····(777)
 乳汁不足患者的按摩·····(826)
 《采荠》·····(97)
 采光系数·····(1024)
 采暖卫生·····(1025)
 贫血患者的饮食·····(180)
 周荣·····(720)
 周公百岁酒·····(273)
 周围神经损伤者的医疗体
 育·····(961)
 鱼肚·····(310)
 鱼际·····(682)
 鱼腰·····(727)
 鱼翅·····(310)
 狗肉·····(318)
 狗脊·····(335)
 狗鞭·····(318)
 狗肾粥·····(234)
 忽思慧·····(125)
 饴糖·····(324)
 服日·····(162)
 服气·····(148)
 服饵·····(148)
 服蜜煎·····(448)
 《服乳歌》·····(95)
 服天门冬方·····(454)
 服间瞑目法·····(595)
 《服气精义论》·····(24)
 服五方灵气法·····(550)
 服气养肾悠功·····(602)
 《服气长生辟谷法》·····(68)
 《服气饮食所宜歌》·····(95)
 《服气饮食杂忌歌诀》·····(101)
 《服气精义论》服五牙法·····(520)
 《服气精义论》养五脏五行
 气法·····(521)
 《服气精义论》服三五七九
 气法·····(521)
 肺俞·····(702)
 肺结核患者的饮食·····(180)
 肺结核患者的气功疗法·····(632)
 肺结核患者的医疗体育·····(968)
 肥胖症患者的饮食·····(176)
 胁痛患者的针灸·····(766)
 胁痛患者的气功疗法·····(654)
 股神经损伤者的医疗体操·····(944)
 股外侧皮神经炎患者的按
 摩·····(823)
- [丶]
- 京门·····(714)
 京骨·····(710)
 府舍·····(719)
 刻苦·····(841)
 浅刺·····(732)
 庚桑熊势戏·····(474)
 放风筝·····(910)
 放射性污染·····(1002)
 性天·····(849)
 性病·····(882)
 性冷淡·····(878)
 性命双修·····(157)
 性无能症·····(880)
 性感不足症·····(878)
 性病性淋巴肉芽肿·····(883)
 《怡情小录》·····(62)

废水处理法·····(1007)	诗谜·····(860)
泄泻患者的针灸·····(763)	《试金石》·····(64)
治气·····(868)	视力保护·····(988)
治气有经·····(866)	学校近视·····(999)
治气养心·····(846)	《学书偶作》·····(101)
治万病坐功法·····(465)	单侧体操·····(919)
治大便秘结方·····(454)	育神夜光丸·····(409)
治脾湿腰痛方·····(455)	夜盲患者的按摩·····(829)
治肩背筋骨疼痛方·····(455)	夜尿症患者的按摩·····(828)
油菜·····(286)	夜盲症患者的饮食·····(190)
油菜粥·····(234)	泌尿感染患者的按摩·····(807)
油炸山楂糕·····(213)	房中术·····(161)
河虾汤·····(202)	《房中补益》·····(23)
河滨丈人·····(121)	房事不慎·····(876)
河车大造丸·····(401)	房事和谐·····(867)
泽泻·····(343)	房事疼痛·····(876)
泥鳅·····(310)	房事障碍·····(876)
泥疗法·····(983)	房事惩罚·····(881)
波罗蜜·····(301)	房事晕厥·····(877)
法门拳·····(940)	房事恐异症·····(879)
法于阴阳,和于术数·····(144)	肩井·····(713)
净化·····(1015)	肩贞·····(689)
定倾·····(869)	肩前·····(729)
定喘·····(728)	肩髃·····(687)
定风酒·····(271)	肩髃·····(693)
定志小丸·····(410)	肩中俞·····(690)
定量步行·····(943)	肩外俞·····(690)
定漱定喘饮·····(248)	肩棒操·····(951)
《定真玉簪经》·····(68)	肩臂操·····(952)
实按灸·····(750)	肩关节体操·····(944)
空气浴·····(981)	肩关节扭挫伤患者的按摩·····(810)
空气传播·····(1008)	肩关节周围炎患者的按摩·····(810)
空气淋浴·····(889)	肩关节周围炎患者的医疗
空气污染物·····(999)	体育·····(964)
空气污染源·····(999)	
空气负离子健身法·····(981)	
《宜麟策》·····(48)	

[一]

- 参术膏·····(252)
 参竹膏·····(258)
 参芪膏·····(256)
 参苓粥·····(240)
 参枣饭·····(219)
 参乳丸·····(410)
 参鹿补膏·····(259)
 参术健脾汤·····(441)
 参附正气散·····(429)
 参桂百补膏·····(249)
 参桂养荣酒·····(275)
 参杞烧肚片·····(200)
 参芪鲮鱼汤·····(204)
 参芪干烧鲥鱼·····(194)
 参芪砂锅鱼头·····(196)
 参芪清蒸羊肉·····(199)
 参苓山药汤圆·····(217)
 屈法·····(790)
 屈原·····(107)
 刷扫法·····(791)
 刷浴养生法·····(990)
 建里·····(676)
 建筑密度·····(1024)
 居髌·····(715)
 居敬穷理·····(847)
 居室气味·····(1023)
 居室气流·····(1023)
 居室进深·····(1023)
 居室色彩·····(1022)
 居室容积·····(1022)
 居室通风·····(1023)
 居室温度·····(1023)
 居室湿度·····(1023)
 细辛·····(332)

- 驻景丸·····(410)
 经渠·····(682)
 经水传播·····(1008)
 经闭患者的针灸·····(771)
 练功十八法·····(957)
 孟子·····(106)
 《孟子》·····(8)
 孟诜·····(114)
 孟笨·····(130)
 带·····(869)
 承山·····(709)
 承灵·····(713)
 承光·····(701)
 承扶·····(708)
 承泣·····(694)
 承筋·····(709)
 承满·····(697)
 承浆·····(674)
 尿路结石患者的饮食·····(190)

九画

[一]

- 春困·····(1012)
 春盘面·····(218)
 春夏养阳·····(977)
 春捂秋冻·····(978)
 《春日杂兴》·····(90)
 《春秋繁露》·····(11)
 春季食养·····(169)
 春季养生法·····(976)
 春分二月中坐功·····(529)
 胡麻·····(305)
 胡愔·····(116)
 胡文焕·····(129)
 胡芦巴·····(338)

- 胡桃丸·····(412)
 胡桃仁·····(300)
 胡桃粥·····(233)
 胡萝卜·····(288)
 胡萝卜粥·····(230)
 胡辣海参汤·····(208)
 胡尚书壮阳丹·····(371)
 带鱼·····(307)
 带脉(经络名)·····(672)
 带脉(穴位名)·····(714)
 带鱼益气汤·····(204)
 带便箕坐利腹法·····(514)
 带下患者的针灸·····(772)
 珍珠母粥·····(237)
 查拳·····(928)
 赵南星·····(128)
 赵堡太极拳·····(924)
 赵上灶搬运息精法·····(599)
 故姬泣拜文宾法·····(471)
 郝太古托天形·····(554)
 郝太古托天势·····(554)
 草鱼·····(306)
 草菇·····(293)
 草还丹·····(372)
 草灵丹·····(371)
 草禹余粮·····(350)
 荀子·····(107)
 《荀子》·····(8)
 荀悦·····(110)
 荔枝·····(300)
 荔枝肉·····(195)
 茶叶·····(327)
 《茶歌》·····(89)
 茶叶枕·····(985)
 茴香粥·····(239)
 茴香腰花·····(198)
 荠菜·····(286)
 荠菜粥·····(233)
 茭白·····(287)
 茼蒿·····(287)
 茵陈·····(348)
 茵陈粥·····(240)
 茸参膏·····(262)
 茸桂百补膏·····(254)
 荦拨粥·····(229)
 荆芥粥·····(229)
 茯苓·····(355)
 茯神·····(355)
 茯神散·····(425)
 茯菟丸·····(409)
 茯苓酒·····(267)
 茯苓包子·····(219)
 茯苓补心汤·····(439)
 药枕·····(984)
 药艾条·····(750)
 药罐法·····(755)
 药物发泡灸·····(752)
 药浴养生法·····(980)
 荡秋千·····(910)
 《茹淡论》·····(39)
 茜草根·····(339)
 茺蔚子·····(336)
 枳实·····(353)
 枳椇粥·····(226)
 枳壳散·····(425)
 枳术平胃丸·····(406)
 枸杞子·····(356)
 枸杞丸·····(405)
 《枸杞井》·····(81)
 枸树子·····(354)
 枸杞酒·····(269)
 枸杞粥·····(234)
 枸杞煎·····(445)
 枸杞蜜膏·····(263)

枸杞牛肉方	(196)	牵牛子粥	(228)
枸杞羊肾粥	(223)	砭石	(737)
枸杞还童丸	(405)	轻身散	(428)
枸杞油爆虾	(195)	按法(针灸法)	(740)
枸杞炖羊肉	(199)	按法(按摩法)	(785)
枸杞雏鸽汤	(207)	按跷	(154)
枸杞汁烹铁雀	(193)	按摩	(153)
枸杞番茄鱼片	(196)	按揉法	(794)
枸杞杜仲鹌鹑汤	(206)	按摩通便	(993)
柿子	(296)	拾天灯	(912)
柿叶	(360)	牵引	(154)
柿霜	(297)	挤法	(788)
柿饼	(297)	垫枕法	(795)
柿饼粥	(237)	挟持押手法	(733)
柏实	(357)	挑治疗法	(748)
柏子仁	(357)	持续运针法	(732)
柏子仁丸	(407)	持之以恒,坚持不懈原则	(899)
柏子仁粥	(231)	指东拳	(937)
梔子仁粥	(229)	指拍法	(797)
柑子	(294)	指笃法	(797)
柑皮	(361)	指捺法	(797)
柚子	(295)	指弹法	(796)
柠檬	(298)	指撮法	(797)
南拳	(930)	指针疗法	(745)
南瓜	(290)	指切押手法	(733)
南瓜子	(290)	指关节扭伤患者的按摩	(811)
南烛子	(357)		
南烛叶	(357)	[]	
威灵仙丸	(407)		
面针疗法	(748)	韭	(285)
面瘫患者的针灸	(756)	韭子	(363)
面神经麻痹患者的按摩	(822)	韭菜	(284)
柳华阳	(136)	韭菜粥	(242)
城市功能分区	(1016)	点法	(799)
砂仁粥	(236)	《临江仙》	(86)
砂仁肚条	(199)	背暖法	(987)
砂锅人参鸡	(192)	背篓球赛	(913)

背宜常暖,胸宜常护·····(988)
 背肌劳损患者的按摩·····(813)
 咽津·····(157)
 咽唾·····(150)
 咽气·····(157)
 咽日·····(163)
 咽日气·····(162)
 咽喉炎患者的按摩·····(830)
 虾·····(310)
 哑门·····(679)
 哆毬·····(912)
 贴头止痛膏·····(433)
 贵由赤·····(912)
 思·····(839)
 思不出位·····(850)
 思仙续断丸·····(405)
 省嗜欲·····(848)
 幽门·····(723)
 昭灵女行病法·····(476)
 昭灵女行病势·····(476)
 骨针·····(737)
 骨碎补·····(345)
 骨折患者的饮食·····(182)
 咳嗽患者的针灸·····(765)
 咳嗽患者的气功疗法·····(860)
 胃仓·····(707)
 胃俞·····(704)
 胃脘患者的针灸·····(761)
 胃痛患者的按摩·····(803)
 胃切除患者的饮食·····(187)
 胃下垂患者的按摩·····(804)
 胃下垂患者的气功疗法·····(648)
 胃下垂患者的医疗体操·····(946)
 胃和十二指肠溃疡病患者的饮食
 ·····(178)
 胃及十二指肠溃疡患者的
 气功疗法·····(649)

[丿]

《种子篇》·····(53)
 《种决明》·····(88)
 《种仙灵毗》·····(82)
 种子药酒·····(270)
 香功·····(624)
 香菜·····(283)
 香菇·····(293)
 香草·····(293)
 香葱·····(291)
 香蕉·····(301)
 香汤浴·····(981)
 香茸丸·····(405)
 香橼饮·····(245)
 香椿豆腐·····(195)
 香砂养胃丸·····(407)
 香菇鱿鱼汤·····(202)
 秋疖子·····(1013)
 秋冬养阳·····(978)
 秋梨蜜膏·····(263)
 秋季食养·····(169)
 秋季养生法·····(977)
 秋分八月中坐功·····(534)
 复溜·····(721)
 复环功·····(608)
 复老还童丸·····(406)
 垂钓·····(857)
 重金属污染·····(1003)
 《重阳全真集》·····(37)
 《重阳祖师坐忘铭》·····(95)
 《重阳立教十五论》·····(37)
 修行·····(843)
 修身·····(145)
 修楔·····(851)
 修昆仑·····(991)

- 《修仙辞》·····(83)
 修齐治平·····(843)
 《修真九要》·····(63)
 《修真十书》·····(20)
 《修真秘要》·····(56)
 《修真辨难》·····(63)
 《修龄要旨》·····(56)
 《修真精义杂论》·····(25)
 修羊公卧石榻法·····(477)
 保真·····(158)
 保阴煎·····(449)
 保和丸·····(407)
 保气栖神·····(848)
 《保生要录》·····(35)
 《保生秘要》·····(51)
 保健步行·····(942)
 保元延寿酒·····(272)
 保元固本膏·····(434)
 保元益寿丹·····(383)
 保命延龄丸·····(406)
 《保身卫生诀》·····(88)
 保养延寿不老丹·····(383)
 保镇丹田二精丸·····(407)
 便不强努·····(993)
 便时闭口·····(993)
 便秘患者的针灸·····(764)
 便秘患者的饮食·····(180)
 便秘患者的按摩·····(805)
 便秘患者的气功疗法·····(653)
 便秘患者的医疗体操·····(948)
 侯道玄望空设拜法·····(544)
 信·····(843)
 信拳·····(938)
 禹余粮·····(369)
 顺情性·····(846)
 顺气和中汤·····(438)
 钟乳石·····(369)
 钟乳酒·····(274)
 钟离权·····(116)
 《钟吕传道集》·····(21)
 钟离鸣天鼓法·····(523)
 钟离云房摩肾法·····(522)
 食气·····(149)
 食疗·····(174)
 食医·····(176)
 食盐·····(326)
 食宴·····(719)
 《食粥》·····(90)
 食补法·····(176)
 《食蔬菜》·····(98)
 食不杂欲·····(167)
 食饮有节·····(167)
 食毕摩腹·····(991)
 食前散步·····(914)
 食能以时·····(167)
 食品污染·····(1001)
 食药同源·····(175)
 食物传播·····(1008)
 《食物本草》·····(37)
 《食疗本草》·····(23)
 《食色绅言》·····(50)
 《食医心鉴》·····(25)
 《食鉴本草》·····(60)
 食具消毒剂·····(1016)
 《食物本草会纂》·····(61)
 食不厌精,脍不厌细·····(167)
 食欲减退患者的饮食·····(182)
 邠俭·····(111)
 钩藤膏·····(261)
 竿球·····(912)
 待藏·····(869)
 俞府·····(724)
 俞派少林拳·····(926)
 狮拳·····(931)

- 独门拳·····(932)
 独善其身·····(844)
 急脉·····(726)
 急惊风患者的针灸·····(775)
 急性乳腺炎患者的按摩·····(826)
 急性肠胃炎患者的按摩·····(805)
 急性腰扭伤患者的按摩·····(813)
 急性肾盂肾炎患者的饮食·····(181)
 追风露药酒·····(272)
 独活寄生汤·····(436)
 盆腔炎患者的按摩·····(825)
 《爱清子至命篇》·····(34)
 胆俞·····(703)
 胆囊·····(730)
 胆囊炎和胆石症患者的饮食·····(184)
 胞育·····(708)
 胞衣不下患者的针灸·····(774)
 《脉望》·····(56)
 胖大海蜂蜜饮·····(247)
 胎息·····(160)
 胎盘膏·····(259)
 《胎息经注》·····(70)
 《胎息抱一歌》·····(74)
 《胎息经疏略》·····(56)
 《胎息精微论》·····(69)
- [丶]
- 疫源地·····(1017)
 弯针·····(734)
 恢刺·····(743)
 恬淡·····(847)
 恬淡虚无·····(150)
 姜黄·····(346)
 姜茶速溶饮·····(245)
 姜糖苏叶饮·····(246)
- 首乌肝片·····(198)
 首乌苡仁酒·····(272)
 首乌延寿丹·····(383)
 首乌延寿膏·····(262)
 前谷·····(688)
 前顶·····(678)
 前胡建中汤·····(439)
 前列腺炎患者的按摩·····(808)
 总收法·····(798)
 养生·····(143)
 《养生》·····(91)
 养气·····(143)
 《养气》·····(92)
 养内·····(143)
 养外·····(143)
 养老·····(689)
 养正·····(144)
 养志·····(143)
 养形·····(143)
 养性·····(143)
 养和·····(143)
 养亲·····(144)
 养高·····(849)
 养神·····(144)
 养素·····(849)
 养心汤·····(442)
 《养心歌》·····(99)
 《养生方》·····(5)
 《养生论》·····(13)
 《养生诗》·····(95)
 《养生铭》·····(94)
 养中煎·····(448)
 养肝丸·····(407)
 养金鱼·····(857)
 养营汤·····(440)
 《养病歌》·····(100)
 养生五事·····(849)

- 《养生四要》·····(57) 《养生方》治头痛法·····(494)
《养生肤语》·····(53) 《养生方》治齿痛法·····(507)
《养生要集》·····(15) 《养生方》治肝病法·····(509)
《养生类纂》·····(33) 《养生方》治肺病法·····(509)
《养生秘录》·····(72) 《养生方》治肾病法·····(510)
《养生秘诀》·····(90) 《养生方》治脾病法·····(510)
《养病庸言》·····(62) 《养生方》治癖病法·····(500)
养神之道·····(848) 《养生方》治嗜眠法·····(501)
养精有道·····(865) 《养生方》治唾血法·····(504)
《养生导引法》·····(68) 《养生方》治偏风法·····(487)
养元如意酒·····(270) 《养生方》治痰饮法·····(500)
养心健脾丸·····(407) 《养生方》治寒疝法·····(499)
养目汤沃法·····(988) 《养生方》祛足寒法·····(482)
养血柔肝丸·····(408) 《养生方》治风冷法(一)·····(490)
养胃进食丸·····(405) 《养生方》治风冷法(二)·····(490)
《养老奉亲书》·····(33) 《养生方》治风冷法(三)·····(490)
《养性延命录》·····(16) 《养生方》治风冷法(四)·····(490)
养心延龄益寿丹·····(383) 《养生方》治风冷法(五)·····(491)
养阴调中化饮膏·····(432) 《养生方》治风冷法(六)·····(491)
《养生篇八十一章》·····(73) 《养生方》治风冷法(七)·····(491)
《养生机关金丹真诀》·····(71) 《养生方》治风冷法(八)·····(491)
《养生方》固齿法·····(507) 《养生方》治风冷法(九)·····(492)
《养生方》止咳法(一)·····(483) 《养生方》治风冷法(十)·····(492)
《养生方》止咳法(二)·····(483) 《养生方》治风冷法(十一)·····(492)
《养生方》止咳法(三)·····(483) 《养生方》治风冷法(十二)·····(492)
《养生方》治虫法(一)·····(498) 《养生方》治风冷法(十三)·····(493)
《养生方》治虫法(二)·····(498) 《养生方》治风痹法(一)·····(488)
《养生方》明目法(一)·····(505) 《养生方》治风痹法(二)·····(488)
《养生方》明目法(二)·····(506) 《养生方》治风痹法(三)·····(488)
《养生方》明目法(三)·····(506) 《养生方》治风痹法(四)·····(488)
《养生方》明目法(四)·····(506) 《养生方》治风痹法(五)·····(488)
《养生方》明目法(五)·····(506) 《养生方》治风痹法(六)·····(489)
《养生方》龙行气法·····(508) 《养生方》治风痹法(七)·····(489)
《养生方》蛇行气法·····(479) 《养生方》治风痹法(八)·····(489)
《养生方》龟行气法·····(484) 《养生方》治头风法(一)·····(493)
《养生方》雁行气法·····(502) 《养生方》治头风法(二)·····(494)
《养生方》鹭行气法·····(500) 《养生方》治头风法(三)·····(494)

- 《养生方》治心病法(一)····(509)
 《养生方》治心病法(二)····(509)
 《养生方》治痔病法(一)····(508)
 《养生方》治痔病法(二)····(508)
 《养生方》治痔病法(三)····(508)
 《养生方》治喉痹法(一)····(508)
 《养生方》治喉痹法(二)····(508)
 《养生方》治呕吐法(一)····(501)
 《养生方》治呕吐法(二)····(501)
 《养生方》治筋急法(一)····(502)
 《养生方》治筋急法(二)····(502)
 《养生方》治筋急法(三)····(503)
 《养生方》治筋急法(四)····(503)
 《养生方》治筋急法(五)····(503)
 《养生方》治筋急法(六)····(503)
 《养生方》治疝瘕法(一)····(499)
 《养生方》治疝瘕法(二)····(499)
 《养生方》治积聚法(一)····(498)
 《养生方》治积聚法(二)····(498)
 《养生方》治积聚法(三)····(498)
 《养生方》治积聚法(四)····(498)
 《养生方》治积聚法(五)····(499)
 《养生方》治胁痛法(一)····(486)
 《养生方》治胁痛法(二)····(486)
 《养生方》治胁痛法(三)····(486)
 《养生方》治淋症法(一)····(484)
 《养生方》治淋症法(二)····(484)
 《养生方》治淋症法(三)····(484)
 《养生方》治鼻病法(一)····(507)
 《养生方》治鼻病法(二)····(507)
 《养生方》治鼻病法(三)····(507)
 《养生方》治腹胀法(一)····(485)
 《养生方》治腹胀法(二)····(485)
 《养生方》治腹胀法(三)····(485)
 《养生方》治腹痛法(一)····(485)
 《养生方》治腹痛法(二)····(485)
 《养生方》治腰痛法(一)····(481)
 《养生方》治腰痛法(二)····(481)
 《养生方》治腰痛法(三)····(481)
 《养生方》治腰痛法(四)····(482)
 《养生方》治眩晕法(一)····(494)
 《养生方》治眩晕法(二)····(495)
 《养生方》除瘀血法(一)····(508)
 《养生方》除瘀血法(二)····(508)
 《养生方》对趾调息法····(487)
 《养生方》真人行气法····(486)
 《养生方》补气导引法····(483)
 《养生方》蹠坐祛劳法····(479)
 《养生方》聪耳明目法····(507)
 《养生方》健益脾胃法····(500)
 《养生方》健脾益气法····(500)
 《养生方》治心腹痛法····(486)
 《养生方》祛风湿痹法(一)··(489)
 《养生方》祛风湿痹法(二)··(489)
 《养生方》令发不白法(一)··(504)
 《养生方》令发不白法(二)··(504)
 《养生方》令发不白法(三)··(504)
 《养生方》令发不白法(四)··(505)
 《养生方》令发不白法(五)··(505)
 《养生方》治虚劳病法(一)··(495)
 《养生方》治虚劳病法(二)··(495)
 《养生方》治虚劳病法(三)··(495)
 《养生方》治虚劳病法(四)··(496)
 《养生方》治虚劳病法(五)··(496)
 《养生方》治虚劳病法(六)··(496)
 《养生方》治虚劳病法(七)··(496)
 《养生方》治虚劳病法(八)··(496)
 《养生方》治虚劳病法(九)··(497)
 《养生方》治虚劳病法(十)··(497)
 《养生方》治虚劳病
 法(十一)··········(497)
 《养生方》治虚劳病
 法(十二)··········(497)
 《养生方》治偏枯症法(一)··(483)

- 《养生方》治偏枯症法(二)··(487)
- 《养生方》风气候导引法··(493)
- 《养生方》治下部虚冷法··(482)
- 《养生方》治大便难解法··(484)
- 《养生方》治肠中积冷法··(482)
- 《养生方》治下肢不遂法··(486)
- 《养生方》治宿食不消法··(502)
- 《养生方》祛虚劳羸瘦法··(479)
- 《养生方》祛臂背骨痛法··(479)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(一)·····(479)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(二)·····(480)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(三)·····(480)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(四)·····(480)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(五)·····(480)
- 《养生方》治虚劳膝冷
法(六)·····(481)
- 《养生方》治胸闷气喘
法(一)·····(482)
- 《养生方》治胸闷气喘
法(二)·····(483)
- 《养生导引法》固精法····(560)
- 《养生导引法》补脑法····(561)
- 《养生导引法》养发法····(561)
- 《养生导引法》治淋症法··(561)
- 《养生导引法》治痔肿法··(561)
- 《养生导引法》治遗精法··(560)
- 《养生导引法》补阳聪耳法·(561)
- 《养生导引法》聪耳明目法·(561)
- 《养生导引法》治遗精白浊
法·····(560)
- 《养生导引法》治骨节酸痛
法·····(561)
- 《养生随笔》立功导引养生
法·····(591)
- 《养生随笔》坐功导引养生
法·····(591)
- 《养生随笔》卧功导引养生
法·····(591)
- 神·····(147)
- 神水·····(150)
- 神门·····(683)
- 神道·····(680)
- 神思·····(850)
- 神封·····(723)
- 神堂·····(706)
- 神庭·····(678)
- 神解·····(849)
- 神阙·····(676)
- 神藏·····(724)
- 神术散·····(430)
- 神曲酒·····(276)
- 神香散·····(426)
- 神枕法·····(985)
- 《神隐书》·····(77)
- 神仙粥·····(227)
- 神仙不老丸·····(408)
- 神仙五子丸·····(408)
- 神仙训老丸·····(408)
- 神仙延寿酒·····(269)
- 神仙延龄丹·····(383)
- 神仙洗头法·····(990)
- 神仙起居法·····(528)
- 《神仙起居法》·····(85)
- 神应养真丹·····(372)
- 神妙六逸丸·····(405)
- 神效活络丹·····(372)
- 神效暖脐膏·····(435)
- 神仙巨胜子丸·····(408)
- 《神仙食气金柜妙录》····(68)

- 神经衰弱患者的饮食·····(187)
- 神经衰弱患者的按摩·····(821)
- 神经衰弱患者的气功疗法·····(655)
- 神经衰弱患者的医疗体育·····(962)
- 祛风活血酒·····(272)
- 祛风活络膏·····(433)
- 祛风活络熨方·····(456)
- 祛风活络贴药方·····(455)
- 祛风活络洗药方·····(456)
- 祛风清热洗药方·····(456)
- 祝由调摄法·····(853)
- 炼丹·····(159)
- 炼气·····(162)
- 炼形·····(162)
- 炼精·····(162)
- 施肩吾·····(115)
- 《类经》·····(48)
- 《类修要诀》·····(46)
- 类风湿性关节炎患者的
 饮食·····(182)
- 类风湿性关节炎患者的医疗
 体育·····(964)
- 《将摄保命篇》·····(68)
- 举石担·····(909)
- 举石锁·····(909)
- 举手顿足除热法·····(514)
- 济川煎·····(447)
- 济阴地黄丸·····(406)
- 洪基·····(130)
- 洪樛·····(139)
- 《洞灵真经》·····(8)
- 《洞玄金玉集》·····(38)
- 《洞元子内丹诀》·····(70)
- 浑浊度·····(1005)
- 洗发·····(989)
- 洗澡操·····(919)
- 《洗脚诗》·····(32)
- 《洗髓经》·····(18)
- 活动性游戏·····(921)
- 《送韩八太祝归京师求医》·····(89)
- 穿山龙·····(337)
- 宣和赐芪丝丸·····(406)
- 室内卫生·····(1025)
- 室深系数·····(1024)
- 室内空气消毒·····(1025)
- 冠心二号膏·····(261)
- 冠心病患者的饮食·····(186)
- 冠心病患者的按摩·····(803)
- 冠心病患者的气功疗法·····(629)
- 冠心病患者的医疗体育·····(969)
- 扁豆·····(282)
- 扁平足患者的医疗体育·····(964)
- [一]
- 既济丹·····(371)
- 既济固真丹·····(372)
- 退法·····(739)
- 屏外缘法·····(852)
- 费·····(869)
- 费长房猿势戏·····(474)
- 屋翳·····(696)
- 肩冲·····(701)
- 怒·····(839)
- 勇敢·····(841)
- 姚称·····(122)
- 除四害·····(1018)
- 晓壶乐·····(852)
- 骈指押手法·····(733)
- 络却·····(702)
- 络刺·····(744)
- 络石·····(344)
- 络石藤·····(344)
- 给水卫生·····(1006)

绝·····(869)
 绝粒·····(149)
 绝谷·····(148)
 《绝句》·····(84)
 孩儿参·····(341)

十画

[一]

蚕蛹·····(322)
 蚕豆·····(280)
 蚕豆糕·····(219)
 恶阻患者的针灸·····(773)
 素膠·····(678)
 《素女方》·····(7)
 《素女经》·····(6)
 《素问病机气宜保命集》·····(40)
 《泰定养生主论》·····(42)
 或中·····(724)
 袁黄·····(130)
 珠玉二宝粥·····(227)
 栗子·····(299)
 栗子糕·····(219)
 栗子粥·····(234)
 贾铭·····(124)
 豇豆·····(280)
 赶柳戏·····(909)
 起居四戒·····(975)
 起居有常·····(975)
 莱菔·····(288)
 莱菔子·····(288)
 莱菔子粥·····(236)
 荷叶饮·····(246)
 荷叶米粉肉·····(194)
 荷叶叫化鸡·····(192)
 莲花·····(352)

莲子·····(303)
 莲子汤·····(215)
 莲子粥·····(230)
 莲肉糕·····(218)
 莪术·····(331)
 荸荠·····(303)
 荸藕茅根饮·····(247)
 君达菜·····(284)
 莴苣·····(284)
 莴苣子粥·····(222)
 桃子·····(293)
 桃仁·····(359)
 《桃源》·····(98)
 桃仁粥·····(238)
 桔子·····(294)
 桔饼膏·····(260)
 桔梗汤·····(439)
 核桃酪·····(211)
 栝楼饼·····(220)
 桂枝·····(359)
 桂枝汤·····(443)
 桂心粥·····(230)
 桂圆肉·····(299)
 桂浆粥·····(241)
 桂枝新加汤·····(443)
 桂圆参蜜膏·····(264)
 烧神经损伤者的医疗体操·····(944)
 破故纸·····(343)
 《破迷正道歌》·····(84)
 破伤风患者的针灸·····(776)
 砒中毒·····(895)
 砸腹背·····(908)
 《真诰》·····(17)
 《真詮》·····(56)
 真君粥·····(238)
 真德秀·····(120)
 原地跑·····(914)

《原道论》·····(40)	
烈性传染病·····(1009)	[丨]
《夏日咏怀》·····(98)	
夏枯草酒·····(271)	紧握法·····(796)
夏枯草膏·····(262)	逍遥饮·····(452)
夏练三伏·····(903)	逍遥散·····(427)
夏季食养·····(169)	逍遥子导引诀·····(583)
夏季养生法·····(976)	《逍遥子导引诀》·····(57)
夏至五月中坐功·····(532)	党参·····(341)
夏云峰乌龙横池势·····(599)	党参膏·····(258)
夏云峰乌龙横地势·····(599)	党参青鱼汤·····(203)
唇裂·····(1013)	党参黄羊肉汤·····(200)
挽耳·····(991)	哮喘患者的针灸·····(766)
挽耳引鬓干浴法·····(515)	蚩尤戏·····(904)
损生者色·····(866)	峨眉十二庄·····(616)
损者三乐·····(845)	蚌肉·····(312)
损者三友·····(845)	蚊蝇孳生地·····(1017)
挫折·····(842)	鸭肉·····(319)
振法·····(788)	鸭蛋·····(319)
振埃·····(745)	鸭粥·····(238)
振动病·····(892)	鸭汁粥·····(233)
捏法·····(786)	鸭形拳·····(930)
换白发方·····(454)	晕针·····(734)
捉颌旋颌法·····(515)	圆针·····(737)
热灸·····(753)	圆利针·····(737)
热水浴·····(979)	圆背患者的医疗体操·····(950)
热砂浴·····(982)	眩晕患者的针灸·····(757)
热疗法·····(983)	
热污染·····(1003)	[丿]
热射病·····(891)	
热痉挛·····(892)	爱精·····(848)
热冷水浴·····(980)	积气·····(869)
热病患者的饮食·····(176)	积木·····(860)
致沫·····(868)	积塑·····(861)
	秘元煎·····(446)
	秘真丸·····(415)
	秘传固本丸·····(416)

- 秘传降气汤·····(437)
- 秤金丹·····(382)
- 秩边·····(708)
- 缺盆·····(696)
- 氨中毒·····(894)
- 健走·····(914)
- 健志丸·····(415)
- 健身跑·····(942)
- 健腹操·····(918)
- 健脾散·····(427)
- 健脾饮·····(244)
- 健脾阳和膏·····(261)
- 俯蹲伸腿·····(960)
- 倒走养生法·····(914)
- 息斋居士·····(132)
- 候气·····(731)
- 射术·····(905)
- 徐灵胎·····(134)
- 徐春甫·····(131)
- 徐长卿·····(337)
- 徐长卿酒·····(270)
- 徐疾补泻·····(736)
- 徐神祖摇天柱势·····(541)
- 徐神翁摇天柱法·····(542)
- 徐神翁存气开关法·····(542)
- 《徒行》·····(99)
- 徒手体操·····(918)
- 拿法·····(785)
- 拿捏法·····(794)
- 脊中·····(680)
- 脊肉粥·····(223)
- 脊柱侧弯患者的医疗体育···(962)
- 胸乡·····(720)
- 胸背操·····(954)
- 胸前抱膝·····(961)
- 胸痹患者的针灸·····(764)
- 胸膜炎患者的医疗体育····(966)
- 透天凉·····(742)
- 透穴法·····(742)
- 钹针·····(737)
- 铁针·····(737)
- 铁臂单提·····(958)
- 铁拐李指路势·····(521)
- 铁拐仙指路诀·····(522)
- 铁拐李靠拐势·····(522)
- 笑·····(842)
- 豹文刺·····(744)
- 航空病·····(892)
- 殷门·····(708)
- 脑户·····(679)
- 脑空·····(713)
- 脑力劳动者的食养·····(173)
- 脑血管病偏瘫者的医疗
 体育·····(966)
- 脑震荡后遗症患者的医疗
 体育·····(969)
- 脏连丸·····(418)
- 脏躁患者的针灸·····(757)
- 胰腺炎患者的饮食·····(179)
- 铅中毒·····(895)
- 留针·····(731)
- 留罐法·····(755)
- 留针补泻·····(736)
- [丶]
- 高粱·····(277)
- 高濂·····(129)
- 高桐轩·····(138)
- 高山病·····(892)
- 高山气候·····(1012)
- 高良姜汤·····(439)
- 高脂膳食·····(175)
- 高象先风张法·····(596)

- 高象先风张势·····(596)
 高血压病的水疗法·····(983)
 高血压患者的饮食·····(183)
 高血压患者的按摩·····(802)
 高血压患者的气功疗法·····(628)
 高血压患者的医疗体育·····(970)
 高血脂症患者的饮食
 ······(186)
 郭静中·····(133)
 旅游·····(920)
 站式健身法·····(917)
 唐拳·····(927)
 疲劳性骨折·····(901)
 《座右铭》·····(91)
 病毒·····(1016)
 《病气》·····(83)
 《病目》·····(93)
 《病愈》·····(98)
 《病中作》·····(92)
 《病后作》·····(93)
 《病中漫兴》·····(95)
 《病起杂言》·····(91)
 《病家十要》·····(45)
 病家消毒·····(1016)
 病室十要·····(1016)
 病原微生物·····(999)
 病患者的房事·····(875)
 《病中有述二首》·····(92)
 疳疾患者的针灸·····(776)
 疔腮患者的针灸·····(779)
 《悟真篇》·····(35)
 斋戒·····(850)
 阅读卫生·····(989)
 拳术·····(921)
 烦·····(869)
 粉防己·····(348)
 烟萝子·····(112)
 烤鹿方肉·····(193)
 益母草·····(344)
 益母膏·····(262)
 益寿丸·····(416)
 益寿膏·····(434)
 益智仁·····(344)
 益智汤·····(441)
 益智散·····(428)
 益脾饼·····(218)
 《益龄单》·····(55)
 益者三友·····(845)
 益者三乐·····(845)
 益气聪明汤·····(443)
 益血润肠丸·····(416)
 益阴固本丸·····(417)
 益阴治痢方·····(453)
 益寿地仙丹·····(382)
 益寿固真丸·····(416)
 益寿银耳汤·····(214)
 益肾固精丸·····(417)
 益母草汁粥·····(225)
 益气清肺缓肝丸·····(417)
 益气理脾枳术丸·····(417)
 益气滋阴健脾饮·····(450)
 益脾养阴除湿丸·····(417)
 资血汤·····(436)
 资生丸·····(415)
 资生大造丸·····(415)
 资生健脾膏·····(257)
 资寿延年膏·····(254)
 凉空气浴·····(981)
 消冻·····(693)
 浮白·····(712)
 浮刺·····(743)
 浮郄·····(708)
 涌泉·····(720)
 浩然之气·····(841)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 流质····· (176) | 调息····· (156) |
| 浴鼻····· (991) | 《调息法》····· (57) |
| 酒····· (327) | 《调息箴》····· (36) |
| 酒酿圆子豆汤····· (213) | 调经丸····· (418) |
| 消渴患者的针灸····· (767) | 调心十法····· (853) |
| 涓子垂钓荷泽法····· (466) | 调元百补膏····· (257) |
| 润肺和肝膏····· (431) | 调中益气汤····· (438) |
| 海马····· (366) | 调肝和血丸····· (418) |
| 海龙····· (366) | 调肝和胃膏····· (430) |
| 海虾····· (310) | 调肝舒筋软坚丸····· (418) |
| 海蛆····· (366) | 调中清热化湿膏····· (432) |
| 海泉····· (727) | 调脾清肝理湿饮····· (450) |
| 海带····· (292) | 诸葛亮····· (111) |
| 海蜇····· (312) | 《诸病源候论》····· (19) |
| 海藻····· (292) | 《诸真圣胎神用诀》····· (33) |
| 海参····· (313) | |
| 《海参》····· (97) | [一] |
| 海参膏····· (260) | |
| 海参粥····· (232) | 陶针····· (737) |
| 海松子····· (362) | 陶道····· (679) |
| 海狗肾····· (319) | 陶弘景····· (113) |
| 海狗肾酒····· (275) | 陶针疗法····· (746) |
| 海洋气候····· (1011) | 陶成公骑龙法····· (593) |
| 海洋污染····· (1003) | 陷谷····· (700) |
| 海藏紫苑散····· (428) | 《陵阳子明经》····· (11) |
| 海蜇马蹄(荸荠)汤····· (200) | 陵阳子明垂钓法····· (593) |
| 案扞····· (154) | 展翅飞翔····· (958) |
| 案抗····· (154) | 展臂弯腰····· (959) |
| 容成子····· (105) | 弱刺激····· (733) |
| 容成公静守谷神法····· (462) | 桑椹····· (300) |
| 宽容····· (842) | 桑仁粥····· (227) |
| 家庭隔离····· (1016) | 桑寄生····· (356) |
| 读书····· (855) | 桑螵蛸····· (368) |
| 调心····· (156) | 桑椹酒····· (266) |
| 调气····· (146) | 桑椹膏····· (253) |
| 调身····· (155) | 桑椹蜜膏····· (263) |
| 调摄····· (144) | 桑白皮酒····· (275) |

逡巡酒·····(265)
 通天·····(701)
 通里·····(683)
 通神·····(848)
 通背拳·····(936)
 通经甘露丸·····(418)
 通宣理肺丸·····(418)

十一画

[一]

理想·····(841)
 理脾饮·····(449)
 理筋法·····(792)
 《理淪骈文》·····(65)
 理中化痰丸·····(419)
 理脾和肝化湿膏·····(433)
 理脾养胃除湿膏·····(432)
 理脾和胃除湿膏·····(433)
 球后·····(727)
 豉饼灸·····(751)
 《琐碎录》·····(28)
 黄瓜·····(289)
 黄豆·····(280)
 黄芪·····(350)
 黄鱼·····(305)
 黄耆·····(351)
 黄鳝·····(308)
 黄精·····(335)
 黄精酒·····(269)
 黄精粥·····(223)
 黄精膏·····(253)
 黄大豆·····(280)
 黄公望·····(124)
 黄花菜·····(286)
 黄林派·····(941)

黄药子·····(342)
 黄鲮鱼·····(306)
 黄颡鱼·····(306)
 黄芪汤·····(441)
 黄芪膏·····(255)
 黄芪饮子·····(453)
 黄土饼灸·····(751)
 黄酒焖鸭·····(192)
 黄芪六一汤·····(441)
 黄芪健中汤·····(438)
 黄芪猴头汤·····(206)
 黄芪鳖甲煎·····(446)
 黄峰出洞法·····(793)
 《黄庭内景经》·····(75)
 《黄庭中景经》·····(75)
 《黄庭外景经》·····(76)
 《黄庭内景五脏六腑图》·····(21)
 黄石公受履法·····(472)
 黄芪糖醋脆皮鱼·····(195)
 黄疸患者的针灸·····(761)
 黄花姑王祥卧冰法·····(517)
 黄花姑王祥卧冰势·····(517)
 曹廷栋·····(134)
 曹国舅脱靴法·····(518)
 曹国舅脱靴势·····(518)
 曹仙姑观太极势·····(564)
 曹仙姑观太极图法·····(564)
 曹国舅抚云阳板法·····(517)
 职业病·····(890)
 职业中毒·····(894)
 职业性肿瘤·····(894)
 职业禁忌症·····(890)
 职业危害因素·····(890)
 《菊石》·····(99)
 菊花·····(350)
 菊花枕·····(985)
 菊花散·····(425)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 菊花粥····· (232) | 硃砂安神丸····· (420) |
| 菊睛丸····· (419) | 龚廷贤····· (131) |
| 《菊枕诗》····· (100) | 聋哑症患者的针灸····· (781) |
| 菊花延龄饮····· (244) | 戚家拳····· (936) |
| 菊花延龄膏····· (251) | 雪盲····· (892) |
| 菖蒲····· (352) | 雪梨饮····· (247) |
| 菖蒲酒····· (268) | 雪莲药酒····· (271) |
| 菖蒲益智丸····· (418) | 雪花莲子····· (215) |
| 菟丝煎····· (449) | 捻法(针灸法)····· (739) |
| 菟丝子····· (352) | 捻法(按摩法)····· (789) |
| 菟丝子丸····· (419) | 捻指法····· (796) |
| 菟丝子粥····· (226) | 捻转补泻····· (736) |
| 菜子油····· (324) | 排气饮····· (450) |
| 菜田皮炎····· (894) | 掐法····· (798) |
| 菜根红糖饮····· (247) | 推法····· (785) |
| 萝卜····· (288) | 捧绰法····· (792) |
| 萝卜····· (344) | 掩耳法····· (794) |
| 萝卜子····· (288) | 掷飞盘····· (908) |
| 萝卜粥····· (231) | 接触传播····· (1008) |
| 萝卜丝饼····· (220) | 接舆狂歌法····· (465) |
| 萝卜蜜膏····· (264) | 《推篷寤语》····· (55) |
| 菠菜····· (284) | 辄筋····· (714) |
| 菠菜粥····· (234) | |
| 菱····· (303) | [丨] |
| 菱角····· (303) | |
| 菱粉粥····· (234) | 殢息····· (694) |
| 恭菜····· (284) | 虚壹而静····· (846) |
| 梅毒····· (882) | 虚静天师睡功····· (544) |
| 梅苏丸····· (420) | 虚静天师睡法····· (545) |
| 梅花针····· (738) | 虚劳患者的针灸····· (767) |
| 梅花粥····· (241) | 雀麦····· (278) |
| 梅花拳····· (937) | 雀卵····· (321) |
| 梅花捷拳····· (926) | 雀啄灸····· (752) |
| 梅花针疗法····· (747) | 雀儿药粥····· (242) |
| 梳法····· (789) | 雀目患者的针灸····· (780) |
| 梳头····· (989) | 啄齿····· (150) |
| 梳头法····· (795) | 常天阳童子拜势····· (600) |

常天阳童子拜观音·····(599)
 啸父市上补履法·····(469)
 《唯心五种择要》·····(68)
 蛇拳·····(930)
 蛇床子·····(334)
 《晚晴》·····(83)
 晚饭少吃口,活到九十九·····(163)
 患者食谱·····(176)
 野麦·····(278)
 野鸭肉·····(319)
 野参群仙汤·····(207)
 悬枢·····(680)
 悬厘·····(711)
 悬钟·····(716)
 悬颅·····(711)
 悬起灸·····(751)
 崩漏患者的针灸·····(772)
 眼帘下垂患者的按摩·····(829)

[月]

甜瓜·····(289)
 甜瓜子·····(289)
 甜浆粥·····(237)
 甜酒酿虫药羹·····(214)
 甜酒酿蒸鸡蛋·····(214)
 移情法·····(852)
 梨·····(296)
 梨状肌损伤综合症患者的
 按摩·····(816)
 稂豆·····(279)
 矫正体操·····(942)
 偏历·····(686)
 偏食·····(168)
 偏瘫患者的按摩·····(822)
 偶刺·····(745)
 《偶作》·····(81)

假性近视·····(989)
 偃佺飞行逐走马法·····(592)
 船拳·····(931)
 盘法·····(739)
 得气·····(731)
 符度仁·····(121)
 笼鸟·····(857)
 第四性病·····(884)
 斜刺·····(731)
 鸽肉·····(321)
 鸽蛋烩银耳·····(211)
 银耳·····(292)
 银角·····(306)
 银杏·····(361)
 银耳乌龙汤·····(209)
 银耳余鸡片·····(209)
 银耳莲子百合汤·····(211)
 欲不可早·····(870)
 欲不可纵·····(870)
 欲不可强·····(871)
 欲不可绝·····(869)
 欲有所忌·····(871)
 欲有所避·····(872)
 猜谜·····(860)
 猫肉·····(318)
 猫扑功·····(609)
 猕猴桃·····(300)
 猪心·····(314)
 猪皮·····(316)
 猪血·····(315)
 猪肉·····(313)
 猪苓·····(354)
 猪肝·····(314)
 猪肚·····(314)
 猪肺·····(314)
 猪肾·····(314)
 猪胰·····(315)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 猪脑····· (315) | 鹿衔草····· (342) |
| 猪髓····· (316) | 鹿蹄草····· (342) |
| 猪蹄····· (315) | 鹿鞭膏····· (259) |
| 猪蹄粥····· (222) | 鹿角胶丸····· (419) |
| 猪肚粥····· (236) | 鹿角胶膏····· (252) |
| 猪肺粥····· (235) | 鹿角胶粥····· (224) |
| 猪肾粥····· (235) | 鹿茸益精丸····· (419) |
| 猪肝菠菜汤····· (209) | 痔血患者的针灸····· (779) |
| 兔肉····· (318) | 痔疮患者的医疗体操····· (945) |
| 脱肛患者的针灸····· (779) | 率谷····· (712) |
| 脚推法····· (800) | 率性····· (843) |
| 脚搓法····· (800) | 烹调····· (856) |
| 脚揉法····· (799) | 《烹茶》····· (93) |
| 脚踩法····· (799) | 商丘····· (718) |
| 脚踏法····· (800) | 商曲····· (723) |
| 脚气患者的针灸····· (770) | 商阳····· (685) |

[、]

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 麻油····· (324) | 旋转法····· (796) |
| 麻子仁····· (364) | 旋覆花散····· (425) |
| 麻雀肉····· (321) | 情绪····· (837) |
| 麻姑磨疾法····· (543) | 情感····· (837) |
| 麻姑磨疾诀····· (543) | 情欲亢进····· (878) |
| 麻疹患者的饮食····· (191) | 情欲冷漠····· (878) |
| 麻雀菟丝枸杞汤····· (200) | 惊恐····· (839) |
| 庵摩勒····· (360) | 惊蛰二月节坐功····· (529) |
| 鹿角····· (364) | 惜气····· (146) |
| 鹿茸····· (365) | 惜津保液····· (990) |
| 鹿胎····· (364) | 断谷····· (148) |
| 鹿鞭····· (365) | 剪指甲····· (990) |
| 鹿髓····· (364) | 窒息性物质····· (999) |
| 鹿血酒····· (275) | 密封发酵法····· (1017) |
| 鹿角丸····· (419) | 寇先鼓琴法····· (462) |
| 鹿角胶····· (365) | 深刺····· (732) |
| 鹿角霜····· (365) | 梁门····· (697) |
| 鹿茸散····· (424) | 梁丘····· (699) |

十二画

[一]

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 琢齿····· (149) | 惑以丧志····· (866) |
| 琥珀····· (353) | 椒饼灸····· (751) |
| 琥珀核桃····· (211) | 椒面粥····· (220) |
| 琼玉膏····· (252) | 椰子浆····· (302) |
| 斑螫灸····· (753) | 椰子瓢····· (302) |
| 斑龙膏····· (250) | 落枕····· (729) |
| 斑龙珠丸····· (411) | 落花生粥····· (232) |
| 斑龙二至百补丸····· (421) | 落枕患者的针灸····· (778) |
| 韩非····· (108) | 落枕患者的按摩····· (808) |
| 《韩非子》····· (9) | 落枕患者的医疗体育····· (965) |
| 韩湘子存气法····· (523) | 董仲舒····· (108) |
| 韩湘子活人心法····· (523) | 葛洪····· (112) |
| 《朝中措》····· (86) | 葛根····· (351) |
| 喜····· (838) | 葛粉汤圆····· (212) |
| 《喜橄欖至》····· (97) | 葛花解毒饮····· (451) |
| 《煮粥诗》····· (97) | 葛洪养生方····· (990) |
| 煮沸消毒法····· (1016) | 葛仙翁开胸诀····· (477) |
| 粟米····· (277) | 葛仙翁开胸势····· (476) |
| 散步····· (913) | 葛真人明目补髓法····· (592) |
| 酥蜜粥····· (242) | 韭菜粥····· (242) |
| 超觉静坐法····· (859) | 萱草花····· (286) |
| 彭祖····· (105) | 葡萄····· (298) |
| 彭祖导引法····· (459) | 葡萄膏····· (259) |
| 彭祖明目法····· (460) | 葡萄蜜膏····· (265) |
| 彭祖接命丹····· (382) | 葡萄藕蜜膏····· (264) |
| 彭祖谷仙卧引法····· (459) | 葆真丸····· (422) |
| 彭祖服气疗病法····· (459) | 葆真膏····· (257) |
| 《彭祖摄生养性论》····· (3) | 葆真止泄膏····· (262) |
| 彭祖延年柏子仁丸····· (422) | 楮实····· (354) |
| 期门····· (726) | 厥阴俞····· (702) |
| 森林浴····· (982) | 硬门拳····· (940) |
| 森林脑炎····· (892) | 硫化氢中毒····· (897) |
| | 雄关漫步····· (961) |
| | 雄原蚕蛾····· (322) |
| | 颊车····· (695) |
| | 提肛····· (992) |
| | 提法····· (741) |

提插法·····	(732)	暑病患者的针灸·····	(759)
提插补泻·····	(736)	喝雄黄酒·····	(992)
提拉捻转法·····	(793)	跑步·····	(914)
搓法(针灸法)·····	(740)	跗阳·····	(709)
搓法(按摩法)·····	(786)	《景岳全书》·····	(47)
揉法·····	(786)	最高容许浓度·····	(998)
揉耳摇头法·····	(798)	喉蛾患者的针灸·····	(782)
揪皮法·····	(795)	遗精·····	(880)
握法·····	(788)	遗精患者的针灸·····	(768)
捶打健身法·····	(918)	遗尿患者的针灸·····	(768)
搜风顺气丸·····	(422)	赐方鹿茸丸·····	(422)

[丨]

紫宫·····	(674)	蛤蚧·····	(367)
紫菜·····	(283)	《蛤蚧》·····	(98)
紫石英·····	(368)	蛤蚧肉·····	(313)
紫朴丸·····	(423)	蛤蚧粉·····	(367)
紫河车·····	(368)	蛤蚧酒·····	(275)
紫苑汤·····	(436)	蛤士蟆·····	(312)
紫菀粥·····	(233)	蛤士蟆油·····	(313)
紫梢花·····	(364)	蛎螬灸·····	(752)
紫霞丹·····	(382)	黑豆·····	(281)
紫桂焖鸽·····	(193)	黑丸·····	(421)
紫苏子酒·····	(275)	黑鱼·····	(307)
紫苏麻仁粥·····	(240)	黑大豆·····	(281)
紫外线疗法·····	(984)	黑木耳·····	(293)
《紫元君授道传心法》·····	(72)	黑芝麻·····	(305)
悲·····	(838)	黑脂麻·····	(305)
赏月·····	(857)	黑脚病·····	(1015)
赏菊·····	(857)	黑地黄丸·····	(420)
《赏心乐事》·····	(31)	黑木耳枣汤·····	(213)
赏物养心法·····	(852)		
掌旋球·····	(908)		
掌挪法·····	(797)		
掌指关节体操·····	(944)		
暑邪·····	(1013)		

[丿]

嵇康·····	(111)
程羽文·····	(132)
短刺·····	(743)
氯气中毒·····	(895)
氯化消毒法·····	(1005)

- 氰化物中毒·····(896)
- 氮的氧化物中毒·····(897)
- 智仁勇·····(844)
- 犄鼻·····(699)
- 鹅血·····(320)
- 鹅肉·····(320)
- 鹅肉补阴汤·····(206)
- 集邮·····(856)
- 集灵膏·····(255)
- 傍针刺·····(743)
- 傅元虚抱顶法·····(598)
- 傅元虚抱顶势·····(598)
- 循法·····(740)
- 御府鹿尾·····(197)
- 《御女损益篇》·····(17)
- 锁阳·····(333)
- 锋针·····(737)
- 铸造热·····(892)
- 筋缩·····(680)
- 筑宾·····(722)
- 筑基功·····(620)
- 舒张押手法·····(733)
- 舒筋活络膏·····(433)
- 舒肝利肺和脉膏·····(435)
- 猴头·····(293)
- 猴拳·····(929)
- 象形拳·····(928)
- 然谷·····(720)
- 腕骨·····(689)
- 腕指操·····(953)
- 腕踝针疗法·····(745)
- 腕关节急性扭挫伤患者的
按摩·····(811)
- 脾俞·····(704)
- 《脾胃论》·····(37)
- 脾经之大络·····(674)
- 腱鞘炎患者的按摩·····(812)
- 腓肠肌痉挛患者的按摩·····(820)
- 腓总神经麻痹患者的按摩·····(823)
- 腓总神经损伤者的医疗体操·····(944)
- [丶]
- 痞根·····(728)
- 痢疾患者的针灸·····(759)
- 痢疾患者的饮食·····(183)
- 痢症患者的针灸·····(758)
- 痛经患者的针灸·····(771)
- 痛经患者的按摩·····(824)
- 痛经患者的医疗体操·····(949)
- 羡门虎势戏·····(474)
- 尊德性·····(846)
- 普食·····(175)
- 《普济方》·····(52)
- 曾慥·····(120)
- 道引·····(154)
- 《道枢》·····(27)
- 《道藏》·····(55)
- 道赤丹·····(382)
- 道问学·····(846)
- 《道典论》·····(68)
- 《道书全集》·····(55)
- 《道书十二种》·····(63)
- 《道言浅近说》·····(58)
- 阑尾·····(730)
- 寒邪·····(1010)
- 寒冷性过敏症·····(1013)
- 寒露九月节坐功·····(534)
- 焮刺·····(744)
- 粪便处理·····(1017)
- 温革·····(119)
- 温溜·····(686)
- 温脏丸·····(421)
- 温针灸·····(753)

温和灸·····(752)
 温灸器·····(750)
 温柔敦厚·····(844)
 温带气候·····(1011)
 湿邪·····(1011)
 湿疹患者的针灸·····(778)
 游戏·····(860)
 游水·····(907)
 游泳性中耳炎·····(902)
 滞针·····(734)
 滑雪·····(906)
 滑石粥·····(220)
 滑肉门·····(697)
 滑捋法·····(792)
 溃疡病患者的医疗体育·····(966)
 滋阴大补丸·····(421)
 滋阴百补丸·····(391)
 滋血润肠汤·····(436)
 滋养液膏·····(260)
 滋阴益肾暖精丸·····(421)
 禅·····(163)
 禅心·····(163)
 禅定·····(163)
 禅思·····(163)
 禅寂·····(163)
 禅观法·····(528)
 禅密功·····(619)
 禅门太极拳·····(925)
 谢自然跌席泛海法·····(525)

〔一〕

强阳·····(879)
 强间·····(679)
 强中汤·····(436)
 强刺激·····(733)
 强直性脊椎炎患者的医疗

体操·····(951)
 《粥食歌》·····(102)
 《粥谱说》·····(62)
 犀角地黄汤·····(438)
 登高·····(907)
 《登真隐诀》·····(16)
 疎风止嗽丸·····(423)
 隔饼灸·····(751)
 隔姜灸·····(751)
 隔盐灸·····(751)
 隔蒜灸·····(751)
 隔热装置·····(889)
 缓步·····(914)
 缓肝利肺化痰丸·····(423)

十三画

〔一〕

魂门·····(707)
 蒲黄·····(334)
 蒲虔贯·····(122)
 蒲花褥·····(984)
 蒲黄酒·····(271)
 蒲公英·····(363)
 蒲公英粥·····(240)
 蓄气·····(869)
 蒯京·····(110)
 蓬莪术·····(331)
 蒜泥灸·····(753)
 蓝采和乌龙摆角法·····(527)
 蓝采和乌龙摆角势·····(526)
 蓝采和行歌城市法·····(526)
 槐实·····(355)
 槐角·····(355)
 槐角散·····(425)
 楂梨膏·····(261)

禁灸穴	(733)	督脉	(671)
《禁忌篇》	(77)	噪声	(1003)
塘鳢鱼	(307)	噪声病	(1009)
感冒患者的针灸	(759)	噪音污染	(1003)
感冒患者的饮食	(187)	噪声性耳聋	(892)
感冒患者的按摩	(801)	嗣续有方	(865)
感冒患者的气功疗法	(659)	跳月	(911)
鹌鹑肉	(320)	跳乐	(911)
鹌鹑蛋	(321)	跳绳	(909)
雷火针	(750)	跳棋	(862)
摄生	(143)	跳歌	(912)
摄法	(740)	跳皮筋	(909)
摄影	(856)	跳竹竿	(912)
摄莒煎	(445)	蜀椒	(326)
《摄养诗》	(94)	蜀黍	(277)
《摄生三要》	(54)	愚谷老人	(121)
《摄生月令》	(32)	睛明	(701)
《摄生要义》	(36)	照海	(721)
《摄生要录》	(46)	暖肝煎	(445)
《摄生集览》	(78)	蜂乳	(323)
《摄生纂录》	(68)	蜂蜜	(323)
《摄生养性论》	(78)	蜂王浆	(323)
《摄生消息论》	(41)	嵩山李奉时服气法	(544)
摇法(针灸法)	(739)	《嵩山太无先生气经》	(74)
摇法(按摩法)	(787)		
摇天柱法	(463)	[J]	
摇臂散步法	(914)		
摸法	(793)	催气	(731)
摆法	(790)	微针	(738)
摆腕法	(795)	愈风丹	(371)
输刺	(743)	颌厌	(711)
辐射防护	(889)	锰中毒	(895)
辐射监测	(1002)	简化太极拳	(924)
		简易眼球操	(988)
[I]		解蔽	(846)
督俞	(703)	解惑	(746)
		解溪	(700)

《解忧》·····(98)	意拳·····(935)
解肝煎·····(448)	新八掌·····(932)
解郁舒肺和脉膏·····(435)	廉泉·····(674)
触电患者的按摩·····(832)	廓清饮·····(452)
鲇鱼·····(307)	痿症患者的针灸·····(770)
鲈鱼·····(310)	痹症患者的针灸·····(769)
鲑鱼·····(309)	慎独·····(843)
鲍鱼·····(309)	《慎守歌诀》·····(102)
腰眼·····(728)	酱·····(326)
腰俞·····(681)	粳米·····(277)
腰阳关·····(681)	煤矽肺·····(891)
腰痛点·····(729)	数息禅观·····(163)
腰背操·····(955)	滚法·····(786)
腰腿操·····(956)	滚刺筒·····(738)
腰脊痛患者的针灸·····(769)	溴甲烷中毒·····(896)
腰痛患者的医疗体操·····(950)	溺水患者的按摩·····(832)
腰椎骶化患者的按摩·····(816)	谨慎·····(841)
腰肌劳损患者的按摩·····(814)	褚澄·····(113)
腰肌劳损患者的医疗体操·····(949)	《褚氏遗书》·····(17)
腰椎间盘突出症患者的按摩·····(814)	
膈肭脐·····(318)	[一]
鹏翔功·····(604)	
腹结·····(719)	辟谷·····(148)
腹哀·····(719)	叠腿引气下行法·····(513)
腹通谷·····(723)	
腹痛患者的针灸·····(762)	十四画
腹泻患者的饮食·····(180)	[一]
腹泻(五更泻)患者的按摩·····(805)	
腹泻患者的气功疗法·····(650)	
腹痛患者的气功疗法·····(650)	静功·····(156)
腹股沟处软组织损伤患者的	《静居》·····(88)
按摩·····(817)	静力作业·····(888)
	酸牛奶·····(322)
[丶]	酸梅藕·····(212)
	酸枣仁·····(362)
意志·····(841)	酸枣仁汤·····(443)
意舍·····(707)	聚泉·····(727)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 歌唱····· (855) | 管仲····· (107) |
| 熙春酒····· (270) | 《管子》····· (7) |
| 苳菜····· (283) | 箕门····· (719) |
| 蔓菁····· (287) | 魄户····· (706) |
| 蔓荆子····· (359) | 锒针····· (737) |
| 蔡李佛拳····· (931) | 锒针疗法····· (746) |
| 榧子····· (301) | 鲛鱼····· (306) |
| 榧实····· (301) | 鲚鱼····· (307) |
| 槟榔饮····· (248) | 鲩鱼····· (307) |
| 槟榔粥····· (221) | 鲮鱼····· (308) |
| 《磁枕》····· (99) | 鲜藕粥····· (230) |
| 磁石枕····· (985) | 膈关····· (707) |
| 磁疗法····· (983) | 膈俞····· (703) |
| | 膈肌痉挛患者的按摩····· (802) |
| | 膀胱俞····· (705) |

[丨]

- 龈交····· (677)
 翡翠肉片汤····· (210)
 裴玄静驾云升天法····· (524)
 蜡疗法····· (983)
 睡姿····· (986)
 睡眠····· (985)
 睡眠十忌····· (986)
 睡眠方位····· (986)
 睡眠呼吸····· (986)
 睡不饱饥····· (987)
 睡眠操纵法····· (986)
 睡不厌趺,觉不厌舒····· (987)

[丿]

- 毓麟固本膏····· (434)
 鼻针疗法····· (748)
 鼻塞患者的针灸····· (781)
 鼻渊患者的针灸····· (781)
 鼻衄患者的针灸····· (781)
 鼻炎患者的按摩····· (830)

[、]

- 竭····· (869)
 端法····· (791)
 端坐纳气发汗法····· (514)
 辣椒····· (291)
 《敲爻歌》····· (25)
 膏肓····· (706)
 瘰脉····· (693)
 慢脾风患者的针灸····· (775)
 慢性胃炎患者的饮食····· (178)
 慢性肝炎患者的按摩····· (806)
 慢性胆囊炎患者的按摩····· (806)
 慢性阑尾炎患者的按摩····· (806)
 慢性胃炎患者的气功疗法····· (645)
 慢性肝炎患者的气功疗法····· (633)
 慢性肝病患者的医疗体育····· (968)
 慢性肾炎患者的医疗体操····· (947)
 慢性盆腔炎患者的医疗体操····· (947)
 慢性膀胱炎患者的医疗体操····· (947)
 慢性胃肠病患者的医疗体育····· (968)

慢性胆囊炎和胆石症患者的医疗
 体育 (967)
 慢性支气管炎和肺气肿患者的医疗
 体育 (967)
 慢性前列腺炎和精囊炎患者的医疗
 体操 (946)
 慢性非特异性溃疡性结肠炎患者的
 饮食 (179)
 慢性肠炎和慢性结肠炎患者的医疗
 体育 (967)
 精 (147)
 精血 (881)
 精浊 (884)
 精淤症 (876)
 精液过敏症 (879)
 精索静脉曲张患者的医疗
 体育 (969)
 漏芦 (348)
 漏谷 (718)
 漱口 (990)
 赛马 (911)
 寡欲 (865)
 蜜汁鸭梨 (212)
 蜜汁山药饭 (216)
 蜜枣扒山药 (217)

[一]

《嫩真子》 (30)
 熊油虎骨膏 (433)
 缪刺 (746)
 缩阴症 (879)
 缩阳症 (879)
 缩砂酒 (276)

十五画

[一]

璇玑 (674)
 《慧命经》 (64)
 豌豆 (280)
 醋 (326)
 醉拳 (929)
 醉以入房 (881)
 飘尘 (1000)
 趣味栽培 (857)
 敷脐疗法 (983)
 樱桃 (298)
 橄榄 (301)
 横刺 (731)
 横骨 (722)
 增损泽兰丸 (423)
 震颤法 (741)
 撞红 (881)
 搏节 (866)
 撮捏押手法 (733)

[丨]

噙化上清丸 (424)
 噎膈、反胃患者的针灸 (762)
 踢球 (906)
 踢毽子 (910)
 踝关节体操 (944)
 踝关节扭伤患者的按摩 (820)
 踞坐俯首祛寒法 (514)
 影人法 (852)
 墨子闭气行气法 (460)

[丿]

舞 (154)

舞剑 (905)

舞蹈 (920)

稷米 (277)

稻田皮炎 (893)

镇心丹 (370)

镇阴煎 (447)

鲤鱼 (309)

鲛鱼 (306)

鲢鱼 (306)

鲢鱼丝瓜汤 (203)

鲋鱼 (309)

鲋鱼健脾汤 (204)

鲫鱼 (308)

鲫鱼通乳汤 (203)

膝关 (725)

膝阳关 (715)

膝踝操 (956)

膝关节体操 (943)

膝关节骨质增生患者的按摩 · (819)

膝关节半月板损伤患者的
按摩 (817)

膝关节副韧带损伤患者的
按摩 (818)

[丶]

颜元 (132)

颜回 (106)

颜之推 (113)

《颜氏家训》 (18)

熟地酒 (275)

熟地黄 (339)

熟地黄丸 (423)

熟干地黄丸 (424)

《毅斋即事》 (90)

摩法 (785)

摩发 (989)

摩擦法 (794)

《遵生八笺》 (46)

鲨鱼归芪汤 (203)

谿谿 (707)

鹤顶 (729)

鹤拳 (931)

[一]

熨目 (988)

劈挂拳 (935)

十六画

[一]

燕麦 (278)

燕窝 (321)

燕青拳 (935)

薜荔果 (345)

薄荷粥 (236)

薄荷粥 (236)

薤汁蜜膏 (264)

薤苡仁 (279)

薤苡米粥 (235)

薤米莲子粥 (235)

薯蕷 (363)

薯蕷丸 (423)

薯蕷拨粥 (241)

薯蕷(山药)半夏粥 (231)

薯蕷(山药)茺苢粥 (230)

薯蕷鸡子黄粥 (233)

薛道光摩踵法 (541)

橘子·····(294)
橘皮·····(360)
橘皮汤·····(442)
橘皮粥·····(223)
橘皮饮·····(247)
橘红糕·····(220)
橘杏丝瓜饮·····(248)
橙子·····(294)
橙皮·····(361)
颠簸法·····(791)
霍乱患者的针灸·····(760)
操法·····(150)
操腹九冲图说·····(589)

[丨]

《赠内》·····(83)
嘴咬法·····(797)
髌关·····(698)
踏青·····(906)
踏地气·····(994)
踵置尻下纳气法·····(513)

[丿]

赞刺·····(743)
赞化血余丹·····(371)
《儒门事亲》·····(38)
钱铿观井法·····(459)
鲛鱼·····(308)
鲙鱼·····(308)
鲳鱼补血汤·····(204)
《膳夫经手录》·····(25)
膨胀患者的针灸·····(763)

[丶]

瘰气患者的针灸·····(767)
癰闭患者的针灸·····(768)
瘰疬患者的针灸·····(777)
澹泊·····(850)
澹漠·····(850)
燔针·····(742)
糖尿病患者的饮食·····(184)
糖尿病患者的气功疗法·····(651)
糖尿病患者的医疗体育·····(970)

十七画

[一]

翳风·····(693)
翳明·····(728)
霜降九月中坐功·····(535)
擦法·····(787)
擦背养生法·····(987)

[丨]

龋齿患者的饮食·····(191)
瞳子髻·····(711)
螺螄·····(312)
螳螂拳·····(928)

[丿]

魏伯阳·····(109)
魏伯阳谈道法·····(475)
魏伯阳破风法·····(475)
膻中·····(675)

[丶]

膺窗·····(696)
 癌症患者的饮食·····(181)
 燥邪·····(1011)

[一]

臂臑·····(687)

十八画

[一]

藕·····(303)
 藕粉·····(304)
 藕丝羹·····(212)
 藕汁糖蜜膏·····(264)
 覆盆子·····(358)
 覆卧伸腰纳气法·····(513)
 覆卧纳气除热法·····(514)
 磷中毒·····(894)

[|]

瞿佑·····(126)

[丿]

臑会·····(693)
 臑俞·····(690)

[丶]

鹰爪拳·····(930)

十九画

[一]

蘑菇·····(293)
 蘑菇烧豆腐·····(195)
 《警世》·····(95)
 藿香粥·····(231)
 攒竹·····(701)

[|]

蹴毬·····(906)
 蹲坐努手转腰法·····(516)
 蟾泳功·····(608)
 髌关节体操·····(943)
 髌骨软化患者的按摩·····(817)

[丿]

蟹·····(311)
 鲮鱼·····(308)
 鳗鲡鱼·····(309)
 鳗鲡山药汤·····(203)

[丶]

颤振法·····(800)
 鳖甲·····(367)
 鳖肉·····(311)
 鳖甲胶·····(367)
 鳖甲地黄汤·····(444)
 鳖肉补肾汤·····(204)
 鳖肉滋阴汤·····(205)

二十画

[一]

鳝鱼 (308)
 鳅鱼 (309)
 鳅鱼补养汤 (203)
 鳝鱼强筋健骨汤 (203)

[丶]

糯米 (277)
 糯米阿胶粥 (243)

二十一画

[丿]

鳢肠草 (347)

[丶]

癫狂患者的针灸 (758)

二十二画

[丿]

蠡沟 (725)

二十三画

[一]

颞髂 (691)

[丿]

铈针 (737)