目　录

1　崂山道家女性养生概述

第一章　月经

3　第一节　月经不调
4　一、月经先期（血热型）
6　二、未期行经（气虚型）
8　三、月经后期（血寒型）
10　四、“月事”过期（血虚型）
12　第二节　痛经
13　一、经行腹痛（实证型）
15　二、经期腹痛（虚证型）
18　第三节　经闭
18　一、血虚经闭
20　二、血滞经闭
23　第四节　崩漏
24　一、血热崩漏
26　二、血虚崩漏

第二章　带下

31　第一节　白带
33　第二节　黄带
36　第三节　赤白带

第三章　孕育

39　第一节　求嗣
40　一、求嗣宜、忌
42　二、育胎
43　第二节　胎教
44　一、孕母情志
46　二、“胎教”十二法
48　三、养胎

第四章　妊娠

53　第一节　安胎
54　一、内养功安胎法
54　二、食养方
55　第二节　恶阻
56　一、点穴法
56　二、食养方
58　第三节　子肿
58　一、足治
59　二、食治（二则）
60　三、点穴
62　第四节　堕胎
63　一、食养

目　录

65　二、按摩

第五章　形美

72　第一节　容颜
72　一、玉容法：驻颜（消除脸部皱纹法）
74　二、玉容法：祛黑黯法（黧、黑斑、黄褐斑）
76　三、玉容法：祛黑黯法（祛除颜面粉刺）
77　第二节　体胖
78　一、消胖法
80　二、消胖食治
82　崂山道家养生婴幼篇（概述）

第一章　乳婴养护与健康

84　第一节　乳婴养护法
84　一、乳母十知
85　二、乳母饮食
89　第二节　婴幼儿健康法
89　一、外感之邪
93　二、内伤之避

女性养生

第二章　婴、幼儿推拿秘法

97　第一节　婴、幼儿祛病法
98　一、外感“六淫”
102　二、内伤脏腑

第三章　婴幼儿食治秘方

112　第一节　食养
112　一、脾胃之养
116　二、气血之养
118　三、筋骨之养
120　第二节　食治

第四章　少年儿童体育与卫生

124　第一节　少年儿童体育锻炼
125　一、少年的消化和吸收
126　二、少年的体育锻炼
128　第二节　体育与卫生
129　一、体育锻炼与卫生防病
130　二、体育锻炼强化身体
131　第三节　体育锻炼与最佳成绩
131　一、单靠一方面难取好成绩
132　二、成绩在于努力锻炼

目　录

133　第四节　养生学与体育锻炼
134　一、训练不当会产生疲劳综合症
135　二、情绪焦躁会减弱竞技效能

崂山道家女性养生

概　述

道家行“性命双修”之道，乃以修炼人身之元气、元精、元神，为求养生益寿之“三宝”。在修炼“三宝”之中，又视人之“精气”为“元气”。《黄庭经》云：“呼吸元气以求仙”。

道家言：坤道之修，以“坤元为本”。旨在：“养血”“益气”。玄中子言：“坤元滋养生万物，经脉和顺方养生”。坤元顺应阴阳而资万物，经脉生化气血而调“月信”。道经《坤元经》、《女宫简便法》、《女丹捷要》、《坤修玄指》、《女丹隐诀》、《坤宁经》等，皆言坤道修炼养生之法。

《素问·上古天真论》云：“女子七岁，肾气盛，齿更，发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”。天癸，乃癸水之脏，藏精之肾而化生，冲脉、任脉，皆起于胞中而为“经络之海”，“冲为血海”“任主胞胎”。故，肾脏精，乃元气之源，“先天之本”，于人之生长、发育、生殖、生命，有着密切的关系。

女子之与男子不同，在于：在月经（亦称月信、月事、月水、经水），会孕育，能分娩（亦称临盆、生育、生养），可哺乳（亦称喂奶）。而月经又是女子之脏腑、气血、经络、脉髓之重要功能表现。故女子养生之法，乃养精气，以滋润任脉强健“阴脉之海”；以通贯冲脉而疏调“经络之海”。补益冲、任二脉，使之和顺，调养天癸之水，使之通达，健身、祛病之益，乃见。

女子之月经，关乎生机之强盛与衰弱。经脉和顺，月经则通畅，气血郁滞，月经则失调。“气为血之帅”，气不畅则血壅，故医有“月水贵流，不贵滞”之论，俗语“男子之血贵如金，女子之气贵过银”之说。玄中子言：“养生之道，人人求之。坤道之法，善调冲任。女宫之修，静养月信。肝木为天，肾水为本。和血为益，益气为真”。女子养生之道，善得其法，则受其益。

第一章　月　　经

月经，为女子一月来潮一次的“经水”。因月月如期而来，故称“月信”。月经有序而调和，则表现为：来潮准，色先浅，渐色深，后色淡，无血块，色暗红，无异味，量适中。月经之来潮与经止，出现：经早、经迟、经多、经少、经闭、经逆、经断、经痛，则属病症。

月经，寒、热可致病，应祛寒、清热，而使“胞脉”自和；郁、结可成疾，当消郁、化结，而使“经脉”通畅。玄中子言：养得“胞脉”无寒热，使得“月信”阴阳和。乙癸相生益经脉，六淫相侵伤气血。静守丹田调元气，求来养生真妙诀。《素问·上古天真论》云：“七七任脉虚，太冲衰少，天癸竭”。癸水藏于肾，任、冲起胞中，滋补肾阴，养益任、冲，乃调经和脉之善养之道。

第一节　月 经 不 调

女子经脉之血行，乃应时而下，一月而行经。情志和谐，饮食有节，寒热得宜，精气无损，冲任二脉输注畅达，“月事”则行经适时。

“月事”周期紊乱，经量、经质异常，乃为月经不调。不调之常见症状为：

经水过多，经水过少，经行先期，经行后期，月经愆期等。

血脉和顺，经脉则有调。益气养血而育“胞脉”，豁达情志而安冲任，乃女子养生之要。

一、月经先期（血热型）

《丹溪心法》云“经水先期而来者，血热也”。明代著名医学家张景岳曰：“血热经早”。血热，乃肝水炽盛而热蕴冲、任二脉，或过食辛辣而生燥热，皆可致使经血妄行，先期而至。

血热而致月经先期，经色多深红或黑紫，经质多凝稠而夹血块，口干，舌燥，喜食凉物。

1. 食治

食方：龟板五钱，白豆（豇豆之中白者）四十九粒。

方义：龟板，性平，味甘，入肝，肾经。有“通经脉”补阴虚、消内热之功效。白豆，性平，味甘。入脾、肾、胃经。有“入血调经”，补肾气，健脾胃之效益。故，经早，宜舒肝化瘀，清热凉血，健脾，益肾，宜协调任、冲二脉，宜滋养“胞脉”，以此养“天癸”，安“月事”。

食法：将醋炙龟板，入砂锅，煮十五分钟，加入白豆，文火煮之。饮汤，食豆。

功用：清热，健脾，补肝肾，益血脉、调经脉。

注：1. 加黄酒少许，冰糖适量，菊花三朵。

2. 白豆。宜洗后浸泡。泡豆之水入锅煮豆。

3. 加水五百毫升，熬成三百毫升。

2. 点穴

穴位：取太白、阴谷、曲泉穴。

治则：太白，乃脾经之原穴，补太白以益脾脉之统血；阴谷，乃肾经之合穴，补阴谷以利肾阳之滋养；曲泉，乃肝经之合穴，平曲泉以安肝脉之裹血。协调脾、肝、肾三脉，和顺足太阴、足厥阴、足少阴三阴，施术有方，可益于“胞脉”而利“月信”。

3. 内养功：

功法：戌时（晚上七至九时），仰卧位，目微闭，以鼻徐徐吸气，意念存守于三焦经之原穴阳池，左手无名、小指屈曲，指腹置于内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名、小指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直，点于心包经之原穴大陵。以口缓缓呼气，中指腹顺时方向，轻点，缓揉四十九转，自然收功，点穴一或三次。

功理：三焦，乃阳气之父。“气为血之帅”气引血行，经络传导，流注相依。包络，乃阴血之母。“血为气之母”，血随气行，脏腑协调，制约相和。运气于三焦，补元气而益营血，穴点心包，和血脉而养“胞脉”，调经之法，寓于其中。

功用：补益元气，通调血行；和顺血脉，滋养胞中。

二、未期行经（气虚型）

《景岳全书》云："经早不及期者，乃其心脾气虚，不能固摄而然"。《寿世保元》云："经者，未期而先行，或作痛，气之虚也"。经曰："脾统血"，脾气虚，而不能统摄血行于脉中，血则妄行。脾气虚，而失健运，则不能滋肺金而固养肾水。"肾藏精，主纳气"肾不固，任、冲二脉则失养，"胞脉"则失和，"胞脉"不调，"经水"则运行失节而未期先行。

心主血脉，脾统血，心脾气虚，心火不足以生养脾土，脾气不足以统摄血液而输布，经脉则失和而致妄行。

气虚而致未期行经，经见色淡而量多，经质清稀而腹痛，心虚气短，倦怠乏力，食欲不振，腰肢酸软。

1. 食治

食方：山药五钱，龙眼肉三钱，红枣七枚。

方义：山药，性平，味甘。入脾、肺、肾经。有补脾，益气，滋肾之功用。龙眼肉，性温，味甘，入心、脾、胃经。能补心脾气血。红枣，性温，味甘，入脾、胃经。有补脾，滋阴，润肺，安神之效。

气虚经早，宜补脾益气，养心保血。龙眼，乃"补心脾要药"，有补脾养血之功效。山药，为补脾肺，益肾阴之品。红枣，滋脾土以养肾阴，经曰："大枣，甘能补中，温能益

气”故养阴补虚，益气和血，可固冲任二脉，以安“经早”。

食法：将山药、龙眼肉、大枣共入砂锅中，文火煎汤，早、晚饮用。

功用：补气，养血，益心，健脾。

注：1. 加黄酒少许，红糖适量，鲜姜二片。

2. 加水八百毫升，煎成五百毫升。

2. 点穴

穴位：取阴交、血海穴。

治则：阴交，乃三焦之募穴。《内经》云：“上焦如雾”、“中焦如沤”、“下焦如渎”。其有输布心血，肺气之功能，亦有健脾和胃之效用，还有滋肾阴以利水道之功用。阴交穴位，尚为任脉、肾脉冲脉之会穴。血海，乃脾经统血之要穴，女子月事不调，气虚倦怠，其有补益之良好功能。通调任、冲、肾脉之会，疏调脾气以利血行，此乃和“胞脉”以安“月事”之所宜。

3. 内养功

功法：巳时（上午九至十一时），或午时（十一至十三时），坐位，目微闭，以鼻徐徐吸气，意念存守于血之会穴膈俞，右手掌心内劳宫穴部位，按抚于气之会穴膻中，以口缓缓呼气，右手掌心顺时针方向轻轻施揉四十九转，自然收功，反复三至五次。

功理：运气于血之会，可强化血脉之输布，以养气机；调气于气之会，可通贯气机之流注，以养血脉，气血相生相

和，方益于“胞脉”之周流，方利于“月信”之行经。

功用：补元气以帅血行而养摄经脉，滋营血以养益“天癸”。

三、月经后期（血寒型）

《景岳全书》云：“凡血寒者，经水必后期而至”。月经后期，常因感受风寒，寒邪侵入“胞脉”，寒壅“胞宫”，血凝而输布不畅所致。

“血为气之母”血行不盛，则不足以养化气机，气行不旺，肺金之气，生化肾水之精血则不利，气虚血弱，则可导致经水迟行。

“经水退后为寒”。经迟，经色多淡，经质多稀，经量则少，经行则感倦怠，小腹感痛疼。驱寒而温经，补气而益血，乃暖“胞宫”，散壅血，通经脉，活气血之治，故补脾以资统血之源，滋肾以养精血之室，调经之要，以此为益。

1. 食治

食方：胡桃七个，羊骨髓五钱。

方义：胡桃：性温，味甘。入命门、肾、肺、大肠经。有补气，通血脉，养血，补虚，散寒之功效。羊骨髓：性热，味甘。入肾、脾经。有滋阴、补气，利血脉，益经之功用。

“胞宫”虚寒，“月信”多迟。胡桃滋肾而有养“胞脉”之效。羊骨髓补气而有温“胞宫”之益。故驱寒以安“胞

宫”，补血以和“胞脉”，此乃调经之法。

食法：将胡桃辗成粉状，羊骨髓炼熟，拌匀，清晨掺入米粥内食之。

功用：驱寒邪，温“胞宫”，通经脉，补肾阴。

注：加红糖适量。加姜末适量（随意）。

2. 点穴

穴位：取三阴交，中极穴。

治则：三阴交，乃脾经、肾经、肝经之会穴。脾统血，肾藏精，精生血，肝裹血，调三阴之脉，以养营里，以和脉络。中极穴，乃膀胱之募，脾、肝、肾经、任脉之会。任脉为“阴脉之海”，“月事”之主，协调任脉，以强“胞脉”，以固诸阴之源。

点法：酉时（下午十七至十九时），坐位，双手无名指、小指屈曲，指腹置于内劳宫穴，拇指屈曲，指腹置于无名指，小指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上。右足趾触地，足跟抬起。左手中指腹轻轻点于三阴交穴。右手中指腹轻轻点于中极穴，以鼻徐徐吸气，闭气，以口缓缓呼气，双手中指，微微上下震动，自然收功反复二至四次。

功用：滋阴，固本，和血，益气。

3. 内养功

功法：亥时（晚二十一时至二十三时），仰卧位，目微闭，双手掌心向上，五指微分。意念存守于三焦之募穴，任脉、肾经、冲脉之会穴阴交。以鼻徐徐吸气，闭气，紧缩魄

门，以口缓缓呼气。自然收功，反复二至四次。

功理：三焦，乃输布精气于脉络，流溢精微于脏腑之枢纽。三焦之募穴阴交，贯通任、冲二脉，协调“胞脉”之机能。

守静习气，育神练功，则可安“胞宫”而益“月信”。

功用：调元气以养“胞宫”和血脉以利“月信”。

四、“月事”过期（血虚型）

《女科切要》云：“经水过期而至，血虚也”。血虚，多因脏腑虚弱，津液耗伤，久病不愈，饮食不进，失血过多等所致。

血虚而致之“月事”过期，经色多淡，经质见稀，经量则少。且腹有隐痛而喜按，行经之后，则身感倦怠，背酸而腰膝乏力。

“经水”来潮之前，凡腰腹疼痛者，多因气虚不足以生化血行，以致血瘀气结而不畅，则痛；“经水”潮止之后，凡腰腹隐痛者，乃因血虚不足以滋养气行，以致气滞血壅而不通，则痛。

“月事过期”，属血虚者，当补血为宜。“经水”将来而腰腹疼痛者，治以调气为宜。“经水”已止而腰腹隐痛者，治以理血为益。

1. 食治

食方：乌鸡一只，章鱼七条。

方义：乌鸡，性平，味甘，入肝、肾经，有补养肝肾之益，有协调经脉之功。章鱼，性平，味甘、入肝、肾经，有补益气血之功，有协调经脉之效。《本草经疏》云："乌骨鸡补血益阴，则虚劳羸弱可除，则冲、任、带三脉俱旺"。《图经本草》云："章鱼，更珍好，食品之所重"。故乌鸡、章鱼合食，益于"胞宫"之养，经脉之调。

功用：补气，以统摄血行；养血，以益"胞宫"。滋濡冲任，协调经行。

食法：将乌鸡剔毛、洗净，保留鸡肝、鸡心、鸡肫。章鱼洗净，同乌鸡(包括鸡肝、鸡心、鸡肫)共入砂锅内，加水文火炖食。每日夜晚饮汤，中午食肉，随意食之。

注：1. 依饮食习惯，可分食或减量烹饪。

2. 烹饪时，加黄酒适量、红糖适量、鲜姜三片。

2. 点穴

穴位：天枢、太冲穴。

治则：天枢，乃大肠经之募。大肠，乃气血俱多之经脉，大肠与肺经相表里。点天枢穴以和脾胃之土而生肺金，肺金生肾水，以养精血，故天枢穴位，有利于"月事"不时之益。太冲，乃肝脉之俞土。《素问·上古天真论》云："女子二七，太冲脉盛，月事以时下"。经曰：太冲脉可以决生死。点太冲以注脾血，以和"胞脉"，经水之运行则见贯通。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于掌心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指甲之上，食指屈

曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直，以鼻徐徐吸气，双手中指腹轻轻点于天枢穴，闭气，以口缓缓呼气，自然收功。反复二至四次。

以鼻徐徐吸气，双手中指，点于太冲穴，闭气，以口缓缓呼气，自然收功。反复三至五次。

功用：贯通太冲脉气以和“胞脉”，调节天枢气机，以养脾气而统血，补肺气而滋阴，经脉受益，“月事”则昌。

3. 内养功

功法：寅时（清晨三至五时）或午时（十一至一时），站立位，寅时面东，午时面南，双目微闭，挺胸收腹，意念存守于三焦之募、任脉、肾经、冲脉之会穴阴交。以鼻深深吸气，意念引导吸气，顺时针方向，沿神阙穴环绕三周，闭气，以口缓缓呼气。自然收功。反复三至五次。

功理：运气于阴交穴部位，强化冲、任二脉之气血功能，疏通三焦而通贯任脉，补益肾经之精血而滋濡“胞宫”。从而协调脉络，输布气血，以养“胞脉”而益“月事”。

功用：协调经脉之传化，以利“月信”，补益“经水”之输布，以益行经。

第二节 痛 经

《妇人规》云：“经行腹痛，证有虚实。实者或因寒滞，或因气滞，或因热滞；虚者有因血虚，有因气虚”。

“经行腹痛”，则乃“痛经”也。月经前、后，或行经之时，小腹及腰、胁疼痛者，乃是。

一、经行腹痛（实证型）

实证气滞者，常见于月经将来潮时，小腹阵痛，痛引至腰、胆、背部，乳房亦有胀痛，并性躁易怒。实证血瘀者，多见于月经初潮时，小腹疼痛，痛则拒按，经色暗紫，经质瘀块。实证寒凝者，乃见经血黯黑，经质有块，经行不畅，小腹寒痛喜按，遇热则痛减。实证热结者，乃见经色深红，经质稠厚，经量不匀，小腹灼热隐痛，口干舌燥，焦躁不安。

“痛经”，乃女性常见病症，治宜因人、因症、因病、因时而立方。辨其证方论其治，此方治则。

1. 食治

按：实证痛经之治，宜于“月信”来潮之前，或“月信”来潮初期，以食治之。

食方：乌骨鸭一只，麻仁五钱，砂仁二钱。

方义：麻仁，性平，味甘。入脾、胃、大肠经。《本草纲目》云：“利女人经脉”。《神农本草经》云：“补中益气”。乌骨鸭：性温、味甘，入脾、胃、肺、肾经。《本草纲目》云：“入肺、胃、肾、大小肠、膀胱经。”《本草纲目》云：“理元气，通滞气”。《药性论》云：“主冷气腹痛。”

功用：麻仁，活血润燥。乌骨鸭，入血分而益血，亦滋

阴补虚。砂仁，有行气、通经、破滞之效。三味合而食之，可调经脉而解痛。

食法：将乌骨鸭去毛，洗净（保留鸭肝、鸭肫、鸭心），同麻仁、砂仁共入砂锅内，加水文火燉食之。

注：1. 加入菊花三朵，冰糖少许。

2. 烹饪时，加黄酒适量、红糖适量、鲜姜三片。

2. 点穴

穴位：气穴、三阴穴。

治则：气穴，乃肾经、冲脉之会。肾为癸水之脏，右肾曰命门，女子以系胞。点气穴，滋肾水，以养“胞宫”。三阴交，乃脾经、肾经、肝经之会。脾土生肺金，肺金生肾水，肾水生肝木。点三阴交穴，益脾而利统摄血行；滋肾而强“胞脉”；平肝而益衰血，点之得宜，和经而益“月信”。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于内劳宫部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上。食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。以鼻徐徐吸气，右手中指腹点于气穴，左手中指腹点于右侧三阴交穴，闭气，以口缓缓呼气，自然收功，反复做三至六次。

功用：益阴脉而养血分，和“胞脉”而益行经。

3. 内养功

功法：亥时（夜晚二十一至二十三时）。正坐位，目微闭。双手掌心按抚于“鹤顶”部位。意念存守于曲骨穴，以鼻徐徐吸气，意念引导吸气上提至阴交穴，闭气，以口缓缓

呼气，意念引导呼气下降至曲骨穴，自然收功。反复七次为宜。

功理：曲骨穴乃肝经、任脉之会；中极穴，乃膀胱经之募，脾经、肾经、肝经、任脉之会；关元穴，乃小肠经之募，脾经、肾经、肝经、任脉之会；石门，乃三焦经之募穴；气海，乃生发元气之海；阴交，乃任脉、肾经、冲脉之会。运元气，而贯通冲、任二脉，以滋“胞宫”；调元气而和脾、肾、肝经，以益“胞脉”。习之得宜，可益“月信”之潮汐。

功用：滋阴血，养血脉，益“胞宫”和“胞脉”。

二、经期腹痛（虚证型）

《妇人规》云：“经行腹痛，证有虚实。虚病者，于经行之后，血去而痛未止或血去而痛益甚”。月经不调而致“痛经”者，常见肝、脾二经不和，血行不畅而经郁结、壅滞，伤及冲、任二脉气机所致。因脾为气血运化之本，肝为藏血之脏，脾、肝二经，传导、生化不利，“胞脉”失之所养，临证则见月经失调而不通利，“不通则痛”，经期腹痛之证，乃见。

虚证气虚者，乃经色浅淡，经质稀薄，经量不匀，行经后腹痛，短气，喜按。虚证血虚者，乃见经色淡红，经量涩少，行经之时，隐隐腹痛，喜暖，伴有头目晕眩，心悸。

1. 食治

食方：羊肉二两，阿胶二钱，肉桂一钱。

方义：羊肉，性温，味甘，入脾、胃、肾、心经。《本草纲目》云："羊肉，补血虚"。血虚则不足以滋养气机，气不通畅，"不通则痛"，故宜食羊肉而补血虚。肝藏血，滋肝而养血，以利经脉血行，乃安"胞宫"之益。阿胶，入肝经而和血，入肾经而养阴。肉桂，性温，味甘、辛，入命门、肝经。取肉桂辛散之力而通"胞宫"，以利血。《本草求真》云："肉桂益阳治阴，凡沉寒痼冷，营卫风寒，腹中冷痛，血脉不通，用此无不效"。羊肉，阿胶，肉桂合而用之，有补益气血，滋肾养营，贯通血脉，驱寒镇痛之效，故食之，可暖"胞宫"而益经脉。

食法：羊肉入砂锅，加水文火燉之。阿胶用温水浸泡溶化，待羊肉八九成熟时，加入；肉桂宜于羊肉五六成熟时放入。

功用：滋阴，补血，驱寒，镇痛。

注：1. 加入黄酒适量，红糖适量。

2. 咸味，随意调之。

2. 点穴

穴位：四满穴。

治则：四满穴，乃肾经、冲脉之会。肾虚，月经则失调，肾脉之肾气，乃肾精化生之气，益于促进和增强生长发育和生殖机能。点肾经之四满穴，通冲脉，和诸经而益气血。滋肾脉，和经脉而益"月信"。

点法：右手无名指、小指屈曲，指腹置于手掌内劳宫穴位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上。食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直，以鼻徐徐吸气，中指腹轻轻点于四满穴位，闭气，以口缓缓呼气，自然收功。反复七至八次。

功用：补益肾气，以和血脉，滋润“胞宫”，以养阴血，调和经脉，以解疼痛。

3. 内养功

功法：酉时（下午十七至十九时）或午时（中午十一至十三时），仰卧位，双目微闭，双手掌心向上，意念存守于任、督、冲三脉之所起会阴穴。以鼻深深吸气，紧缩魄门，意念引导吸气，沿督阳之脉上升至命门部位，闭气，以口缓缓呼气，意念引导呼气下降会阴穴部位，自然收功，反复七至八次。

功理：督脉，由会阴部位而通贯督阳；任脉由会阴穴部位而达任阴；冲脉，由会阴穴位而通畅肾经。元气运行于任、督、冲三脉之所起，可通贯督“阳脉之海”，任“阴脉之海”，冲“经络之海”。故阴阳得以协调，经络得以通达，“胞脉”气血，则可输布和顺，“月信”则可散寒痛而应经行。

功用：协调任、督、冲三脉之气机。补益肾气而滋养“胞宫”。精气则可盈贯“胞脉”而补虚损，肾气则可足壮而散寒结。

第三节 经 闭

《女科切要》云："盖因女子以血为主也。其经脉调和，往来有准，以应水道潮汐之期，旧血既尽，新血复生，以合造化盈亏之数，则周身百脉，无不融液而和畅，夫何病之有，设或闭焉，则新血滞而不流，旧血凝而日积，诸病丛生"。

月经，逐月来潮，而无病证出现者，乃健康之象征。若月经之色非暗红、淡红，质非不稀不稠而无血块，量过多或过少，期非准月来潮者，可谓病症。

闭经即为"经闭"亦称"不月"，凡两月来潮一次者，谓之"并月"；三月来潮一次者，谓之"居经"或"季经"；一年来潮一次者，谓之"避年"；终生无月经不潮者，谓之"暗经"。但，上述之经行状况，乃少见而与病证性之"经闭"有所不同。

"经闭"者，通常乃因血虚或血滞而酿成。血滞者，多因为气血淤滞、寒湿凝滞所致。血虚者，多因为气血虚亏、经脉不和而致。故补血养营以安"胞宫"，活血化瘀，以通"胞脉"，此乃益血调经之道。

一、血虚经闭

血虚者，多为脾虚，心血不足，肾亏而致。《女科切要》

云："脾胃不和，饮食减少，而不能生血"。故脾虚所致之血虚经闭，是为常见。经闭者，多见面色萎黄，精神倦怠，头晕目眩，食欲不振，腹胀不舒等。

1. 食治

食方：海参五只，猪肘子一斤。

方义：海参，性温，味甘，咸。入心、肾、脾、肺经。乃滋养营血而壮阳，补益"胞脉"而调经之物。猪肘子，性平，味甘，咸。入脾、胃、肾经。有固精益血，滋阴补肾之力。故海参，乃补肾虚，养营血之珍品。猪肘子，乃补虚损，益气之食物。二味相合，为补益气血之佳肴。

功用：补血，益气，养营，和脉。

食法：将猪后肘、发好的海参同入砂锅内，加水文火炖之，宜于中午随意食之。

注：加鲜姜五片，黄酒少许，精盐适量。

2. 点穴

穴位：中注穴、带脉。

治则：中注，乃肾经、冲脉之会穴，有通贯肾经，以益精血输布之功用。带脉，乃胆经、带脉二脉会穴。有协调诸脉，以养"胞宫"行经之畅达。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻深深吸气，右手中指腹轻轻点于右侧带脉穴部位，

左手中指腹轻轻点于左侧中注穴部位，闭气，以口缓缓呼气，双手中指腹提起。以鼻深深吸气，右、左手中指腹交替点左侧带脉穴，右侧中注穴。闭气，以口缓缓呼气，自然收功，一左一右为一次，反复二至四次。

功用：点中注，以通冲脉而滋养“胞宫”。点带脉，以和诸脉而协调“胞脉”。

3. 内养功

功法：酉时（下午十七至十九时），盘膝坐位，目微闭，双手掌心相叠（左手在上，右手在下）向上，置于关元穴部位。以鼻徐徐吸气，意念存守于气海穴部位，闭气，以口缓缓呼气，意念存守于曲骨穴部位。自然收功，一吸一呼为一次，反复七至八次。

功理：气海乃宗气（乃营卫之气及呼吸之气）所聚之处，运气海元气，以通营卫，以滋“胞脉”；气达曲骨，以和肝血之阴，以通任脉之气。气之所到，功之效益，则利“胞脉”行经。

功用：和营血，通经脉，补虚损，益“胞宫”。

二、血滞经闭

风寒之邪侵袭营里而入血分，则可导致血滞。气血瘀滞而伤及“胞脉”，寒邪壅阴于经脉，则成血滞。

《妇人规》云：“血盈则经脉自至”。血滞，经脉则不通，经脉不通，“月事”则闭。《评热病论》云：“月事不来者，

胞脉闭也”。故通经而活血，任脉得充，冲脉得盛，“月事”则可应时而下。

血滞而经闭者，多见面色暗紫，小腹疼痛，按之痛剧。盖“人之生，以血气为本，人之病，未有不伤其血气者”。血滞，女子则“月水先闭”。《传忠录·论时医》云：“妇人经脉滞逆或过期不至，总由冲任不足而然”。故调冲任以和血脉，通经脉以化瘀滞，乃益“胞宫”利“胞脉”，以和经行之治。

1. 食治

食方：莲藕粉一两，桃仁七粒，红花五分。

方义：桃仁，性平，味甘苦。入心、肝、大肠经。《别录》云：“桃仁，破瘕瘿，通脉，止痛”。桃仁，乃通血脉，止疼痛，化瘀结之良药。故血闭之症，以桃仁破瘀而通经脉，为食治之益。莲藕，性寒味甘。入心、脾、胃经。《药性论》云：“藕汁，能消瘀血不散”。桃仁合藕汁，以消瘀血，以通血闭，以化瘕瘿，乃通经和脉之法。红花，性温，味辛、甘。入心包、肝经。疗经脉之疾，医经闭之病，红花为上。

莲藕，有通调津液，益脾补心之益，且可散瘀血。桃仁，乃化滞散结，“为蓄血必需之药”。红花能行女子经水，故三味相配而食，可益于消滞化瘀，贯通经脉而行经。

功用：益血、通经。

食法：莲藕粉，桃仁，红花共入锅中，加水文火煮稠食之。

注：加冰糖适量。

2. 点穴

穴位：支沟穴，涌泉穴。

治则：支沟，乃三焦脉所行之经火穴位。点支沟穴，可通脉络以开闭塞。水泉，为肾经之却穴。点水泉可通经脉，以益经行。

点法：双手无名指，小指屈曲，指腹置于手掌心内劳宫穴部位。拇指屈曲，指腹置于无名指，小指甲之上。食指屈曲，置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻深深吸气，右手中指腹轻轻点于左侧支沟穴，闭气，以口缓缓呼气，左手中指腹轻轻点于右侧水泉穴。以鼻深深吸气，闭气，以口缓缓呼气，一左一右为一次，反复三至五次为宜。

功用：调节三焦气机，以和经络，贯通肾脉经气，以生精血。三焦、肾脉通达，则可益于行经。

3. 内养功

功法：寅时（清晨三至五时）或戌时（晚十九至二十一时），仰卧位，双手掌心向上，目微闭，以鼻徐徐吸气，意念存守于左侧脾经之大络大包穴位，闭气，以口呼气，意念存守于右侧脾经之大络大包穴位，闭气，以口呼气。一左一右为一次，反复五次为宜。

功理：《内经》云："脾土旺能生万物，衰生百病"。大包乃脾脉之大络"总统阴阳诸络，由脾灌溉五脏。"运元气

以滋脉，以和脾之大络，可通达阴阳以益“胞脉”之行经。

功用：疏通阴阳诸络，以和经脉，强健脾经运化，以利血行。“胞脉”受之益，行经则可畅达。

第四节 崩 漏

女子月经，应时而至，经量适中，此乃本乎自然。经血来潮如涌，经量洪大，势如山倾者，谓之“崩中”。经血来潮滴漏，经量微少，势似壶漏，谓之“漏下”。

《素问·阴阳别论篇》云：“阴虚阳搏谓之崩”。阴虚阳搏，迫血妄行，而成“崩中”。《灵枢·百病始生》云：“阳络伤则血外溢，阴络伤则血内溢”。阳虚阴搏而失统摄，而成“漏下”。

《素问·上古天真论》云：“冲脉、任脉”，并起于内胞之中，为“经血之海”。女子脏腑失和，气血虚亏，导致经络不调，损及冲、任二脉。“气为血之帅”，阳气受损，则呈现气虚不足以统摄血行；“血为气之母”阴血受损，则出现血亏不足以涵养气机。故血无统摄，则可妄行，气无涵养，血失循经，冲、任则不固，“崩中”“崩下”矣。

《济生方》云：“崩漏之病，本乎一症，轻者谓之漏下，甚者谓之崩中”。凡崩中之患，必损伤经脉，久漏不愈，可酿成“崩中”。二者，病症不相同，病势有急缓，但急性之症，日久可成痼疾，慢性之病，日久可成沉痼。故医“崩

中”尚需防患于变漏，治“漏下”则当防患于变崩。因症之急缓，因病之虚实，辨证论治，因人之神志、体魄，择取治疗之法，乃为适宜。

一、血热崩漏

女子“经水”应冲、任二脉而行经，人卧血则归于肝脏，肝藏血，肝经之血受热邪相扰而妄行，伤及冲、任则致崩漏。

血热而致“崩中”或“崩下”，经量如涌，经色深红或紫红，经质厚稠夹有血块。人易烦躁，头痛烦躁，头痛目昏，口干舌燥等。

1. 食治

食方：甲鱼七两，荸荠十四枚。

方义：甲鱼：性平，味甘，咸。入肝、肾脾经，有滋肝肾之阴，止崩漏失血之功。《随息居饮食谱》云：“鳖，滋肝肾之阴，主崩带”。甲鱼之味入肝，则助肝藏血，入脾则助脾裹血，并有凉血止血之效。荸荠，性微寒，味甘。入肝、肾、大肠经。《本草求真》云：“荸荠，止血，住崩”。荸荠调经而止崩漏，合甲鱼共食，依一岁一枚而定量，颇有效验。甲鱼、荸荠，入肝、肾、脾经。肝藏血，脾统血，滋肝益脾，可统摄血行以养营血。肾藏精，固肾本可利“胞脉”。故甲鱼、荸荠合食之，可安“胞脉”，以止崩漏。

功用：益肝、脾、理气和血，固肾精，滋补“胞宫”。

食法：甲鱼、荸荠，共入砂锅内，加水文火燉煮，早食汤，午食肉。

注：加黄酒少许，红糖适量，鲜姜三片。

2. 点穴

穴位：大敦、行间、太冲穴。

治则：大敦，乃肝脉所出之井穴。行间，乃肝脉所溜之荥穴。太冲，乃肝脉所注之俞穴。点肝经井穴，以泻肝火，以制“崩中”。点肝脉荥穴，以和肝气，以理“漏下”。《素问·上古天真论》云：“任脉通，太冲脉盛，月事以时而下。”点肝脉俞穴，以益血脉之输注，以安“胞脉”之行经。肝脏藏血，肝脉和顺，则安神，任之脉行，则引脉血之归经，治之得益，崩漏可宁。

点法：双手无名指、小指屈曲、指腹置于手掌心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。以鼻深深吸气，右手中指腹轻轻点于右侧大敦穴，左手中指腹轻轻点于左侧行间穴，闭气，以口缓缓呼气，双手中指腹，轻轻点于双侧之太冲穴，闭气，以口缓缓呼气，三穴点毕为一次，反复七次为宜。

功用：舒肝气，和肝脉，益肝之所藏，利冲，任之血行，养“胞脉”而安“经水”。

功法：酉时（十七至十九时），仰卧位，目微闭，双手掌心向上。意念存守于阴交穴。以鼻徐徐吸气，意念引导吸

气，下降至气海，闭气；意念引导吸气，下降至石门，闭气；意念引导吸气，下降至关元，闭气；以口缓缓呼气。反复七次为宜。

功理：阴交乃任脉、肾经、冲脉之会，运元气，调和冲、任二脉，以养“胞宫”；气海，乃精气所聚之处，协调精气以统摄血行，益于经血归经；石门，乃三焦之募，协调上、中、下焦之脉气，以益血行；关元，乃脾、肝肾、任脉之会，强化脾脉统血，肝脉藏血，肾脉藏精之力，以和冲、任，“胞脉”可受其益而健行经血。

功用：和顺经脉以利“胞宫”，协调经气以益血行。

二、血虚崩漏

《暴崩下血不止方论》云：“妇人冲任二脉，为经脉之海，外循经络，内荣脏腑，若阴阳和平，经下依时。若劳伤不能约制，则忽然暴下，当调补脾胃为主”。脾胃乃化生气血之源，脾气充盈，则运化得昌。脾气虚，则不足以统摄血行而脱血。《妇人规》云：“凡见血杂证，必当用甘药，先补脾胃以益生发之气。盖甘能生血，甘能养营。但使脾胃气强，则阳生阴长，而血自归经矣”。

1. 食治

食方：黑木耳三钱，鸡冠花三钱，红枣七枚。

方义：黑木耳，性平，味甘。入胃、大肠经。有补血，和胃，和血，止血之功。《随息居饮食谱》云：“木耳，补

气，和血，凡崩淋，血痢，常食可瘳”。木耳益气可摄血行，血循经而行则安于崩漏。鸡冠花，性凉，味甘。入脾、肝经。有止血，凉血之效。《本草纲目》云：“治崩中”。鸡冠花，善治血证，相配适宜，则有止崩制淋之效。红枣，性微温，味甘。入脾、胃经。有补中益气，健脾养血的功用。《本草经》云：“安中养脾，助十二经”。

黑木耳、鸡冠花、红枣三味相合，养脾气而助统血，补经气和血脉，利肝、脾而益“胞脉”，食之得益，则可养血脉而统摄血行。

功用：益脾养血，安“胞宫”，和血脉。

食法：黑木耳、鸡冠花、红枣共入砂锅内，加水文火煎之，宜于巳时（上午九至十一时），亥时（晚二十一至二十三时）饮用。

注：加黄酒少许，红糖适量。

2. 点穴

穴位：阴陵泉、阴谷、曲泉、足三里。

治则：阴陵泉，乃脾脉所入之合穴，点合穴阴陵泉，以养脾脉，而益于统血；阴谷，乃肾脉所入之合穴，点合穴阴谷，以和肾阴，以滋肾水，以固肾精，以益肾气，以养冲、任二脉；曲泉，乃肝脉所入之合穴，点合穴曲泉，平肝脉以制火炽盛，和肝脉以利肝气疏泄；足三里，乃胃经所入之合穴，点合穴足三里，以和胃气，以养气血，以强经脉，而利经行。脾、肾、肝、胃之脉气，通达、和顺，冲、任二脉则

得其养，“胞宫”则受其益，“月事”经行之安，乃见。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于手掌心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻徐徐吸气，右手中指腹轻轻点于左侧阴陵泉穴，闭气，以口缓缓呼气；以鼻徐徐吸气，左手中指腹轻轻点于右侧曲泉穴，闭气，以口缓缓呼气；以鼻徐徐吸气，双手中指腹，轻轻点于双侧足三里穴，闭气，以口缓缓呼气，自然收功，反复五次为宜。

功用：养营阴而益血脉，安“胞宫”而利“月事”。

3. 内养功

功法：巳时（上午九至十一时）或丑时（夜一至三时），仰卧位，目微闭，双手掌心向上，食、中、无名指、小指并拢，拇指屈曲，指尖置于食指根部位。以鼻徐徐吸气，意念存守于左侧血海，闭气，以口缓缓呼气；以鼻徐徐吸气，意念存守于右侧血海，闭气，以口缓缓呼气，一左一右为一次，反复七次为宜。

功理：清代名医唐宗海曰：人身之生，总是以气统血。血之运行上下，全赖乎脾。脾气一健，元气充畅，则血液自能循经运行，培补脾土，引血归经，妇女血崩症，可获显效。

脾统血，脾气健运，自能摄而行。脾失统摄，而不固守，则可致气虚而见崩漏之症。

血海，乃善主脾气之运化，贯通血脉之轮布穴位，元气流注血海以健脾脉，滋濡血海以滋经脉，必生统摄血行之益，以和“胞脉”，以益“胞宫”，崩中、漏下，则可因受其养而归经自安。

功用：健脾气以理血，和脾脉以养营，培补“后天之本”以安“胞宫”。

第二章 带 下

带下，狭义而言，乃指女子阴道流出的粘腻之物。因其状如带，绵绵不断，故名。广义而言，人身经络之奇经八脉之中，有一带脉，其脉环绕人体腰部，约束纵行之各条经脉，故名带脉。

带下，指妇科疾病而言，系阴道所流之白、赤、赤白、黄、青、黑五色等，绵如带状之粘液，谓之“带下”。

带下，医之所指，则系“带脉”之下的疾病，皆称之“带下”。

带下，如系白色透明、无异味、稀薄之粘液，此乃生理性之分泌物质，不属病症。

带下病，以白带、黄带、赤白带为多见。白带，带质稀薄，带量增多，带有异味者，为病；黄带（亦称带下黄），带质粘稠，带量增多，带味腥臭者，为病；赤白带，带质淡红、夹白而粘浊，带量增多，带味恶臭者，为病。

凡劳倦过甚，久病虚弱，或湿热，虚寒，常可酿致白带病。

凡湿热蕴积，热邪损及任脉，湿邪侵入“胞宫”，湿热交织，常可酿成黄带病。

凡情凡抑郁，血瘀胞内，湿热壅滞，常可酿成白带病。

凡房事过频而不洁，或经期交媾，常可酿成黄、赤白带。

带下之治，白带，宜补中益气，健脾化湿；黄带宜健脾除湿，清热和胃；赤白带，宜补脾气，清肝火，除湿热，调冲、任。调治适宜，则可止带。

第一节 白 带

白带之症，常因脾、肾虚损、肝瘀结，痰湿寒邪而酿成。而脾虚运化不畅，脾湿壅滞"胞脉"者尤甚。其征，多见带色清稀，带质粘浊，带味异常。人多倦怠乏力，食欲不振，腰酸肢胀等。

1. 食治

食方：莲子十四粒，白扁豆一两，白果七粒。

方义：莲子：性温，味甘。入脾、心、肾经。有安心、补虚、止带的功用。白扁豆：性平，味甘。入脾、胃经。有补脾，除湿，解毒之功效。白果：性温，味甘，微苦，涩。入心、肺、脾经。有温肺、益脾，止带功能。莲子，《随息居饮食谱》云："清心养胃，固下焦，止崩带"。莲子，益气而养血，故气血之证，食莲子可见效益。白扁豆，长于利湿，善于湿中驱浊而消壅滞。白果，有滋肺阴而止带，益脾气而化湿之效，合扁豆而用，尤见其益。

莲子、白扁豆、白果三味相合，可补脾，和血，除湿，以益“胞宫”。能补气，清热，化浊，以利“胞脉”。经脉受益而和经行，冲、任得养而益“月事”，浊带可止。

功用：健脾，益气，清热，除湿。

食法：莲子、白扁豆、白果共入砂锅内，加水文火煎之。早、晚饮汁，中午食物。

2. 点穴

穴位：太白，陷谷穴。

治则：太白、陷谷二穴乃脾经“胃经之俞穴”（乃井、荥、俞经合五俞穴之一）。五俞中之“俞穴”，属土，与脾脉相关，点脾脉之俞太白与胃脉之俞陷谷，协调脾、胃脉气血之流注、输布与强化，以除脾湿，以和“胞脉”之行经，以益冲、任之宣和，此乃止带之治。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于手掌内心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻徐徐吸气，右手中指腹点于左侧太白穴，左手中指腹点于左侧陷谷穴，闭气，以口缓缓呼气。以鼻徐徐吸气、左手中指腹点于右侧太白穴，右手中指腹点于右侧陷谷穴，闭气，以口缓缓呼气，点左右两侧穴位为一次，反复三次为宜。

功用：健脾益气，除湿，益血，和经脉，止带下。

3. 内养功

功法：亥时（晚二十一至二十三时），仰卧位，目微闭，左右手拇指尖置于双侧内劳宫部位，双手环抱，置于中极穴部位。

以鼻深深吸气，意念存守于中极穴，闭气，意念凝聚于中极穴。以口缓缓呼气。一吸一呼为一次，反复七次为宜。

功理：中极乃脾、肾、肝任脉之会穴，元气凝聚于三阴脉与任脉之会，可补气益脾脉之统血，肝脉之藏血，以养“胞脉”。可滋补肾脉之精气，以养“胞宫”。气归经以御湿邪，血归脉以驱寒热，因而脾气则得健运，肾气则得充盈，任脉则得和顺，带下之敛，可见。

功用：补元气，益肝肾，和任脉，健脾运。

第二节　黄　　带

脾主运化，喜燥而湿。脾脉虚损，湿热蕴于脾胃，则中焦气机升降失常，下焦化生疏泄失节，脾气则失于健运，湿气壅聚，邪盛化热，则伤及任脉，以致酿成黄带（亦谓“带下黄”）。

黄带，带色白兼黄，带质稠厚粘液，带味腥臭，带量增多。

黄带者，人多乏力易躁，腰背酸重，阴部作痒。治宜健脾而除湿，和胃而清热。

1. 食治

食方：乌骨鸡一只，鸡冠花二十一朵。

方义：乌骨鸡：性平，味甘。入肝、肾经。有补益肝肾，滋阴清热，健脾止泻的效用。入肝肾，则有滋肾而疗白浊，益肝而有和脾之功。

鸡冠花：性凉，味甘。入脾、肾经。有清热，收敛，止带的功用。鸡冠花通脾经裹血而止崩中，调肝脉助疏泄而敛带下。

乌骨鸡、鸡冠花二味相合，可益脾，滋阴，除湿，止带。

功用：补益肝肾，清热化湿。

食法：乌骨鸡去毛，（留心、肝、肫）同鸡冠花同入砂锅内，加水文火燉食。午、晚饮食之。

注：加冰糖适量，菊花三朵。

2. 点穴

穴位：大赫穴、下巨虚穴。

治则：大赫，乃肾经、冲脉会。冲脉乃十二经脉集聚之会。冲脉为经血之海，冲任不固，则不足以统摄经血，而致崩漏、带下。故点大赫穴位，以协调冲脉，为益“胞宫”之治。肾脉之气，为化生精血之源。肾虚，气化不足，则致寒湿下注，伤及任、带二脉，酿成带下。点大赫穴位，以滋肾阴，以养任、带，此乃益“胞脉”而止带下之法。

下巨虚，乃胃经穴位。脾、胃二脉相表里，胃脉乃水谷之海。和胃气，可安五脏，点下巨虚穴位，以调胃肠，以化脾阴之湿，有利带下之益。

点法：双手无名指、小指指屈曲，指腹置于手掌心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻徐徐吸气，双手中指腹点于双侧大赫穴位，闭气，以口缓缓呼气，一吸一呼为一次，反复七至八次为宜。

以鼻徐徐吸气，双手中指腹点于双侧下巨虚穴位，闭气，以口缓缓呼气，一吸一呼为一次，反复五次为宜。

功用：滋肾阴，以利精血，和冲脉，以安“胞宫”。调胃土，以助运化，健脾胃，以除湿邪。

3. 内养功

功法：申时（下午十五至十七时）或酉时（十七至十九时），正坐盘膝位，目微闭，双手重叠，右手掌心按抚于丹田穴部位，左手掌心按于右手掌背之上。意念存守于肾俞，以鼻徐徐吸气，意念引导吸气下降至气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞，闭气，以口缓缓呼气，自然收功，一吸一呼为一次，反复十四次为宜。

功理：膀胱与肾脉相表里，膀胱藏津液，主疏泄。运元气于肾俞，以强肾阴之滋濡；元气通于气海俞，以强气机之流注；元气贯于大肠俞，以利下焦之渎泄；元气和于关元俞，以强督阳之化生；元气流于小肠俞，以输膀胱之气化；元气达于膀胱俞，以应肾气之固本。

湿热壅结而致带下，当固肾本，以利滋阴，通下焦以利疏泄，通气机以调经脉，脾气运化畅达，“胞脉”则可御湿

邪而安“胞宫”。

功用：通经，益脉除湿，止带。

第三节　赤　白　带

带下，带中夹血而赤白兼者，谓之赤白带，赤白带下，多系肝气郁滞而犯脾土，脾失健运而蕴壅湿热酿成下注，伤及冲、任、带脉，致成赤白带症。

肝气郁结，则须疏泄条达，脾气失和，则须健运畅达，肝脾相和，则可益带脉而制带下，利冲、任而固摄其脉气，以安“胞宫”。

赤白带下，多因湿热之邪，损及“胞宫”，致使血脉阻滞，营血成瘀，房事过度，邪气逐血，而下注赤白粘液。

赤白带下者，常见腰酸、头晕、目眩、小腹坠痛。四肢乏力，带白色夹赤，带质稠粘，带味恶臭。治宜补肝敛阴，益气消滞，健脾燥湿，清热固下，治之有方，宜止带下。

1. 食治

食方：荞麦一两，韭子二钱。

方义：荞麦：性寒，味甘。入脾、胃、大肠经。有消食积，除湿热，止带下之益，《本草纲目》云：“健脾，除湿热，止带下”。《本草求真》云：“凡白带、白浊、湿热等症，是其所宜”。韭子：性温，味辛微酸。入肝、肾、肠、胃经。有固肾精，缩小便，止带下之功用，《本草求真》云：“韭子

之治遗精漏泄，女人带下者，能入厥阴，补下焦及命门之不足”。荞麦、韭子二味相合，可健脾而除湿，荞麦，固肾而养阴，清肝而化郁。食之宜止带下。

功用：健脾，除湿，滋阴，止带。

食法：将荞麦，蕊子入砂锅内，加水文火煎汤。早、晚饮之。

注：加冰糖适量，甘菊三朵。

2. 点穴

穴位：期门穴、章门穴。

治则：期门，乃肝之募穴，肝、脾、阴维之会穴。章门，乃脾之募穴，胆、肝之会穴。赤白带下，乃肝火邪热，伤及脾土，脾失健运而聚湿邪，湿热侵入经脉，损伤“胞宫”，致使任、冲、带脉失调而蕴壅湿热之邪，酿成赤白带下，点肝之募穴期门，脾之募穴章门，以化肝之郁结，以除脾之湿热。益“胞脉”和经行之益，乃见。

点法：双手无名指、小指屈曲，指腹置于手掌心内劳宫穴部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指屈曲，小指腹置于中指本节之上，中指伸直。

以鼻徐徐吸气，左手中指腹点于左侧章门穴，右手中指腹，点于右侧期门穴，闭气，以口缓缓呼气。一吸一呼为一次。反复七次为宜。

功用：益脾气之健运，化肝气之瘀结。清热、除湿，以止带下。

3. 内养功

功法：寅时（晨三至五时）或酉时（下午十七至十九时）。站立位，面向东方，目微闭。双足分开同肩宽，双手无名指、小指屈曲，指腹置手掌心内劳宫部位，拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指、中指伸直。掌心相对于股外侧。

以鼻徐徐吸气，双臂屈曲，双手掌指上抬至章门穴部位，双手掌平抬，用力平伸向正前方。闭气，双手掌指收缩回大包穴部位，以口缓缓呼气，双手掌心向前，双手食指、中指向左右方向，用力平伸。

以鼻徐徐吸气，无名指、小指伸直，食指、中指、无名指、小指并拢，拇指屈曲，指尖置于食指根，闭气，双臂屈曲，掌指平行于大包穴部位，以口缓缓呼气，双手掌指直立用力向上方平伸，头微向后仰，自然收功，掌指伸向前方、左右、上方为一次，反复三至五次。

功理：章门，乃五脏之会穴，脾之募穴，运元气，始聚于五脏之会，以协调五脏之气血输布功发于脾脏之募，以强健脾脉之运化除湿。大包，乃脾脉之大络，阴阳络脉之总统，气运大包穴之所注，功达大包穴之所聚，强化脾络之气机，以除湿热，贯通阴阳诸络之枢纽，以泻肝火之热，气之所运，功之所行，可滋阴养营，以安“胞宫”，可和脉益血，以利“胞脉”，经行之宜，可止带下。

功用：强健脾脉，以利除湿，协调气血，以和经脉。

第三章　孕　　育

人，承父精母血育形，秉精、气、神意以养生。

道家“性命双修”，则为修性而养育精、气、神，修命而养育身、体、形。

道家养生之道，在于“重生”（乃重人生之道），讲求“重德”（乃重人生之德）。故男女阴阳交媾，阳精阴血相合成胎，此系人伦之理，传宗接代之道。孕育成人，教养其修性、修身，有益于社稷、人群，此乃人伦之常，传宗接代之德。

男女求强身而益寿，乃人生伦理之道；男女求孕育以“后嗣”，乃传宗接代之理。故女子怀胎生育，孕育新的生命，乃人类社会延续、发展之道。

第一节　求　　嗣

夫男女之求嗣，乃阴阳自然之规律。《黄帝内经》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”“男者，无不为之父，女者，无不为之母。男女求嗣而接代，则当善其道而为之”。

道家重养生之术，亦重“后嗣”之养。故道家重养生，则善养精、气、神；重“后嗣”，则爱于养精气。因而，男女交合之道，欢于益孕，亦求于益寿。道书《悟真篇》云：“聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论”。男女交合，合于阴阳相生，则可孕成胎结。故“后嗣”之求，须和于“胞脉”安于“胞宫”。

道祖妙诀（乃太上老君作）：

“靖得僽臹渀儰禛”（释文：玉炉烧炼适年药），

“軉躬煚桎愈瓁鸔”（释文：正道行修益寿丹）。

所言，乃道家“性命双修”之奥义。领悟其理，贯通于求嗣之法，可谓：男女交合，须求心神交泰，阴阳相合，当求气血交融。欲求“后嗣”而接代，欲善“人伦”之正道，男女交合之意，当寓于养生之中，男女求嗣之望，应合于人世之理，此乃求嗣之正道。

一、求嗣宜、忌

1. 情志

男女交合，宜行房有节，忌纵情淫乐。

男女交合，宜性和心静，忌意乱躁动。

男女交合，宜气顺神定，忌抑郁惆怅。

2. 体魄

男女交合，宜体壮身安，忌屈曲斜偏。

男女交合，宜筋骨松展，忌拘紧僵挛。

男女交合，宜康健无恙，忌虚弱劳伤。

3. 饮食

男女交合，宜食热温饮，忌冷食冰饮。

男女交合，宜化食消渴，忌暴饮饱嗝。

男女交合，宜肠胃舒适，忌口干腹饥。

4. 天时

男女交合，宜风和日暖，忌雷鸣电闪。

男女交合，宜日月清明，忌骤雨寒风。

男女交合，宜夜阑幽静，忌晨午交合。

5. 地利

男女交合，宜房舍安宁，忌吵嚷乱哄。

男女交合，宜环境雅洁，忌潮湿污浊。

男女交合，宜卧处平坦，忌摇曳动旋。

中华民族，历史悠久，壮丽河山，英雄辈出，炎黄子孙，勤于创业，忠于继承，精于发掘。精神文明，物质财富，世世相承，代代相传。养生之道，源远流长。

男女房事，基于求嗣者，源于接代者，本于优生者，愿益民利国者，则当善行交合之道。故男女交合，益保养精气为先，精气盛，受孕则良；呼吸舒畅为要，气机旺，受孕则益；形态舒展为好，体位正，受孕则利；脏腑协调为主，经脉和，受孕则安。

求嗣者，戒忌之事，宜明察，智行。

男女交合，淫邪、狂暴，过度行房，则易伤肾阴与冲、

任血脉；饥渴、饱胀行房，则易伤脾、胃；受风寒、遇雷电合房，则易气血瘀滞；踡身、弓体行房事，则易脉髓、筋骨失和；拂晓、晌午交合，则易伤气血，损精力；醽醁、沆瀣之中交媾，则易壅阻经络；酒醉乱志而交合，则伤脏腑。

肾精乃子嗣之要。明代名医张景岳云："欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，精竭则真散"。故行房，勿妄泄其精，精耗竭，精不坚，而难成孕，孕成，子嗣必弱、智愚、多疾。

男女交合，则宜环境恬静而怡人，款款而入房，使神宁而脏腑和，形舒而气顺，受孕子嗣必优。

二、育胎

崂山道人玄中子言：

"妇人月事净，情浓欢欲生；

交媾氤氲时，阴阳育胎成。"

女子月水净尽，方宜于嗣子；女子情兴意浓，方益于受孕；男女恩爱缠绵，方益于结胎。

崂山道人玄中子言：

"阴阳交合，求之于成孕，优之于'后嗣'者，男须补肾壮精而蓄精液；女应调经和脉而安'胞宫'"。

男女合房之乐，应求子孙优生，方为天伦之美德；男女交欢之美，当求养生之道，方为人世之善行。男保气蓄精以固肾本，女养血安胞，以强经脉，方利于强身益体，求嗣优生。

崂山道人玄中子言：

“男子神动而气动，气动而精生。女子神动而意动，意动而情生。精、气、神相聚而阳强，神、意、情相合而阴盛，阳强阴盛而交合，宜成胎孕。”

男子蓄精，精则盛，精盛则阳强，强阳合阴而受孕则益胎。女子育情，情则和，情和则阴盛，盛阴合阳而身孕则养胎。故精生于神、气，情生于神、意，男精强而合情，女情浓而受精，阴阳相聚而相合，孕成则安。

崂山道人玄中子言：

“男女行房，欲求嗣，男宜深深吸气，深深呼气，吸呼皆须运小腹。女宜徐徐吸气，缓缓呼气，吸呼皆宜达曲骨。意念引气贯‘胞宫’，阴阳相和意交融，心神始终合一体，精气通达孕育中。”

“气为血之帅”，元气充畅，可引导血行而濡“胞宫”，“血为气之母”，营血盈盛，可滋润气机而通“胞脉”。故阳气阴血，相生相依，男女交合，受孕则益。

男欲求嗣，交合毕，切忌连交，免伤“种子”，而孕难。

女欲求嗣，交合之前，宜便溺，交合之后勿小便，就势而卧，身勿高抬，免精滑出，宜成孕。

第二节　胎　　教

女子阴盛受精而怀身孕，乃气血和顺，脉络通畅，脏腑协调之机体象征。

女子妊娠（亦曰怀娠、妊子），体内胎儿在生长、发育之过程，受母体之滋养、孕育而降世成婴儿。在母体中胚育“性灵”的原始生成阶段，也是母亲在给予胎儿宝贵的“胎教”养育。

中华民族有着古老的文明历史。行“胎教”以育胎儿，乃是中华民族传统的养生方法之一。道家养生“重生”、“重德”；医家养生“重养”、“重医”，道与医之所重，皆始于妇女之妊娠，终于老年之暮朽。人生之道，无不以怀胎而起始。

一、孕母情志

1. 人生七情

人乃富有感情与情志的生命体。人生一世，感情与理智，总是交织相生，交融相成。感与理，情与智，又相互影响，相互作用。人之“性情”，便在这微妙的“性灵”表现中形成。

道家以喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲为人之情。修道者认为，七情宜除。医家以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为人之情。行医者认为，七情乃致病因素。道家重养生之道，以“性命双修”而除七情。医家重养生之道，以调节七情，而除疾患。

道家重“胎教”以养化七情为本，医家重“胎教”以克制七情为基。

喜：喜为快乐之情，过于喜，可伤心。

怒：怒为愤慨之情，过于怒，可伤肝。

哀：哀为悲伤之情，过于哀，可伤肺。

乐：乐为欢娱之情，过于乐，可伤心。

爱：爱为喜欢之情，过于爱，可伤心。

恶：恶为憎恨之情，过于恶，可伤肝。

欲：欲为心想之情，过于欲，可伤脾。

思：思为想念之情，过于思，可伤脾。

悲：悲为伤感之情，过于悲，可伤肺。

恐：恐为畏惧之情，过于恐，可伤肾。

七情，乃人有所感的“性灵”表现。七情不宜过，过之则伤身心。孕母身心所伤，必损及“胎儿”之孕育，必影响“胎儿”之身心生长，故七情之益、害，关系孕母与“胎儿”的健康。

“胎教”之道，重在：心教，心正而念纯，以此，纯正“胎儿”；神教，乃神旺而志盛“以此旺盛胎儿”；情教，乃情洁性净，以此，洁净“胎儿”；意教，乃意善而行良，以此善良“胎儿”；身教，乃身端而形壮，以此，端庄“胎儿”。七情之所感而由心、神、情、意、身之教，修养其性灵，以求“胎儿”的健康的生长。

2. 夫妻生活

夫男为阳，妻女为阴，阴阳结合而结为夫妻，以建立家庭；阴阳相交而生男育女，以传宗接代，故夫妻之道，乃阴

阳之相生相成，乃阴阳之互育互养。夫妻生活之和谐，夫妻情爱之亲密，夫妻志趣相投，夫妻交合之健康，乃为“胎教”之要，善行夫妻之道，此乃人伦之至理。

孕母“胎教”时期，夫妻宜“相敬如宾”，相互体贴，互相温存。男为“胎儿”之父，女为“胎儿”之母，父母神圣之责，乃养育子女健康的发育、成长，接代于民族，与旺于社会。故夫妻不宜争吵而伤和气；不宜愤怨而伤健康；不宜猜忌而伤身心；不宜淫乱而乱“胎儿”。

夫妻娱乐以悦身心，谈笑以和心态，观赏以愉情愫，行恩爱之道，必利于“胎教”而受益。

二、“胎教”十二法

阳精阴血相合而妊娠成胎，而“胎儿”之发育、成长，形成婴儿降世，此乃孕育具有“性灵”生命的过程。

“胎儿”在形成婴儿，逐渐成长为儿童、少年，除“后天”的客观因素对小儿所产生的影响之外，“胎儿”在母体中形成之先天因素，对奠定人的“性灵”，起着根本的作用。基于此，孕母之“胎教”，乃是造就人的“性灵”之根基。

孕母育养“胎儿”，应以言、谈、举、止、音、容、笑、貌、神、情、形、态、衣、食、住、行之感应，而行心教、神教、情教、身教之道，以期优生。

“胎教”之法，可育“胎儿”，可养“性灵”，乃育人之基。

一曰：常乐。乐可陶冶开朗、豁达之性情。

二曰：赏美。美可欢娱心神而悦情意。

三曰：清心。清心为纯净之本，可以正意、养性、宁心。

四曰：正气。正可正身，明志，正行，正德，正气，以通贯心灵，人性可善。

五曰：修德。德乃人之品性表现。德高人必性善，性善人必品端，品端人必堂堂正正。

六曰：意静。静者不躁，躁伤神志。静可怡养血气。“心猿意马”意动则性动，意动则情动，意静可养心神，而和脏腑。

七曰：宜动。动则和血脉，以养脏腑，通经络以顺气机。善动而不好逸，乃“胎教”之一。

八曰：壮志。志乃心之所向，意之所愿，壮志乃雄伟之心愿也。孕母志壮山河，气势磅礴之豪情，感应“胎儿”，以育“性灵”，乃“胎教”之至要。

九曰：达理。理乃人之道，事之则。通达人道事理者，方能晓人情、世事而明智。“胎教”之贤，达到为善。

十曰：避邪。邪乃不正，乃丑恶。孕母目不视邪，耳不闻邪，口不言邪，行不为邪，乃“胎教”之道。

十一曰：习文。文乃“人文”之道。文化之素养，可通“性灵”，可达人志，可修人品。习文而诵读诗、书，阅览理论，以丰富知识，以启迪灵感，颇益“胎教”。

十二曰：苑乐感于情，则乐于心，乐于心，则感于意。孕母陶醉于优美的音乐之中；感受于生动的绘画之内。情意入心旷神怡，情思入之高雅境界，诗情画意之氤氲，“胎儿”必受母体之陶冶而益胎体。

三、养胎

阴阳之为道，乃阴阳相合，方育孕万物。阴阳和调，万物方滋生而旺盛。《黄帝内经》云：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精神乃绝”。男阳之精，未妄耗而强固，方得种育子女，女阴之血，未虚亏而平和，方足以孕育乾坤。

1. 妊娠须四明：

月事，明者方知。知识之为用，首在明。明而后生智。妊娠之于妇女，如季节而和生长，土地而育万物。人当明季之象，地之状，方足以播种而育生长。妊娠之妇，首当自明脉象与安身，方可善养“胎儿”。

一明：月经不行，已达三明，尺脉（女左手掌心，翻按右手掌背，左手食、中、无名指腹，并排按于右手臂挠侧，动脉应手处，无名指腹触动脉处，乃是）触之不止，多乃怀胎。

二明：怀胎已达六至七月，右侧寸、关、尺脉，脉象深沉、迟慢而干涩，当善于保养，以防堕胎。

三明：怀胎八月，当左侧寸脉拘紧，右侧尺脉出现深沉，切勿惊恐，劳损，如不慎，则易伤胎。

四明：怀胎已达十月，左、右侧寸、关、尺脉，乱而无定，定而乃乱。勿急，勿躁，因脉乱于足月者，多为吉祥之兆。

2. 孕母须十知：

凡事，知者方明利弊。人世之事，知其然，方知何为，知其所以然，方解事理之道。事物之善恶，养生之宜忌。

妊娠期内，知养胎之宜，知保胎之忌，乃妇女怀胎必须之基本知识。

一曰：身已怀胎，孕母，宜身正，忌身偏，以益脉络、气血之流注、输布，宜行、立、坐、卧而有节律，忌久行、久立、久坐、久卧，以和气机之化生而养胎。

二曰：怀胎三月，精血之合，已成胎儿，孕育于胎胞，孕母悲伤、忧虑、惊恐过甚，则易伤胎而损胎儿。

三曰：怀胎四月，精微之合，已成血脉，养育于“胞胎”，孕母感受寒邪、冷痹、热结过甚，则易损伤胎儿。

四曰：怀胎五月，气血之合，已成脉络，通贯于胎儿，孕母宜充分沐浴阳光，衣着舒展而添减适宜，以保养“胎儿”。

五曰：怀胎六月，精气、血气之合，已成筋肉，孕母宜散步、郊游以悦心目，以育“胎儿”。

六曰：怀胎七月，精血精气之合已成胎儿之体，孕母肢节宜时常轻微屈伸、松、展，以强健“胎儿”。

七曰：怀胎八月，精气血脉之合，已成胎儿肌肤九窍，

孕母宜协调气息，静养心身。疏泄肌肉腠理，以和脏腑而安胎儿。

八曰：怀胎九月“胎儿”皮毛、筋肉，脏腑，骨节皆已成体，孕母宜求安适，养心神，以利胎产。

九曰：怀胎十月，一朝分娩，乃人阴阳相生相成，相合相分之道。顺产胎儿，以安母体，乃母婴康泰之祥吉。故，为求临盆之益，当防“滑胎”之伤。

孕母双手掌相搓热，左手掌心按摩命门穴，右手掌心抚于中极；左掌心抚于百会，右手掌心抚于右足心涌泉；左手掌心抚于气穴，右手掌心抚于血海。于一日之寅时、午时、酉时，各按抚一至二分钟为宜。

3.“养胎九脉”按摩十法

人身脉络，乃贯通脏腑，输布气血，协调肌肤筋骨之枢纽脉道。故脉络于人之生长、发育、防病、养生中，有其重要的调节作用。协调经脉，以顺气理血；通经活络，以滋养“胞宫”，乃育养“胎儿”之要。

一月“胎胚”，宜按摩肝经原穴太冲，配以胆经络穴光明。和顺肝、胆之阴阳表里，以养“胎胚”。

二月“始膏”，宜按摩胆经原穴丘墟，配以肝经络穴蠡沟。和顺肝、胆之阴阳表里，以养“始膏”。

三月“始胎”，宜按摩心包经原穴大陵，配以三焦经络穴外关。和顺心包、三焦之脉络，以养“始胎”。

四月“血脉”，宜按摩三焦经原穴阳池，配以心包经络

穴内关，和顺三焦、心包之脉络，以养“血脉”。

五月“成气”，宜按摩脾经原穴太白，配以胃经络穴丰隆。和顺脾、胃之阴阳表里，以养“成气”。

六月“成筋”，宜按摩胃经原穴冲阳，配以脾经络穴公孙。和顺胃、脾之阴阳表里，以养“成筋”。

七月“成骨”，宜按摩肺经原穴太渊，配以大肠经络穴偏历。和顺肺、大肠经阴阳表里，以养“成骨”。

八月“肤革”，宜按摩大肠经原穴合谷，配以肺经络穴列缺。以养“肤革”。

九月“毛发”，宜按摩肾原太溪，配以膀胱经络穴飞扬。以养“毛发”。

十月五脏、六腑、关节、人神皆备。因而调节五脏之募与五脏之经，以养“胎儿”以利降生。宜按摩肝之募穴期门，心之募穴巨阙，脾之募穴章门，肺之募穴中府，肾之募穴京门；肝之经穴中封，心之经穴灵道，脾之经穴商丘，肺之经穴小径渠，肾之经穴复溜。

人身经脉表里相依，传导相应，经脉通达，气血输布旺盛，脏腑则生成和协，孕母调节经脉有方，按摩施术有法，则必益于“胎儿”之成长。

4. 孕母“五莫”

一曰：莫冒风寒，宜避“风口”与寒气直扑，以防风寒之邪侵入腠理。

二曰：莫着汗衣，宜避冷水冲洗淋漓汗身，以防热邪夹

冷气，伤及肌肤卫表。

三曰：莫食蟹、田鸡、兔肉，以及过夜之虾、蚌等。免伤胎儿，损及肠胃。

四曰：莫饮酒及隔夜茶水。

五曰：莫熬夜，持重，登高，跨越，俯卧，恸哭。

第四章　妊　　娠

妇女受孕，脏腑，气血、脉络、肢体，皆会因“胞宫”坐胎，而引起身体各部器官之变化。增强孕母健康以安胎，安养胎胞“胎儿”以固孕，此乃孕妇健身之道，安胎之法。

母安，胎儿则安；母体平安，胎儿方孕育得益。故协调经脉以滋养胎气，补益气血，以濡泽胞胎，乃安胎之本源。

第一节　安　　胎

安胎之本，一为任、冲二脉血气旺盛；二为气机顺畅，元气充沛；三为饮食相宜而有节；四为防患于未然，调养心身，避免病邪相侵。

冲脉起于女子胞宫，过、出会阴，为统领诸经气血之要冲，冲脉不能固摄，常多引起崩漏、流产。

任脉起于女子胞宫，为一身阴精之总任。任脉不调，常可引起阴中疼痛，小腹肿块，脏腑失调。故协调任、冲二脉，益于安养“胞胎”。

一、内养功安胎法

1. 酉时（十七至十九时），仰卧位，双手掌心向上，五指微分，目微闭。

以鼻徐徐吸气，紧缩魄门，意念引导吸气上升至膻中穴位，以口缓缓呼气，意念引呼气下降至中极部位。双手掌心搓热，右手掌心微微抚摩于中极穴部位。一吸一呼为一次，反复十四次为宜。

2. 寅时（三至五时），仰卧位，以鼻徐徐吸气，双手掌心搓热，右手掌心微微抚于关元穴部位，以口缓缓呼气，双手掌心搓热，左手掌心微微抚于气海穴部位，一吸一呼为一次，反复十六次为宜。

二、食养方

食方一：海参一两，葱二两，麻油适量。

效用：海参：性温，味甘，咸。入心、肾、脾、肺经。葱：性平，味辛、甘，入肺、胃经。妇人安胎，及滋养“胞胎”而安“胎儿”。故食葱之益，有安胎解痛之效；为求安胎，必善血脉，故食海参之益，为补营血而利孕产。食治之益，在于食养之，食养之利，在于安和“胞宫”，而有益无损。

食法：将发好海参切条，入麻油爆炒葱段。宜晚餐食之。

注：盐、姜等适量。

食方二：鸡蛋三个，丝瓜一条。

效用：鸡蛋，性平，味甘。入心、脾、肺经。

功用：润燥除烦，安胎养血。

丝瓜，性凉，味甘。入肝、胃经。

功用：清热，除烦，安胎。

《随息居饮食谱》云："鸡蛋，补血，安胎，镇心"。丝瓜，安胎，调营，通络。鸡蛋，乃滋补气血，养阴助阳之品，合丝瓜而食，取丝瓜通经活络之力，则有通贯血脉以养"胞胎"，补血养营以安"胎胞"，此乃安胎之法。

第二节　恶　　阻

妊娠恶阻（亦称"晨吐"、"子病"、"阻病"、"妊娠呕吐"），乃是妇女怀胎一至三个月内，晨起之时，所出现的恶心、呕吐现象。

"晨吐"之症状，期限短暂而症状轻微者，多系孕期正常之生理反应；若症状持续时间久长而病重者，则系肾阴虚亏，肾气不足，冲脉之气上逆，脾胃不和，三焦失调所致。治宜滋补肾阴以益肾气，调节冲、任二脉，以和胎气，健脾和胃，以助降逆，通贯三焦，以利脏腑，调养适宜，则可和胃以降逆，滋肾以固本，从而止吐以安胎气。

一、点穴法

穴位：承浆穴、大包穴。

辰时（七至九时），左手食、中、无名指、小指屈曲，指尖置于掌心，无名指尖用力点于内劳宫穴位，拇指伸直。以鼻徐徐吸气，拇指腹点于承浆穴，以口缓缓吸气；右手食、中、无名指、小指屈曲，指尖置于掌心，无名指尖用力点于内劳宫穴位，拇指伸直，以鼻徐徐吸气，拇指腹点于大包穴，以口缓缓呼气。一左一右为一次，反复七次为宜。

功用：承浆，乃大肠、胃、督、任脉之会穴。大包，乃"脾脉之大络，总统阴阳诸络"。和脾气，以调阴阳诸络；调胃气，以通督、任之脉。强健脾气之运化，贯通阴阳之脉络，从而和胃以息呕，降逆以止吐。

二、食养方

食方一：藕姜汤。鲜藕二两，姜五钱。

方义：生姜，性温，味辛。入肺、胃、脾经。《本草蒙荃》云："姜，止恶心，去腹痛"。良姜之为用，调中而祛寒，驱邪而止呕，乃民间之习用。藕：性平，味甘。入肺、心、脾经。《本草纲目》云："生藕，性寒，甘凉入胃，止呕渴，能开胃"。

鲜姜止呕，和脾胃，鲜藕清热，益脾胃。故二味相合，

止于怀胎“晨吐”。

食法：将藕姜捣汁，加冰糖适量，开水冲服。晨起饮服为宜。

食方二：橙梅汤。橙皮一个，乌梅三个。

方义：橙皮：性微凉，味甘，苦。入胃、肺经。橙皮，善理气而和肝胃，长于降气逆而止呕。善用橙皮乃有益无损。

乌梅：性温，味酸。入肝、脾、肺、大肠经。《本草求真》云：“乌梅，气逆烦满，反胃，无不因其收涩之性，而使下脱上逆皆治”。

食法：将橙捣碎，同乌梅肉，加适量冰糖，开水冲服或水煎服。晨起饮服为宜。

食方三：蒲桃饮（葡萄）。蒲桃一斤。

方义：蒲桃：性平，味甘、酸。入肝、脾、肾经。《食疗本草》云：“蒲桃调中，止呕吐。女人有娠，往往子上冲心，饮之，胎安”。

食法：将蒲桃绞汁，合枣汁饮，晨起饮之为宜。

注：枣煮汁。

食方四：杨梅饮。

杨梅二十一枚。

方义：杨梅：性温，味酸。入心、肝、脾、心包经。《本草求真》云：“杨梅，能止呕吐”“治心烦口渴”。

食法：将杨梅绞汁，加红糖适量，开水冲服。宜晨起

饮用。

第三节　子　　肿

妇女怀胎之后，妊娠达七八月之时，孕母多出现下肢浮肿，如未伴有其他症状者，此因胎胞压迫所致，乃属孕期正常之生理现象。如水肿遍及股、腹、外阴，甚至浮肿全身，则应因病制宜，及时诊治，以防延误病情。

一、足治

孕母养育“胎儿”，须饮食精微以养“胞胎”，须气血输布以养“胎儿”，须脏腑和顺以养胎孕。若孕母肾水虚亏，而疏泄不利，脾土壅湿，而运化不畅，肺金气虚，而气机阻滞，常可导致“妊娠水肿”治宜：

1. 酉时（十七至十九时），仰卧，双足略垫高。以鼻徐徐吸气，左膝屈曲，足跟置于右侧阴谷穴，以口缓缓吸气，左足跟沿胫骨内侧，下推至太溪穴部位；以鼻徐徐吸气，右膝屈曲足跟置于左侧阴谷穴，以口缓缓呼气，右足跟沿胫骨内侧，下推至太溪穴部位。一左一右为一次。反复七次为宜。

按：阴谷，乃肾脉之合穴，太溪为肾脉之原穴。固肾水之原，利肾水之合，又养肾阴而消水肿。

2. 巳时（九至十一时），仰卧位，双足略垫高，以鼻徐

徐吸气，右膝屈曲，足跟置于左侧阴陵泉穴，以口缓缓呼气，右足跟沿胫骨内下推至三阴交穴、公孙“太白、隐白诸穴；以鼻徐徐吸气，左膝屈曲，足跟置于右侧阴陵泉穴，以口缓缓呼气，左足跟沿胫骨内侧，下推至三阴交、公孙、太白、隐白诸穴。一左一右为一次；反复十八次为宜。

按：阴陵泉，乃脾土之合穴；三阴交，为脾、肾、肝脉之会穴；公孙，为脾经之络脉；大白，为脾脉之原穴；隐白，为脾脉之井木。健脾气之原，以强脾本。活脾脉之络，以促进运化，通脾脉之井，以利疏泄，脾气健运，则可消滞化湿，而利水肿。

二、食治

饮食乃养人之本，亦可强身疗病。故《千金要方·食治》云：“食能排邪而安脏腑，释精遗疾者，可谓良工”。孕母怀胎须资食以养生，孕期有疾，食治尤益。食物性味，相配得宜，则可内安脏腑，外避病邪，育养“胎儿”，饮食乃为首要之益。

食方一：鲈瓜汤

鲈鱼一条，冬瓜一斤。

鲈鱼：性平，味甘。入脾、胃、肝、肾经。《食疗本草》云：“鲈鱼，安胎，和肠胃，治水气”。鲈鱼之味，长于和脾健胃，利水而消肿胀，故脾胃之和，有补益经脉之功用。

冬瓜：性凉，味甘、淡。入胃、脾、大肠经。《本草求

真》云："冬瓜，治十种水气浮肿"。《随息居饮食谱》云："冬瓜，治水肿，孕妇常食，泽胎化毒，令儿无病"。

鲈鱼，宜脾和胃，可利水消肿。冬瓜，健脾养胃，可除湿行水。二味相合，宜于养阴而和脾肾之气，利水而益胞胎之安。

食方二：扁豆饮

扁豆三两。

方义：扁豆性温，味甘。入脾、胃经。《本草求真》云："脾苦湿而喜燥，扁豆能入脾，脾土实，则水道自通也"。《随息居饮食谱》云："扁豆，安胎，去湿"。扁豆，长于利湿，化温则益于脾气，脾气健运则和中，阻滞之患，可应食而解。

扁豆，有健脾化湿之功，有和中利水之效。

食法：扁豆去皮煮汤，加红枣七枚，红糖适量。申时（十五至十七时），巳时（九至十一时），亥时（二十一至二十三时）饮汤为宜。

三、点穴

孕母怀胎，冲、任二脉之脉气须通达协调，方足以统摄脉络而益"胞胎"。"肾为先天之本"精血化生之源，肾气充足，肾脉充盈，"胞胎"之养必受滋濡。孕母气血之流注，精微输布，又赖以脾气之健运，而使身体昌安。

妊娠水肿，轻者，乃胎气旺盛而致经气不和，导致足肢

肿胀；重者，乃脾失健运，而使湿阻滞，肾气虚亏，而使水泄不畅，则成水肿。脾、肾经气不和，冲、任统摄不利，妊娠“子肿”则显而可见。治宜：

1. 肾、脾通络法

巳时（九至十一时），仰坐位（上身倚于床头，下身平卧于床面），左、右手食、中、无名指、小指屈曲，指尖置于掌心，无名指尖，重点内劳宫穴位。拇指伸直，左膝屈曲，左足置于右膝上缘。

以鼻徐徐吸气，左手拇指腹点于左侧肾脉之络穴大钟，右手拇指腹点于左侧脾脉之络穴公孙。以口缓缓呼气。

右膝屈曲，右足置于左膝上缘，以鼻徐徐吸气，左手拇指腹点于右侧脾脉络穴公孙，右手拇指腹点于右侧肾脉络穴大钟。以口缓缓呼气。一左一右为一次。反复七次为宜。

按：肾乃“水脏”，点肾脉络穴，以疏泄水气，则益于导水而消肿。脾主湿，点脾脉之络，以助运化，则利于除湿化滞而消肿。妊娠之安，一曰肾气求盈，二曰脾气求和，肾、脾得益，水肿则可自消。

2. 三焦、肺脉通络法

寅时（三至五时），仰坐位（上身倚于床头，下身平卧于床面），双手无名指、小指屈曲，无名指、小指腹置于手掌心内劳宫穴部位。拇指屈曲，指腹置于无名指、小指指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上。

以鼻徐徐吸气，左手中指腹点于右侧列缺穴，闭气，右

手中指腹点于左侧列缺穴，以口缓缓呼气。一左一右为一次。反复八次为宜。

按：列缺，乃肺经络穴。通达肺气，以强化气机之统摄作用，从而疏导水液之排泄，以消肿胀。

亥时（二十一至二十三时），仰坐位（上身倚于床头，下身平卧于床面），双手无名指、小指屈曲，无名指、小指腹置于手掌心内劳宫穴部位。拇指屈曲，指腹置于无名指，小指指甲之上，食指屈曲，指腹置于中指本节之上。

以鼻徐徐吸气，右手中指腹点于左侧外关穴，闭气，左手中指腹点于右侧外关穴，以口缓缓呼气。一吸一呼为一次。反复八次为宜。

按："三焦者，水谷之道路，气之所终始也"。点三焦经之络穴外关，贯通三焦，以除湿邪。"湿乃水之由，水乃湿之积"。调三焦，增强上焦、心、肺之功能，促进中焦、脾胃气机之运化，疏导下焦、肾、膀胱之排泄。三焦得以调和，水道得以通利，妊娠之水肿，则可因湿之化解，气机之畅达而消。

第四节　堕　　胎

妇女怀孕，通常称为"十月怀胎，一朝分娩"。而妊娠三个月余，胚胎及胎盘堕下者，则谓"堕胎"。俗称之为"小产"。

怀孕四个月至七个月期间，“胎儿”已经形成，由于养胎不善，保胎不利，而至堕胎者，称谓“流产”。怀胎七个月之后，妊娠未足月而堕胎者，则为“早产”。

“堕胎”或“流产”之前，孕母多感胎动不安，并有滴血流出，腹部出现阵发性疼痛或隐痛症状。孕母则应及时防治。

“堕胎”或“流产”之后，如出现血流不止，淋沥不尽，头晕目眩，小腹疼痛拒按等，多为冲、任脉气阻滞，肾脉亏损，气机失和，而导致“胎胞”失养，“胞胎”受伤，形成坐胎不宁，孕产失常，以至“堕胎”、“流产”。

“早产”虽属未足月而临盆堕胎，如无明显不良症状者，产妇可按正产养护则可。

一、食养

《千金要方·食治》云：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命乐”。食治，乃安身、养生之本。以食而养生，以食之精微，化生营血而育养“胞脉”及善。此乃食物养治之道。

妊娠胎动不安，坐胎不稳，堕胎小产，自坠流产等，多系孕母劳累过度，惊恐过甚，房事不节，冰冻伤身，震荡摇动，撞击闪挫等。使气血受损，伤及经脉，危害“胞胎”，而致“堕胎”、“流产”。

“养胎”得其道，则益于“保胎”，“保胎”得其道，则利于防止“堕胎”、“流产”。故善于“养胎”而善于“保胎”

乃孕母之大道。

1. 阿蒂汤

食方：阿胶一两，南瓜蒂一钱。

方义：阿胶：性平，味甘。入肝、肺、肾、心经。《本草求真》云："阿胶，即入肝经养血，复入肾经滋水。经枯、崩带、胎动，治之有效"。南瓜蒂：性湿，味甘、微苦。入脾、胃经。

阿胶，滋肝以益脏血，补肾以固精血之本，劳血得养，以和冲、任之脉。以安"胞胎"。南瓜蒂，有补中益气之功，固气养阴之力，故二味相合，安止胎动而益孕母，"胞胎"得安。

食法：阿胶熔化，煎汤。南瓜蒂焙干存性研末。用阿胶汤液冲服南瓜蒂末。

每日寅时，巳时，酉时，服用为宜。每次服一百毫升阿胶汤液，一克南瓜蒂末，为宜。

2. 养胞汤

食方：猪胃（猪肚）一具，砂仁七克，山药二十一克，糯米二两，大枣七枚。

方义：猪胃：性微温，味甘。入脾、胃经。《随息居饮食谱》云："猪胃，胎气不足，屡患半产，频食，尤补"。

砂仁：性温，味辛。入脾、胃、肺、肾、大肠、膀胱经。山药：性平、味甘。入脾、肾经。红枣：性温，味甘。入脾、胃经。

妊娠欲胎安，首当健脾和胃，以利运化；培脾土以养肺金，而益肺气统摄血行；固肾本以养精血，而安“胞胎”。猪胃补脾养胃而和气血；砂仁、山药、红枣醒脾气，益肺气，补肾气，以养胎气，以固胎元，以防堕胎之患。

食法：猪胃加醋洗净，将砂仁、山药、红枣入内，竹签穿插封口，置于砂锅内，加水文火煮之。

每日寅时、巳时、酉时，饮汤并食之。

注：1. 随意适量饮、食。

2. 猪胃内加入适量黄酒，适量红糖。

二、按摩

孕母妊娠，脉络、气血，必因怀胎而有所变化，因而冲、任二脉，则须因“胞胎”之养，而求和顺；脾、肾二经，则须因气血之养，而求畅达。脉络传导协调，气血方输布旺盛，气血周流贯通，“胞胎”方因得其养而固胎元。

1. 养胎按摩

方法：寅时（三至五时），半仰坐位（枕头被褥类物品，垫高上身背部，半仰坐位于床上）。双目微闭，双手掌心相对搓热，以鼻徐徐吸气，左手掌心微微抚于小肠，三焦、大肠、膀胱、胆、胃、督脉之会穴百会，右手掌心微微抚于脐中之神阙穴，闭气，以双手掌心内劳宫穴部位，对准穴位，顺时针方向按摩。以口缓缓呼气；以鼻徐徐吸气，右手掌心微微抚于百会穴，左手掌心微微抚于神阙穴，闭气，双手掌

心内劳宫穴部位，对准穴位，顺时针方向按摩，以口缓缓呼气。一左一右为一次。反复八次为宜。

功用：百会统摄阳脉而行"都纲"之气，元气聚会于百会，以帅阳脉气血，使气血输布旺盛，则益于"胞胎"之养。

神阙，升则通上、中二焦，降则达下焦丹田，聚阴脉之真气，输任脉之精血，和脐中神阙之元阴，补益"胞胎"之滋养，乃安胎固元之法。

2. 保胎按摩

方法：酉时（十七至十九时），半仰坐卧位（枕头、被褥类物品，垫高上身背部，半仰坐位于床上），双目微闭，双手掌心相对搓热，以鼻徐徐吸气，双手掌心微微抚于冲脉起始之穴气冲（又名气街）。闭气，双手掌心内劳宫穴部位，对准穴位顺时针方向微微按摩，以口缓缓呼气，一吸一呼为一次，反复七次为宜。

双手掌心相对搓热，以鼻徐徐吸气，右手掌心微微抚于脾经、肾经、肝经、任脉之会膀胱之募穴中极，左手掌心轻轻抚于右手背面，闭气，双手掌心顺时针方向微微按摩，以口缓缓呼气，一吸一呼为一次。反复八次为宜。

冲脉为血之海，任脉乃主"胞胎"，冲任不固则易损伤血脉与"胞胎"，而致"堕胎"或流产。

协调冲、任二脉之脉气，贯通冲、任二脉之疏导，以健脉气，统固血行，以健血行濡养"胞胎"，经顺络和，气盛血旺，安胎固元之益，显然可见。

第五章 形 美

人之精神，表现着人的意识、信念、品德和意志；气质表现着人的学识、教养、性格和情趣。而精神、气质内在于人之形态，故形态之美，显示着人的性灵，表现着人之健康状况。

什么是真正的女性美

美，人皆爱之。女性爱美，一者，讲究化妆容颜；一者，考究穿戴服饰；一者，讲求高雅，淡漠粉黛；一者，追求气质，不入凡俗，爱美者何？则见仁见智了。

俗话说："男人爱女人，女人爱衣服"。虽说，此系一句戏言，但，细细琢磨之，也不无生活之常情。男人爱女人，有其传宗接代之需要，有着"窈窕淑女，君子好逑"的男性之本性。男人对女性美之所爱，多系着眼于外在美，相对而言，从内在美着眼者，则较少。在商业发达的社会里，随着物质生活的极大丰富，及性观念的较大开放，一些男性则垂涎女色及迷恋女色，故，重色者多。因而，男人爱女人之美，由于思想意识之内涵不同，基于情趣所好之要求不一，其审美观亦就截然不同，其爱美度亦就标准不一，

故而，持重与轻薄，便各有所偏，于是，“情人眼里出西施”了。

女性有爱美的天性

女人爱衣服，乃是女人所具有的生性。在商业日益兴隆的社会里，在商品竞争日趋激烈的现实中，化妆品业、服装业、首饰业、内衣裤业、理发业、美容业、整容业等，经商者各显神通创花样，生意人各领风骚出奇招，为女人的装扮、修饰之美，开发智慧，施展才能。奇装异服，精巧首饰，性感内衣，华美发型，香艳粉黛修整面容等，似雨后春笋，如百花争艳，日新月异地竞争于市场之上。

常言道：“女为悦己者容”。实际上，亦并非完全如此。女子喜于装扮，爱于修饰，固然有其为悦己者，赏心悦目之意，但，亦有其爱美之天性显示。因，美可令人产生——自慰、自得、自爱、自诩、自命、自尊等心理状态。故，爱美乃人之常情。所谓，心灵之美，道德之美，品行之美，气质之美，风范之美，修养之美，性格之美，神性之美，谈吐之美等，就绝非容颜美、形态美、服装美、化妆美、性感美等，所能表现概括的。

女性美，美在外与美在内，是截然不同的。故而，赏悦女性外在美同赏悦女性内在美者，由于人的知识水平不同，阅历经验不一，人生信念不同，美学观点不一，因而，审美

之意念、情趣、尺度等，亦就格调全非了。

音容笑貌可见之善恶

女性美，音容笑貌表于外，言谈举止示于内，善观其美者，“视其所以，观其所由，察其所安，人焉瘦哉，人焉瘦哉”。（孔子语）因为音容笑貌，可见之善恶、真伪；言谈举止，可明之虚实、贵贱。若善于洞察其美者何，其美则显见矣。如，女性美之外在美与内在美，协和而兼有，可谓美矣。若是，相好而貌也美；心善而体也健；人帅而情也真，此者，可为美也。

人之美，孕育于社会环境之中，现实生活，又乃映现人之美的客观条件。观赏自然美景，跋山涉水，可以慰雅兴；阅览人间春色，享乐美感，可以悦心目。事业发达经营有方，管理有序，服务质量与服务态度，皆堪称良好，因而，服务性行业的职业美、风貌美、礼仪美等，则可时而见之。炎黄子孙的礼让之美，亦可广而见之。

女性之美，美在懿行

美，真正的美，是自然界、生物界的自然美、纯真美、朴实美、本色美等所构成。日月星辰，山河田野，树木花草，飞禽走兽等，所显示的自然生态，所展示的纯朴美感，所表示的真实性，具体性、鲜明性、生动性等，都赋予了自身所具有的本色之美。

修养性灵可明悟生命之美

人类社会，孕藏着正与邪，善与恶，忠与奸，是与非，真与假，美与丑，因而，在社会生活的现实里，真正的美，所蕴藏的道、理、喜、乐、欲、念、爱、憎、情、意等，就难以凭一朝一夕，一言一行，一时一事，所能论定其纯真。故而，美，是在一定的时间、条件、环境下形成的。而，人之美，又要受性格、意识、信念、精神、喜好、家庭、教育、亲朋、社会的影响和薰陶而酿成美的观念。在美的观念感染和支配下，形成美化的美或真正的美。

中国历史中的包拯则具有真正的美。包拯他，一正，二公，三廉，四义，五明，六忠。做人做的堂堂正正，光明磊落；做官做的大公无私，廉洁守法；做事做的通情达理，是非分明。他深明世理和世情；人性与人情；常理和常情；人之美，寓于其中矣。

现代化的城市，金融、贸易、商业、运输的各类人才、各种人物，皆各显神通，各露才华，各展身手，因此，在投资、股市、信贷、交易、买卖等领域里，经营的信誉美，商业的道德美，行业的守法美，竞争的道义美，市场的风气美，像一面镜子一样，映现着各路精英的心灵美、谋略美和品行美。

历史是无情的，千秋功罪，终有后人评说。事实是公正的，善恶真伪，总有美丑论断。

在利益的现实性的社会里美的心灵淡化了，精神文化减退了，善良情操淡漠了，人生价值淡失了，人间道义淡冷了，但，无论如何，缔造真善美的社会、事迹、人物，终将闪烁光辉于历史。

人生匆匆，岁月飞遁，一生之光阴，一世的年华，可造福社稷，可贡献民众者，无多少时日，故，修养性灵，涵养德行，保健身心者，可谓明悟生命之美的真谛也。

永葆艺术青春者可谓美

女性之美，美在何也？社会经济发达，市场繁荣，物质丰富，性观念比较开放：基于种类繁多的行业之吸引力，鉴于物质享乐与金钱的诱惑力，皆很强烈，因而，社会生活中的女性美，则各有所好，各有所求，各取所需，各自为之了。

青少年时期的女性，朝气蓬勃，意气风发，富有青春美！但，青春一去不复返，可曾树立起崇高的人生观？青壮年时期的女性，风华正茂，情意饱满，具有姿色美！但，花无千日红，人无百年少，可曾自强不息，创建业绩？且莫随世沉浮！壮老年时期的女性，岁月黄昏，尚有灿烂的金色。但，且莫蹉跎时日，“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已”。当造就胆识美，以慰平生。

文艺界的女性，昙花一现，可谓美；历经沧桑，矢志不移为艺术贡献其青春，永保艺术青春者，可谓美也。而，素

淡生活，行善积德，与人为善，不慕虚荣，更为美也。

红极一时，朴素生活，情爱专一，谦虚于世。忠于艺术，而不亵渎艺术；人情练达，而不自命不凡；平易近人，而不恃才矜己，作为艺术人，行于此，实为美耶！

悠悠乎尘世，浩浩乎人海，出生于世，美在贵；人缘于生，贵在美。中华民族之民族性中，女性之美，美在懿行：美的女性，性在良善。拥有丰富的物质财富的社会，造就了众多的女强人之美；具有相当的精神财富的社会，会产生不少的女精英之美。前进的时代，发展的历史，社会生活中的美，在生活与社会的现实中，女性之美一定会持续地涌现。

第一节　容　　颜

“肺主皮毛”。肺气充盈，人之皮毛则得肺气之输布而润滑光泽。“脾主肉”脾气健运，人之肌肤则得脾气之运化而丰满坚实。故滋肺益气而养皮毛，健脾和胃而育肌肤，卫表之固，形体之健，则可自养而得。

一、玉容法：驻颜（消除脸部皱纹法）

清晨，面向东方，站立位，目微闭，挺胸收腹，自然呼吸。

1. 双手掌心相对搓热，内劳宫穴部位按摩于双目眼胞，顺时针方向抚摩四十次。

2. 双手掌小鱼际部位，沿鼻唇沟上、下按摩四十八次。

3. 双手食、中指腹按摩睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空、童子髎穴、承泣穴。(按摩一分钟)

4. 双手食指相对，交叉按摩人中、承浆穴。双手中指腹上下按摩地仓穴。(按六十四次)

5. 双手拇、食指腹按摩耳垂、耳尖、耳轮。

6. 双手食、中、无名、小指腹，上下交替按摩印堂、神庭、上星、百会、风府穴。(按摩一分钟)

7. 双手食、中、无名、小指屈曲，拇指伸直，徐徐吸气，双手食指本节相对，自神庭穴推至头维穴；自印堂穴推至太阳穴；双手食指自攒竹穴至丝竹空穴；自四白穴至睛明穴，环绕按摩；双手食指自颧髎穴推至耳门穴、缓缓呼气。(男六十四次，女四十九次)

8. 徐徐吸气，双手掌心顺时针方向，按揉脾经之脉大包穴，缓缓呼气。(按摩四十八次)

9. 徐徐吸气，双手拇指腹交替按揉三焦经之络穴外关，缓缓呼气。(各按揉二十四次)

法义：面向东方，吸收朝晖之精华。通达肺、心、三焦之血气，十指井穴之经气，开豁七窍，贯通气血之输布流注，可滋濡肌肤卫表，可育养官窍气机，能调节经脉之传化，能化生精微之育润。疏调脾之大络，以统摄阴阳诸络之气血输布，而濡养头面肌肤。输布三焦之精气，以荣华面容。习之日久，可生玉容之益。

驻颜食治：

容颜美好而延缓衰老，乃男女之所求。故，保青春而消面皱，为人之美态。面色、面容，乃气血盛衰之所见。年华存失之象征。

养气血而滋脏腑，壮筋骨而益形体，乃育养生命之道，润滑肌肤，育养面容，为焕发青春之益。

宜食：南瓜子、胡桃肉、百合、花生、红枣、山药、杏仁、桑椹、莲子、猪蹄、带鱼、牛奶等。

上列食品，可单食，可配食。有强肾补肺而固本，益气补血而养容之益。

二、玉容法：祛黑黯法（黧、黑斑、黄褐斑）

午时（十一至十三时），面向南方，站立位，双目微闭，挺胸收腹，自然呼吸。

1. 双手中指腹点按双侧头维穴、率谷穴、耳听穴、医风穴、大迎穴、地仓穴、禾髎穴、颧髎穴、四百穴。（点按一分钟）

2. 徐徐吸气，双手食、中、无名、小指指腹雀啄式，迅速点拿面部，缓缓呼气。（男六十四次，女四十九次）

3. 双手掌心搓热，左手掌五指并拢，掌心贴面，自左侧大迎穴部（腮颊）向上，经下关穴、太阳穴、四白穴、颧髎穴、印堂穴、阳白穴、上星穴向右侧阳白穴、太阳穴、四白穴、颧髎穴、下关穴、大迎穴按摩；左右手交替并行，一

左一右为一次，反复五十六次。

4. 徐徐吸气，双手掌心顺时针方向，按摩肾脉之募穴京门穴，缓缓呼气。(男六十四次，女四十九次)

5. 徐徐吸气，双手掌心顺时针方向，按摩脾脉之募穴双侧章门。(男四十次，女三十五次) 缓缓呼气。

6. 徐徐吸气,双手中指腹顺时针方向,按摩肺脉双侧之募穴中府。(男四十八次,女四十二次)缓缓呼吸。

法义：南方属心，南方丙丁火，面南而益心血之输布，掌心内劳宫为心包经所溜之荥水穴位，按摩之利，协调血脉，滋濡面容。

聚肾脉之精气，滋阴血以濡面容，和脾脉之经气，润肌肤以养容颜；调肺脉之气机，疏气化以泽容色，习之日久，可见裨益。

祛黑黯食治：

“脾主肉”色黄。脾气运化不畅，则湿邪壅滞而蕴于肌肤成枯暗黄斑。

“肾藏精”色黑，肾气虚，肾阴不足，则精血输布失和，肌肤皮毛失于润濡，则成褐黑斑。

黑黯多见于女子，女乃纯阴之体，阴血虚亏，阴液输注失调，常导致肾阴不足，而致肝气疏泄不利，脾运不健，致使肺气宣和不畅，后而导致面容失润而成黑黯。

宜食：乌梅、冬瓜、胡萝卜、白果、柿子、豌豆、羊肾、猪肾、胡桃肉、桑椹、牡蛎等。

上列食物，可单食，可配食。久食，有滋肌肤，润面色之利。有消斑，润枯容之效。

三、玉容法：祛黔黯法（祛除颜面粉刺）

亥时（晚二十一至二十三时），面向西方，站立位，双目微闭，挺胸收腹，自然呼吸。

1. 双手掌心搓热，左右掌心按抚左右眼胞。（按抚九十六次）

2. 双手掌心按摩左右耳腔（按摩二十四次为宜）。

3. 双手中指腹按摩左右鼻翼（按摩三十二次为宜）。

4. 双手掌心重叠，按抚于口（男左手掌在下，女右手掌在下，按摩二十一次为宜）。

5. 双手掌抖动按摩面部、按摩目、耳、口（按摩一分钟）。

6. 徐徐吸气，双手中指腹，顺、逆时针方向，按揉双侧风池穴（男四十次，女三十五次），缓缓呼气。

7. 徐徐吸气，左手掌心顺时针方向，按摩气之会穴膻中；右手掌心按摩腑之会穴中脘（男六十四次，女四十九次），缓缓呼气。

法义：肺属西方，西方庚辛金。面西而益肺气贯通，掌心内劳宫穴，为心包经所溜为荥水穴位，按摩之利，调节气机，通利七窍，以养面容。疏通三焦、胆、阴维脉之气，以散风邪；强化气机之流注，以疏达肌肤；调节六腑之气，以

助疏泄，风热相搏而蕴滞于肌肤之邪，则可疏散而益面容。日常习之，可见效益。

痤疮食治：

“肺主皮毛”，肺气宣发不畅，“六淫”热邪蕴结肌肤而成痤疮。

“胃为水谷之海，六腑之原”。胃气不和，脾不健运所食辛辣、厚腻之味，壅阻气机之宣和，致使燥热郁滞肌肤酿成痤疮。

宜食：绿豆、枇杷、藕、蕃茄、萝卜、冬瓜、苦瓜、杏仁、荸荠等。

上列食物，可单食，可配食，久食可清邪热，滋肺阴而化瘀，解热毒，降胃火而消疮。

第二节　体　　胖

胖与瘦，各有利弊，而胖要胖得合体，胖要胖得合适，胖要胖得结实，胖则合乎健康。

人的健康，赖于饮食之滋养。饮食之养，宜于有节。饮食不足，饮食过量，皆无益于健康。谷、肉、鱼、虾、禽、蛋、瓜、果乃育养生命之物。而过食、贪食，则必伤于食，而过食油腻厚味，则必脂肥而胖，胖甚则可酿成病患。《素问·通评虚实论篇》云：“凡消瘅、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆，肥贵人则膏梁之疾也”。可见，古人早已悉知消渴之

疾（消瘅）、中风之患（仆击）、半身不遂（偏枯）、痿痹之症（痿厥）、胸痹之病（气满发逆），常因过胖而致病。故饮食五味，相配而不偏，饮食有节，所食求素淡，此乃饮食之道。

《寿也保元》云："极滋味之美，穷饮食之乐，然肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣，安能保合太和，以臻遐龄"。庄子曰："人之可畏者，衽席饮食之间而不知为之戒。"生命之养育在于生命化生精微而养生，故当善于择食而有节。

一、消胖法

饭后勿坐，久坐肚肠生脂多。

饭后勿卧，久卧体胖失灵活。

多食厚腻生痰湿，多食兽肉主燥热，宜食瓜果菜，善食鱼虾蟹。

食后轻轻摩腹，推脘部，微微吸气，深深呼，仰天呵气十四口，舒展胸臂，摇臀股。

清晨跑千步，夜晚走百步，晨摩四肢，夜眠抚背腹，持之以恒，体胖消失。

1. 消胖内功法：

寅时（晨三至五时），仰卧位，双目微闭，深深吸气，收提魄门，长长呼气，放松魄门，一吸一呼为一次，反复十次为宜。

卯时（上午五至七时），盘膝坐位，双目微闭，挺胸收腹，双手掌心按抚于膝盖之上。微微前俯、后仰、左右施摇腰部。一左一右为一次，反复十二次为宜。

辰时（上午七至九时），走动位，双目微闭，挺胸收腹，双手掌心按抚于大包穴部位，徐徐呼气，双手掌心旋转按摩，一顺一逆为一次，反复五次为宜。缓缓呼气。双手掌心向下推；沿章门穴，斜推至中极穴。反复五次为宜。

巳时（上午九至十一时），坐位，挺胸收腹，徐徐吸气，双手中指顺、逆时针按揉足三里穴（一顺一逆为一次，反复七次为宜），缓缓呼气。双手中指，自足三里下推至下巨虚穴，反复五次为宜。

亥时（晚二十一至二十三时），走动位，挺胸收腹深深吸气，双手掌上提至胸部，长长呼气，双手掌下按至臂膊垂直。一提一按为一次，反复十四次为宜。

双手掌心重叠按于腹部，深深吸气，双手掌逐渐内按，长长呼气，双手掌用力内按。一吸一呼为一次，反复十四次为宜。

2. 消胖外功法：

（1）面向东方（甲乙木），站立位，挺胸收腹，双目微闭，深深吸气，闭气，双手掌心轻微交替拍击腹部，长长呼气，一吸一呼为一次，反复十五次为宜。

（2）面向南方（丙丁火），站立位，挺胸收腹，双目微闭，徐徐吸气，闭气，双手臂交替后甩，手背拍击脾俞、胃

俞穴、三焦俞。缓缓呼气，一吸一呼为一次，反复十五次为宜。

(3) 面向北方（壬癸水），站立位，双足相并，挺胸收腹，双目微闭，双臂伸直，双掌相合，徐徐吸气，双手合掌上举，双臂伸直，闭气，腰腹向左后、右后转动，缓缓呼气。一吸一呼为一次，反复十五次为宜。

(4) 仰卧位,双手掌相叠,枕于头下,下肢挺直,左下肢用力向左侧摆动,臀腹向右侧用力;右下肢用力向右侧摆动,臀腹向左侧用力。一左一右为一次,反复十五次为宜。

(5) 仰卧位，双手掌相叠，枕于头下，双下肢并紧，上抬四十五度角，下肢做旋转摇环，(身体保持平稳)，一左一右为一次，反复五至十五次为宜。

(6) 仰卧位，深深吸气，双手食、中、无名指、小指分开，置于复部神阙穴之下，双手缓慢分开，自任脉向外分推，至腹股沟；缓缓呼气，食、中、无名指腹，自脾经府舍，冲门穴，推至急脉、阴廉、五里穴。一呼一吸为一次，反复十五次。

二、消胖食治

胖瘦合体而形态健美，乃男女之所好。故矫健而敏捷，为人之所喜。肌肤、筋骨、躯体、四肢，为坚实、有力、健壮、俏丽之所见，体魄俊华之象征。

充肌而补瘦，消胖而减肥，乃保养生机之需，防疾疗患

之要。

宜食：赤小豆、冬瓜、扁豆、山楂、绿豆、海带、槟榔、鲤鱼等。

上列食品，可单食，可配食。可健脾除湿而助运化，除胀满而消肥胖。

崂山道家养生婴幼篇

概　述

妇女怀胎十月，一朝分娩，新生婴儿，离母体降世，孕母则进入哺乳时期。

乳儿降世，肌肤娇嫩，骨骼柔软，形体未充，故乳母须切防六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）外感之邪，侵袭乳儿，注意护养，防患未然，乃养育乳儿“治未病”之理。

初生乳儿，脏腑柔弱，脉络纤弱，故乳母防戒哺乳保育、养护之不善，而酿成喂奶滞食，受凉，受寒，积热，积气之患。

乳儿生机旺盛，日生月长，使乳儿正常发育，健康生长，更离不开乳母的精心护养。

乳儿自降生至周岁，乃乳母乳养时期，故乳母的饮食、情绪与乳儿有着直接影响。乳母当宜调养。

乳儿“百日”（俗称“百岁”），多可翻身；乳儿半碎（欲称半岁），多可坐位；乳儿周岁，多可站立。

乳婴儿，自周岁至三岁，生长成孩儿，乳母宜从乳养增

进食养，助孩儿之发育生长。

孩儿自三岁到五六岁生长成幼儿，母亲宜从食养增进道德、智力、身体之教育，以培养小儿身心、意志、观念之成长。

乳儿、孩儿、幼儿之发育、生长过程，乃是儿童、少年良好成长之基础。亦是母亲养护、培养婴乳儿之重要阶段。故养之有方，育之有道，教之有理，此乃母亲神圣之责任。

第一章　乳婴养护与健康

第一节　乳婴养护法

乳婴儿，乃襁褓之体，体为纯阳。阳主气，阴主血，阳为火，阴为水，升发乃阳，肃降乃阴。乳婴儿，脏腑纯青，气血纯净，乳母善养气机，育养血行，强儿体，使之阳盛而升发，以益发育；壮儿体，使之阴足而滋养，以利生长，行之相宜，则可使乳婴儿受之养护，身心得益。

一、乳母十知

乳婴儿，肌肤柔弱，宜浴日光，感和风，为温煦肌肤。肌肤坚实，则可耐风寒，益疏泄，而增强体表抵抗病邪之侵袭。俗语云："要令小儿安，常耐饥与寒"。强健卫表之阳，则可益于营里之阴。卫表疏泄通畅，营里则濡润适宜。阴裹阳表相生相和，乳婴儿体，则受益而利于生长。

乳儿衣，莫过暖，强筋骨，抗严寒。

乳儿肚，须保暖，护肠胃，莫受寒。

乳儿背，宜温暖，防邪风，避风寒。

油腻食，煎炸烤，乳儿忌，厚味燥。
燥生火，火生燥，乳母奶，温性好。
乳儿啼，莫急躁，尿布湿，闹着抱。
口干渴，肚未饱，寻缘由，安抚好。
乳儿康，勤洗澡，乳儿静，哼歌调。
乳儿食，莫贪饱，三分饥，七分饱。
积乳食，胃难消，缓揉肚，肠胃好。
乳儿安，卧抱摇，有耐性，兴致高。
乳母怒，乳性燥，护乳儿，须灵巧。

二、乳母饮食

饮食化生精微物质而养育生命机体。饮食性味相和而营养脏腑、气血、脉髓、筋骨。故饮食，乃乳母哺养乳儿之本源。饮食，为滋养乳儿发育、生长之根基。因而，乳母饮食乃为养生益体，哺乳育儿之源泉。

1. 饮食之宜：

乳母饮食之宜，乃益于乳母消化吸收之食，而化生乳汁以养乳儿；乃益乳母增进精微，而化生养分，丰富乳汁，以助乳儿发育、生长。

食方一：粳米(随意,适量)、黑芝麻(随意,适量)

方义：粳米：性平，味甘，入脾，肺经。《食物本草》云："粳米，此谷得天地中和之气，过造化生育之功，故非他物可比"。

芝麻：性平，味甘，入脾、肺、肝、肾经。《日华子本草》云："芝麻，补中益气，养五脏，产后羸困"。

功用：产后虚弱，宜粥养之，粳米煮粥，米汤粘稠如膏，乃为粥油，饮之最宜。

芝麻，古人用以补益之上品。《本草纲目》云："脂麻有益于产后血虚，乳汁不足。"

粳米合芝麻共食用，有益气血，补虚损，壮脉髓，增乳汁之功用。

食法：粳米入砂锅内，文火煮黏。黑芝麻炒香研末，拌入粥汤中饮食。

每日晨起空心饮服。亥时（二十一至二十三时）饮服。

注：略加食盐少许。

食方二：猪蹄二只，龙眼肉四十九粒。

方义：猪蹄：性平，味咸、甘。入脾胃经。《随息居饮食谱》云："猪爪，助血脉，能充乳汁"。

龙眼肉：性温，味甘。入心、脾经。《本草求真》云：龙眼，养心，保血，补脾，固气。

功用：猪蹄，有助血脉，催乳，充乳之作用，与大补气血之龙眼共食之，有补精气，益脉髓，安心神，生乳汁之效用。

食法：猪蹄入砂锅，文火煮汤。

每日中午、晚、饮汤，食肉。

注：炖猪蹄时，加黄酒少许为宜。

食方三：羊脊骨二斤，花生米半斤。

方义：羊脊骨：性温，味甘。入脾、肾经。有健脾胃，补虚，益腰肾之功效。《饮膳正要》云："羊骨，热治虚劳"《随息居饮食谱》云："补肾，强腰，利督脉"。

花生：性平，味甘。入脾、肺经，有润肺化痰，养脾胃，催乳的功效。

二味相合，可补产后、乳母之虚损，养益脾胃而促运化，催乳、生乳而益婴儿。

功用：补虚损，养脾胃，增乳汁。

食法：羊脊骨剁成段，同花生共入砂锅内，加水文火燉之。

巳时（上午九至十一时），酉时（下午十七至十九时）饮热汤，食花生。

注：内加鲜姜适量，黄酒少许，食盐适量，加冬虫夏草七条尤妙。

食方四：猪尾一条，莲藕一节（约半尺长）。

方义：猪尾：性温、味甘。入肝、心脾经。《本草求真》云："惟猪通身皆窒，食饱卧，其活止在一尾"。有益肾，填髓，活血去瘀之益。

莲藕：性凉，味甘。入心、脾经。《随息居饮食谱》云："藕，热食补虚，养心生血，开胃舒郁，疗产后闷乱"。

妇女产后多虚弱，通常恶露未尽，瘀血滞留，以致闷燥，猪尾与莲藕共食之，宜于产后补养。

功用：补产后虚损，调产后血瘀。

食法：猪尾一条，莲藕切段，共入砂锅内，加水文火燉食。宜于午、晚食用。

注：加黄酒适量，红糖适量，食盐适量。

2. 饮食之忌

乳母养生之道，乃求乳母有节而不偏食，善调五味(酸、苦、甘、辛、咸)，而不偏味，哺乳以养乳儿，当饮食求滋味，味不过甚；烹饪求鲜美，美不厚腻。故孕乳母，以淡为宜。而少辛辣、酸苦；以温为宜，而少冷凉、燥热。

孕母所饮、所食之性味，各归脏腑，而又各有所宜，各有所忌，食物性味相反，则将偏颇，因而，孕母饮食所宜，方有益于哺乳，饮食之所忌，则无益于育养，故求饮食之善，乃孕母之道也。

(1) 产后食忌：

妇女临盆之后，多身虚体弱，哺乳婴儿，又需消耗体内之精微营血，故乳母之养，饮食宜忌，则为产后哺乳时期宜知之道。

西瓜，性寒，多食则寒侵脏腑，营内积寒，则生寒湿，妇女产后身体虚弱而惧寒，故宜忌食。

梨，性寒，寒助湿而伤脾，脾虚则泄泻，泄泻则伤气，气虚则血亏，血亏则败精微之养，乳母哺乳婴儿，精血之盛方益育婴。故产后虚弱之体，宜忌寒凉之食，《罗氏会约医镜》云："产妇及脾虚泄泻者禁之"。

芸苔（又名油菜），道家养生，节食五荤：韭、蒜、芸

苔、胡荽、薤。五荤（五辛）不节，可伤及元神。芸苔，为妇女产后忌食之菜蔬，食之动气。

茄子，菜性乃阴，属寒。食之动气，秋后食之则伤于目。孕妇食之可伤子宫。《饮膳讲要》云："乳母忌食茄"。

(2) 乳母食忌：

柿子、蟹子皆性寒，同食腹泻染病患。

李子多食能生痰，同食蜂蜜痼疾犯。

黄鱼、荞麦若同食，嘶哑失音说话难。

黄瓜、菜瓜性凉寒，乳母节食保平安。

甜瓜多食生阴疮，杏子伤人损内脏。

第二节　婴幼儿健康法

婴儿呱呱降世，秉受母胎先天之孕养，成为婴儿，又以"纯阳"之体，进入人类社会，受乳母后天之育养。乳母哺育婴儿，使其发育、生长。柔嫩之脏腑，娇嫩之形态，纤弱之筋骨，微弱之脉络，无不将在乳母的抚养下，逐渐成长。因而，乳婴儿之健康发育，健康生长，将需要乳母关怀备至地予以调理、护养。

一、外感之邪

乳婴儿初离母体，外界"六淫"之邪，常为乳婴儿外感致病的主要因素，外感之邪，多系风邪，风邪之患，多伤于

肺机。故乳婴儿形体感受风寒，必致咳嗽、流涕、喘息、发热。

乳婴儿五官九窍之发育，尚未坚实，皮毛腠理之生长，尚未盈固，故外邪必然伤袭口鼻、皮毛，以伤及脏腑。避外感之邪，护乳婴之体，乃乳母善养良育之法。

1. 婴儿浴

肌肤乃护养脏腑、气血、脉髓、筋骨而御外邪之器官。又是疏泄体液，输布气血之组织，故养护乳婴儿肌肤，为防御外感之邪的有益方法。

柳枝浴

台城柳枝吐芬芳，

家家户户剪枝忙。

一条柳枝显神效，

头齿痛患已无恙。

注：古代六朝时，南京台城盛传柳枝医治牙痛、头痛甚效。民间纷纷剪柳枝用来疗病解痛。

柳枝煎汤，用于罨洗肌肤有驱风邪，疗疮疖，御寒气，祛湿热之效用。

浴法：将柳枝剪断，入砂锅内或瓦罐内，加水煎之，取汁掺入浴盆内，加菊花七至八朵，罨洗乳婴儿肌肤。

每月罨洗一次。

猪胆浴：猪胆，性寒味苦。有泻肝之火，清六腑之热，明目消医，破瘀消肿之功用，固本可强标，安营里可御表

邪。故古方、验方中，取猪胆苦汁，掺入水中，浴儿之法，在民间已流传久远。

浴法：将猪胆汁，掺入浴盆之内，加水，抚摩乳儿洗之。

洗时，宜轻轻抚摩：

膻中穴、中脘穴、关元穴、身柱穴、脊中穴、命门穴。

2. 婴儿枕

《灵枢·经脉篇》："人始生，先成精，精成而脑髓生"。故脑为"髓海"。肾乃藏精之脏，精生髓，髓生脑。因而，补肾则强精，精盛则益脑。"脑为元神之府"。健脑而养神志。神志之变在心。"肾为先天之父"，"心乃生之本"。心肾之相交，方足以养精血，益元气，和脏腑，通脉络，进而旺盛生机以育养生命。

乳婴儿乃纯阳之体，其生机蓬勃而日见发育，其生长迅速而时见变化，故育养之益，养护之善，乳婴儿尤为重要。

(1) 菊枕

菊花，乃中华民族传为习俗之观习花卉。其为百姓之所爱，如《牧竖闲谈》云："真菊延龄"。其为德才志士所喜。因其纯雅清正，《风俗通》云："渴饮菊花滋液可以长寿"。《澄怀录》云："秋采甘菊花，贮于布囊，作枕用，能清头目，去邪秽"。可见菊花之益，有口皆碑，菊花之效，早有传说。

菊花之色有多种，菊花之姿乃缤纷。然菊枕之为益，宜选黄菊，其入阴分；白菊，其入阳分；紫菊，其入血分，三种菊花共制成枕心，令乳婴儿枕之，其益，可解热除燥，清肝祛风，益肺顺气，通三焦降邪火，滋肾阴，养眼目。菊花醒脑益髓之功，常枕乃见。

(2) 三豆枕

曹操《龟虽寿》云："盈缩之期，不独在天；养怡之福，可得永年"，人之寿在于善养，人之福，在于健康。乳婴儿，秉母胎先天之胎养，发育成婴，秉慈母后天之养育，生长成孩。母爱之德，抚养之恩，皆沁润于生活之中。

乳婴儿，脏腑俱全，但全而未足，神气俱盛，但盛而未壮。防"六淫"之侵袭，保肌体之健康，调护之法，极为重要。

"三豆枕"乃为：绿豆、赤豆、黑豆之皮而合成。

绿豆，李时珍称其为："真济世之良谷也"。绿豆在我国民间被视为清邪热，解百毒，和五脏，润肌肤，益精神，明眼目之良药。

赤豆，我国民间常用以除湿邪，消肿胀，化臃疽，解热毒。相传，宋朝仁宗皇帝，在东宫患痄腮，道士赞宁，取赤豆七十七粒，为其治愈。

黑豆，在我国民间，用以固肾本，强肾阴，壮肾阳，益精气，颇为广泛。道家取黑豆用以驱散风寒、湿邪。

绿、赤、黑三豆，水浸泡取其皮，晾干，做枕心，令乳

婴儿枕之，可和气血，以通贯流注；益肌肤，以强化疏泄；清头目，以豁达官窍；怡精神，以协调经脉。豆枕之益，日久乃见。

二、内伤之避

乳婴儿初生人世，生机旺盛，机体纯正，但，脏腑娇嫩，极易因食滞而伤脏腑气机，故乳食有节，养益脾胃，活动肢节。保护腹背，以防寒热交织，脏腑失和。

乳婴儿心之脉未充，故易受惊恐；肺之脉气未壮，故易感风寒；脾之脉气未实，故易失健运；肾之脉气未固，故易疏泄；肝之脉气未舒，故易燥热。

协调五脏，使之和顺，滋养脉络使之通畅，活动筋骨使之舒展，以此育养婴儿，促进其发育生长，养护乳婴，增强其脏腑机能。

1. 养心推拿法

“心藏神，主血脉”。乳婴儿心气未充，宜养其心脉，和其心脉，以定心神，以平惊厥。

方宜：运八卦、运五经、揉天心，揉足三里。

法宜：男运左手八卦，双手五经，双侧足三里。

女运右手八卦，双手五经，双侧足三里。

功用：和脏腑而养心脉，开神庭而通心气。

按：运八卦，协调阴阳寒热，而驱风邪，以宁惊厥。运五经，和顺五脏气机，而健脾运，以消食滞。揉上天心，

开神窍以育神，揉足三里，乃强健脏腑脉络，以补纯阳之体。

注：运天心，男，宜顺运十六次，女，宜顺运十四次；运五经，男，宜顺运八次，女，宜顺运七次；揉上天心，男，宜顺运八次，女，宜顺运七次；足三里男女皆宜顺揉十次。

2. 舒肝推拿法

方宜：补肾水，补肺金，清天河。

法宜：男补左手肾水，左手肺金，左手天河水。

女补右手肾水，右手肾金，右手天河水。

功用：舒肝木，以制阳抗惊厥，以缓心、脾二经。

按：“肾为先天之本”藏精之舍。补肾水以固肾阳，以养肝木，乃补母制子之法。肺为气之源，“气为血之帅”，补肺金以养肺气，以制肝木，乃“治未病”之术。舒肝气，以和筋脉，以养心阴，乃求婴儿安宁之道。

注：肾水，男，宜补八次，女，宜补七次；肺金，男，宜补十次，女，宜补十次；天河，男，宜清八次，女，宜清七次。

3. 健脾推拿法

方宜：补脾土，推三关，捏肚角。

法宜：男补左手脾，左手三关，双侧肚角。

女补右手脾土，左手三关，双侧肚角。

功用：补脾，强健运化，以补虚羸。

按：土润养孕育而生万物。脾运化畅达而健生机。故乳婴儿以健脾为要。脾气健运，则易吸收消化乳汁精微而助长发育。脾气健运，则易润养肺金而宣和肺气，脾气畅达，肺金和顺，婴儿生机可旺盛而安宁。

注：脾土，男，宜推八次，女宜推七次；三关，男，宜推五次，女，宜推五次；肚角，男，宜捏十六次，女，宜捏十四次。

4. 清肺推拿法

肺乃“华盖”之脏，肺朝百脉，肺主气，统摄营里卫表，脏腑脉络之气机，故肺气之肃降，方可宣和气机，协助脏腑。

“气为血之帅”。气盛血则旺，气畅血则行，气血和顺，生机则蓬勃益于发育。

方宜：补脾土，补肺金，清肺金。

法宜：男补左手脾土，左手肺金，清左手肺金。

女补右手脾土，右手肺金，清右手肺金。

按：补脾土以养肺金，乃强健运化以助肺气输布，补肺金益气而濡润皮毛，清肺气以宣通肃降。肺乃“娇脏”，恶热而惧热结淡壅；怕寒而忍寒侵喘咳。故补益而清化百脉之华盖，乃保婴之益。

注：脾土，男宜补二十四次，女，宜补二十一次；肺金，男，宜补十六次，女，宜补十四次；肺气，男，宜清八次，女，宜清七次。

5. 补肾推拿法

肾藏精而生髓，肾纳气而藏志，肾阴育肾阳而旺命门之火，肾阳和肾阴而制相火妄动。故肾水之输泄，开阖，滋补，润濡，与肾阴、肾阳之协调、平衡，有着密切关系。

补肾阴而固肾本，壮肾阳而益命门，乃防五迟（站立、行走、长齿、生发、说话），五软（头顶、口、手、足、肌肉）之良方益法。

方宜： 补肺金，补肾水，补脾土。

法宜： 男补左手肺金，补左手肾水，补左手脾土。

女补右手肺金，补右手肾水，补右手脾土。

功用： 滋肺益气，补肾固精，健脾益肌。

按： 滋补肺阴以养肾水，补母养子；补养肾水以固元精，乃强化肾本；补益脾土以和肾阴，乃利水泻。

补肾滋阴以益先天之不足，补益脾肺，以定后天之失和，此乃保育婴儿之益。

注： 补肺，男，宜补八次，女，宜补七次；肾水，男，宜补十六次，女，宜补十四次；脾土，男，宜补八次，女，宜补七次。

第二章　婴、幼儿推拿秘法

第一节　婴、幼儿祛病法

初生婴儿，因形体未充，脏腑未实，经脉传导功能欠强，官窍御邪机能较弱，因而易感风、寒、暑湿、燥、热之邪而致病，易患吐、泄泻、惊厥、痢、痛、热而致疾。

婴幼儿生来纯阳体，皮肉娇嫩，经不住外邪侵袭。

寒风犯肺，咳喘起，呼吸不畅，肺伤痰壅生“时疾”。

婴幼儿生来纯阴体，脏腑未充，化不了停乳食滞。

脾胃不和，常呕吐，腹痛泄泻，面黄积滞生“疳疾”。

婴幼儿生病患疾，不外“六淫”之感，食滞之伤，多系娇嫩肺脏感于风寒，常因未充脾胃消化不良。故乳婴儿易病易愈，变化迅速。乳母之养护、调理、祛病之法，既难且易。难者，在于乳婴儿生病，无能以言语表达，乳母无从悉知其病患所感；易者，在于乳婴儿患疾，易得而病症显著。

故，乳母长于养护，善于调理，乳婴儿之育养之道，自得其法。

婴幼儿病症，多见于“时病”（即时令病）。如，春季伤

风，夏季泄泻，秋季痢疾，冬季伤寒（乃儿科之外感发热病）等。乳婴儿“时病”，又常见于外感之邪或内伤之疾而酿成。

一、外感“六淫”

1. 风寒

风寒之邪，多相兼而生。受风多生寒，寒感则生热，故感受风寒，多表现发热，鼻塞流涕，舌苔薄白。

外感风寒，多系卫表阳虚，风寒之邪，侵入肌肤腠理，脉络传导受阻，气血流注不和，酿成外感病邪。卫表不固，营里失养，表阳之弱，而致阴虚。阴虚则生内热。故风寒“时邪”，形之于外，见之于症。

治宜：清肝而驱风，补肾而祛寒，清肺而止咳。

法宜：清肝木，补肾水，清补肺金，清天河水。

按：清肝木，以熄风邪，而抑木生火。补肾水，以抑寒邪，而克火解热。清补肺金，以和气机，而滋养肾阴。乳婴儿风寒之邪，多邪侵卫表，治之及时，邪未蕴藏之内，婴儿可见安宁。

注：1. 男宜清肝木六十四次，女宜清肝木四十九次。

男宜补肾水五十六次，女宜补肾水五十六次。

男宜清肺四十八次，补肺金四十八次；女宜清肺四十二次，补肺金四十二次。男宜清天河水四十次，女宜清天河水三十五次。

2. 男推拿次数加减在八至十六次之内，女推拿次数加减在七至十四次内。

2. 暑热

暑热症（古称“疰夏”、“夏疰”、“夏瘥”、注夏）。乳婴儿卫表阳气未盛，营里阴气未充，因而，炎夏酷暑，暑热之邪，热邪熏蒸，常使婴幼儿产生“暑温”而致“暑病”。

暑病，乳婴儿常见厌食，腹胀，肢体倦怠，精神不振，面色瘘黄等。

乳母防暑，宜淡食而少食烤炸、油腻。宜消暑，而避酷热，炎晒，乃杜绝燥热熏蒸以防食乳生热，而损及婴幼儿。此为护养之所宜。乳婴儿即生暑热，亦当善于调理。

治宜：运八卦，清天河，清大肠，清小肠，补脾土，清脾土，清肝木。

法宜：男宜运左手八卦，清左手天河，清左手大肠，清左手小肠，补左手脾土，清左手脾土，清左手肝木；女宜运右手八卦，清右手天河，清右手大肠，清右手小肠，补右手脾土，清右手脾土，清右手肝木。

按：运八卦，以和坎水离火；清天河，以消卫表营裹之邪；清大肠，以除肠内积热；清小肠，以助泻心火；补脾土，以健脾之运化；清脾土，以驱湿热；清肝木，以强化疏泄。

暑夏，湿热皆盛，除湿而清热，养阴而制阳，乃解暑热之法。

注：男宜运八卦四十次，女宜运八卦三十五次；男宜清天河水二十四次，女宜清天河水二十一次；男宜清大肠四十次，女宜清大肠三十五次；男宜清小肠二十四次，女宜清小肠二十一次；男宜补脾土四十次，女宜补脾土三十五次；男宜清脾土四十次，女宜清脾土三十五次；男宜清肝木二十四次，女宜清肝木二十一次。

3. 咳嗽

咳嗽，乃婴幼儿常见病症。外感六淫，可引起咳嗽，内伤脏腑，可导致咳嗽，故咳嗽乃外感内伤，皆可致病。

古人以咳嗽有声而无痰，曰咳；无声有痰，曰嗽。《黄帝内经》云："咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也。嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声盖因伤于肺气，动于脾湿，咳而为嗽也"。

咳嗽一症，多系因风寒、风热伤肺，致使肺气虚损而咳，肺阴失调而生痰。燥火克金而伤阴，脾土湿盛不能濡润肺金而生痰，皆可酿成咳嗽之症。

咳嗽之症，单咳而无痰，则为"干咳"。乃肺阴受伤，津液受灼所致。咳嗽有痰，则为"痰咳"，乃痰湿而内蕴，肺阴失和所致。

治宜：

风寒咳嗽

运五经，补脾土，补肺金，推三关。

风热咳嗽

逆运八卦，清肺金，清天河，退六腑。

燥火咳嗽

分阴阳，清肝木，清肺金，清大肠，揉精宁，清天河。

痰湿咳嗽

清脾土，清小肠，退六腑，清肺金，运八卦。

法宣：

风寒咳嗽

男顺运左手五经，女顺运右手五经；男补左手脾土，女补右手脾土；男补左手肺金，女补右手肺金；男推左手三关，女推右手三关。

风热咳嗽

男逆运左手八卦，女逆运右手八卦；男清左手肺金，女清右手肺金；男清左手天河水，女下清右手天河水；男退左手六腑，女上推右手六腑。

燥火咳嗽

男分左手阴阳，女分右手阴阳；男清左手肝木，女清右手肝木；男清左手肺金，女清右手肺金；男清左手大肠，女清右手大肠；男揉左手精宁，女揉右手精宁；男推左手天河水，女下推右手天河水。

痰湿咳嗽

男清左手脾土，女清右手脾土；男清左手小肠，女清右手小肠；男退左六腑，女上推右手六腑；男清左手肺金，女清右手肺金；男运左手八卦，女运右手八卦。

按：风寒咳嗽，宜协调脏腑以养华盖肺阴；风热咳嗽，宜疏调经脉，以清脏腑之热；燥火咳嗽，宜调节阴阳，以和肺气；痰湿咳嗽，宜强健运化，以助疏泄。

婴幼儿之时杂病症，若明其症，治之速，法之当，则可求其安，见之效。

注：风寒咳嗽：男推左手，宜三十二至六十四次。女推右手，宜十四至二十八次。

风热咳嗽：男推左手，宜六十四至八十次。女推右手，宜四十九至七十次。

燥火咳嗽：男推左手，宜七十二至一百五十次。女推右手，宜六十二至一百五十次。

痰湿咳嗽：男推左手宜六十四次，女推右手宜四十九次。

二、内伤脏腑

五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦），各有所主，各有所用。脏腑之间，相互依存，相互关联，故脏脏相生，脏脏相克，脏腑互为表里，脏腑互相连系。如，脾胃病多相互影响，肝胆病多相互作用，肺心病多相互表现，心肾病多相互感应。故因人、因症、因病、因时制宜，辨证论治，乃中医相对、相合、相生、相克的施治原则。

脏腑生克与相互影响，形成疾病之辨证、因果关系。因

而，审证而诊，辨证而治，为医病求因，全面诊治之道。

1. 夜啼

夜啼，乃幼儿日间安静自然，夜间啼哭不宁。无论卧、抱、摇、动，依然哭啼不休。民间流传："吾家有个夜哭郎，一哭哭到天朦亮"。乃说明婴儿夜啼之广泛性。

夜啼，通常病属脾寒，心热所致。脾寒者，多见面青色白，手凉腹冷，口吐寒气，不思饮食，屈腰啼哭；心热者，多见面赤唇红，手热腹暖，焦躁不安，口吐热气，大便秘结等。

通常幼儿夜啼，非惊厥啼，即烦躁啼，非腹痛啼，即"心火"啼，因而，乳母细察症因，因症施治，方得良效。

治宜：

脾寒：顺运八卦，补脾土，推三关，揉足三里。

心火：逆运八卦，清肝木，退六腑，揉涌泉。

法宜：

脾寒：男宜顺运左手八卦四十次，补左手脾土四十次；推左手三关三十四次；揉左侧足三里二十四次。女宜顺运右手八卦三十五次，补右手脾土三十五次；下推右手三关二十一次；揉右侧足三风三十五次。

心火：男宜逆运左手八卦二十四次；清左手肝木二十四次；退左手六腑十六次；揉左侧涌泉十六次。女宜逆运右手八卦二十一次；清右手肝木二十一次；上推右手六腑十四次；揉右侧涌泉十四次。

按：脾寒，顺运八卦，和艮兑，平坎水；补脾土，驱湿利水；推三关，生热祛寒；揉足三里，补益脾胃。

心火，逆运八卦，泻心火以退热；清肝木，抑木制火；退六腑，清降腑热；揉涌泉，滋肾以克阳燥。

婴幼儿性体纯正，邪侵则病生，驱邪则安宁。以驱寒生热之法，安腹痛之疾；以降火补益之法，平心神之乱。施术得法，乃见效验。

2. 泄泻

泄泻，乃婴幼儿多见的病症。泄泻通常乃指大便稀薄之症，大便泄泻如注，称之谓“水泻”。

产生泄泻之原因很多，风、寒、湿、热之邪，侵入脏腑，邪犯脾胃，导致饮食精微化生不利，运化失调，肠不宁固，肾阳衰微，从而造成泄泻。

泄泻一般可分寒泻、热泻、食泻、虚泻等。寒泻，多因脾胃虚寒所致，大便见稀薄，小便见清白，肠鸣而腹痛。

热泻，多因热壅胃肠所致。大便见黄糜，气味恶臭，腹痛泄泻相兼，肛门灼热，小便短赤口渴。

食泻，多因伤食所致，大便见食物不化，稀稠相兼，粪便恶臭，肚腹胀满，泄泻腹痛，泻后痛减。

虚泻，多因脾肾双虚所致。大便见频泻，而完谷不化，腹腰肢冷，神倦身怠，面色苍白。

泄泻之疾，亦因饮食失节而伤脾胃，饮食不洁而伤肠胃，肚腹泻而致虚寒，皆可酿成疾患。

治宜：

寒泻：上推七节，补脾土，揉足三里，上推承山。

热泻：清胃，清补脾土，揉龟尾，清补大肠。

食泻：清补脾土，清胃，清补大肠，揉足三里。

虚泻：揉足三里，补脾土，上推七节，推三关。

法宜：泄泻之病症，多因寒热交织，虚实交错，外感内伤，饮食不节而致病。故，推拿之法：

寒泻：男宜补左手脾土六十四至一百五十次，女宜补右手脾土四十九至一百四十次；男宜揉双侧足三里一百五十次，女宜揉双侧足三里一百四十次；男宜上推左侧承山三十二次，女宜上推右侧承山二十八次；男上推七节三十二次，女上推七节二十八次。

热泻：男宜清左手胃四十次，女宜清右手胃三十五次；男宜清左手脾土四十次，补左手脾土四十八次，女宜清右手脾土三十五次，补右手脾土四十二次；男宜揉龟尾四十次，女宜揉龟尾三十五次；男宜清左手大肠五十六次，补左手大肠四十八次，女宜清右手大肠四十二次，补右手大肠三十五次。

食泻：男宜清左手脾土六十四次，补右手脾土四十次；女宜清右手脾土四十九次，补右手脾土三十五次；男宜清左手胃四十次，女宜清右手胃三十五次；男宜清左手大肠六十四次，补左手大肠四十次，女宜清右手大肠四十九次，补左手大肠三十五次；男揉双侧足三里四十次，女揉双侧足三里

三十五次。

虚泻：男揉双侧足三里六十四次，女揉双侧足三里四十九次；男补左手脾土六十四次，女补右手脾土四十九次；男上推七节六十四次，女上推七节四十九次；男推左手三关五十次，女下推三关四十二次。

按：寒泻，补虚而和脉络为宜。热泻，泻实而调阴阳为宜。食泻，健脾和胃而调里表为宜。虚泻，补益虚损而健脾气为宜。

婴幼儿，多因食滞而内伤，寒热交织之邪而侵脏腑，致使脾失健运，胃肠不和而致泄泻。

补虚而泄实，固本而强标，乃婴幼儿防病疗疾之治则。

3. 便秘

便秘（即大便秘结、大便干结），乃婴儿常见病症。便秘常因“阳结”或“阴结”所致。

热邪侵入胃肠，致使粪便燥结阴液受损，滑润不畅，而成实热“阳结”之便秘。

凡胃肠炽热，胃肠气壅不通，而致便秘者，多见肚腹胀痛，烦躁不安。热结便秘，粪便常呈块结，似如“羊屎”之状（俗称“羊粪蛋”）。

凡胃肠阴寒，胃肠气结凝聚，而致便秘者，多见肠鸣腹痛，唇白倦怠。寒结便秘，粪便，显示前结后稀（初之便硬结，后之便稀薄）。

治宜：

热邪便秘：清天河，清大肠，退六腑，下推七节。

寒邪便秘：退六腑，清补大肠，清补脾土，上下推七节。

法宜：

热邪便秘：男宜清左手天河水三十二次；清左手大肠六十四次；退左手六腑三十二次；下推七节四十次。女宜清右手天河水二十八次；清右手大肠四十九次；退右手六腑二十八次；下推七节三十五次。

寒邪便秘：男宜退左手六腑三十二次；清左手大肠六十四次，补左手大肠五十六次；清左手脾土五十六次，补左手脾土四十八次；上、下推七节六十四次。女宜退右手六腑二十八次；清右手大肠四十九次，补右手大肠四十二次；清右手脾土四十二次，补右手脾土三十五次；上、下推七节四十九次。

按：热邪便秘，乃热邪蕴结于胃肠，以致热壅肠道，阴液失润，而成粪便秘结。故宜清肠热，化壅结，以通便。

寒邪秘结，乃寒邪凝聚于胃肠，以致寒滞肠道，气血失调，而成粪便寒结。故宜祛寒邪化阻滞，以通便。

热结寒凝，邪壅肠道，以致排泄不利，终成大便秘结之症，若便秘成习，则可导致输布不畅，营里气机失和。而酿成痼疾。婴幼儿纯阳气盛，治之相宜，幼儿则安。

4. 发热

发热，乃婴幼儿最常见之病症之一。其致病因素很多，

其症状之兼病亦颇繁杂，穷其病源，大致可分外感，内伤二类。

外感发热，多属实证。常因六淫或疫疠之邪，侵入人体而形成表热或风热。表热乃属表证之类。系外感风热之邪引起发热。表现为口干渴，舌苔黄，热度较高等。风热，乃属热邪入内，阳热偏盛而阴虚致使发热。表现为身热，面赤，舌质红，舌苔黄，小便黄赤，大便干燥，烦躁不安等。

内伤发热，多属虚证，常因脏腑失和，气血失调，致使津液耗损之“阴虚发热”。脾胃、肾阳之气虚弱，致使“阴虚发热”。

“阴虚发热”则表现为午后潮热，口干，盗汗；“阳虚发热”则表现为口渴，足凉，小便清长。

治宜：

外感发热：揉风池，清肺金，清肝木，退六腑，下推脊柱。

内伤发热：清天河水，补肾水，揉二马，清小肠，逆运八卦。

法宜：

外感发热：男宜揉双侧风池穴三十二次；清左手肺金二十四次；清左手肝木二十四次；退左手六腑四十次；下推脊柱十六次。女宜揉双侧风池穴三十二次；清右手肺金二十一次；清右手肝木二十一次；上推右手六腑三十五次；下推脊柱十四次。

内伤发热：男宜清左手天河水三十二次，补左手肾水三十二次；揉左手二马十六次；清右手小肠二十四次；逆运八卦四十次。女宜清右手天河水二十一次，补右手肾水二十八次；揉右手二马十四次；清右手小肠二十一次；逆运右手八卦三十五次。

按：外感发热，宜疏散风寒，调理肺机，泻肝火而降六腑之热，以驱“六淫”之邪。

内伤发热，宜清除内邪，滋补肾阳，调内气，而驱脏腑之邪，以熄“内伤”之热。

5. 惊风

惊风，乃婴幼儿常见症之一。凡产生惊厥、抽搐，以引起神志不清者，皆为惊风之症。惊风，可分“急惊风”、“慢惊风”两种。

急惊风，主要表现为：发病急，高烧，目赤，抽搐，双目上视，牙关紧闭，口吐白沫，“角弓反张”，痰壅昏迷等。多因外感“六淫”，痰壅气滞，恐惧惊厥所引起。

慢惊风，主要表现为：发病缓，嗜睡，时有抽搐，呼吸微缓等。

《古今医统》请惊风有八候：

搐：臂膀抽动。

掣：两肩拽动。

颤：手足震颤。

搦：两手拳指开合不已。

引：臂若开弓，手如挽弓。

反：角弓反张。

窜：双目上视。

视：眼睛斜视或直视发直。

婴幼儿惊风，病症复杂。如“天钓”（搐搦、项强、流涎、痰鸣、双目翻上）挛急，抽动，惊厥（昏厥不省人事）等，亦皆属惊风之症。

治宜：

急惊风：掐小天心，掐威灵，清心火，掐印堂，掐神庭。

慢惊风：分阴阳，推心包，推三焦，清天河水，退六腑，清肝木。

法宜：

急惊风：男宜掐左手小天心八十次；掐左手威灵八十次；清左手心火四十次；掐印堂十六次；掐神庭八次。女宜掐右手小天心七十次；掐右手威灵七十次；清右手心火三十五次；掐印堂十四次；掐神庭七次。

慢惊风：男宜分阴阳二十四次，推左手心包四十次；推左手三焦二十四次；清左手天河水四十次；退左手六腑四十次；清左肝木三十二次。女宜分阴阳二十一次；推右手心包三十五次；推右手三焦二十一次；清右手天河水三十五次；上推六腑三十五次；清右手肝木二十八次。

按：惊风之致病因素，广而杂。高热、痰壅、风邪、惊

恐等，皆为引起惊风之主要因素。急、慢惊风之所治，当以清热、熄风、祛痰，化湿、宁心、安神为主，取穴求之于治本，施术求之于强标，善于通贯经脉，精于施术穴道，婴儿之安，求之乃见。

第三章　婴幼儿食治秘方

胎儿孕育于母体，受母胎精、血、气、神之养，而发育成婴儿降世，乃为先天之养。

婴儿受乳母哺乳之养，以安新生。饮食五味，善养五脏而益气血，五脏和顺，气血旺盛，五脏则强健而益生命，气血则输布而育神智。婴儿之健康发育生长，则赖饮食之养，此乃后天之本也。

善“治未病”乃医之良工。食治之益，可养生，可“治未病”，婴幼之疾，食治最善。乳母育养之道，当“食不厌精，脍不厌细，鱼馁肉败、色恶、臭恶者，皆不可食”。此乃滋养乳汁以益哺乳之要。

五谷为养，五果为助，五畜为益，五采为充，气味合而食之，“以补精益气”。调饮食之性，合饮食之味，滋养于婴幼儿，必益于发育、生长。

第一节　食　　养

一、脾胃之养

饮食乃养生之本，五脏六腑之生成生命，气血津液之滋

润生机，莫不由于饮食，而生血脉，血脉养肌肤筋骨，得以健强生命。

脾胃为五脏之宗，脾胃化生精微以养精、气、神。精足以强命，气壮以强身，神盈以强生。脾胃之要乃见。

1. 食养方

食方一：龙眼肉：性温，味甘。入心，脾经。龙眼乃益脾、养心之食，为补脾胃，养营血之药。《本草纲目》云："食品以荔枝为贵，而滋益则龙眼为良"。善食龙眼并饮其汁者，有养营血而安心神之力，有补心气而益脾气之功，故龙眼有"果中神品，老弱宜之"之美誉。

食法：龙眼肉砂锅内煎汤。男幼儿，戌时（晚十九至廿一时）饮汤。女幼儿，巳时（上午九至十一时）饮汤。

食方二：山药：性平、味甘。入脾、肺、肾经。山药，乃补脾益气之食，为补脾肺，益肾强阴之食药。《随息居饮食谱》云："薯蓣，煮食补脾胃，调二便，强筋骨，丰肌体"。故婴幼儿食饮之，益于发育、生长。

山药，可益脾气而渗湿，滋阴血而消烦热。助脾气而益消化。故婴幼儿常外感"六淫"之邪而生湿热，善食之，必受其益。

食法：鲜山药去皮切片，入砂锅内煎汤。男幼儿，巳时（上午九至十一时）饮汤，女幼儿，辰时（七至九时）饮汤。

食方三：蜂乳：蜂蜜之滋补功效，相传悠久，我国周朝武王纳贡于蜂蜜，医圣扁鹊使蜂蜜行医。《本草纲目》云：

“蜂蜜之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也”。蜂乳补养之效，远胜蜂蜜。

蜂巢之内有蜂王，受众群工蜂尊养。专食蜂乳（即蜂王浆），其寿命可长达三至六年（工蜂寿命一般为三十至六十天，最长为三至六个月）。而蜂王之繁殖能力，亦异常之强，一昼夜间之产卵数量，可超过蜂王之体重。

婴幼儿，生机旺盛，发育迅速，生长日增，因而身体所需的营养物质，既要丰富，又要良好。蜂乳乃助长婴幼儿生长、发育，益体、强身之滋补佳品。

食法：男幼儿，宜于寅时（晨三至五时）、酉时（下午十七至十九时）食用；女幼儿，宜于午时（中午十三至十五时）、亥时（晚二十一至二十三时）食用。可掺人乳品而食，亦可白开水调食。

2. 食治方

食治一：脾疳

《素问·灵兰秘典论》云：“脾胃运纳五谷，故为仓禀之官，五味入胃，脾为转输，以养五脏气，故五味出焉”。胃主受纳，脾主运化，脾胃乃化生食物之本源。

幼儿乳食不节，伤及脾胃，出现面色萎黄，食欲不振，身困神倦，腹胀痞满，大便恶臭，异食泥土等，乃脾疳之疾。

疳疾，常见于幼弱儿。多因乳儿断奶过早，饮食失节，虫疾、食积，病后失养等所致。脾疳（“食疳”“疳积”），乃

五疳（心疳、肝疳、脾疳、肺疳、肾疳）之一，亦乃疳症中最基本之症候。

食方：鲜山药一段(五寸长),莲子二十四枚,桔皮一钱。

方义：山药：性平，味甘。入脾、肺、肾经。《本草经》云："山药，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明"。《本草纲目》云："山药，益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛"。

莲子：性温，味甘。入心、脾、肾经。《本草求真》云："莲子，为脾之果，土旺则四脏皆安，而莲之功大也"。

桔皮：性温，味辛。入脾、肺、大肠经。药圣李时珍曰："脾乃元气之母，肺乃摄气之源，故桔皮为二经气分药"。

山药，有健脾和胃之功；莲子，有和脾养心之效；桔皮，有醒脾理气之用。三味相合，可成益脾平疳之剂。

食治二：宿食（"伤食""食积""宿滞"）。

伤食，乃婴幼儿常见疾患。婴幼儿乳、食失宜，滞积胃肠；寒、热之邪入侵脾胃；脾胃失养，运化不利，乳食隔夜不消等，多可酿成"伤食"。伤食之疾，多见嗳腐吞酸，食欲不振，脘腹胀闷，舌苔厚腻等。

伤食，多因脾胃虚弱所致，健脾和胃，以助消食化滞，乃婴幼儿育养之要。

食方：麦芽三钱，谷芽二钱，山楂二钱。

方义：麦芽：性温，味甘。入脾、胃经。其功：为助胃

气健脾胃。谷芽：性温，味甘。入脾、胃经。其有健脾开胃之功，且有消食化积之力。山楂：性平，味甘，酸。入脾、胃经。破瘀散结，除疳疾，消肉食。

麦芽、谷芽，有消食养胃之利，山楂有破滞化食之益。三味相合，服用适宜，“伤食”之患，解之可安。

食法：麦芽、谷芽、山楂共入砂锅内，文火，水煎取汤，宜于辰时（晨七至九时），亥时（晚二十一至二十三时）适量饮用。

二、气血之养

气，乃人体活动之物质基础之一。中医基础理论认为，五脏六腑各有脏腑之气。

血，乃生理机能之物质基础之一。中医理论认为，血液运行脉中营养全身。

气血之养，乃育养生命之本。气血滋养脏腑，使肺输气，心布血，脾运化，肾藏精，肝藏血。故气血润养脏腑之气化、化生、流注作用，影响着婴幼儿的发育生长。

食养方

食方一：柏子仁一钱，荔枝肉五枚。

方义：柏子仁：性平润，味辛，入心经。养心血，通心窍，益血，宁心。补肝脾而益肝之藏血，脾之裹血。乃柏子仁之长。

荔枝：性温，味甘酸，入肝、脾经。助脾气，益肝血。滋阴养营，补养血虚。

二味相合，有益气养血之功，有滋阴壮阳之效。婴幼儿或乳母饮用，日久，可见其益。

食法：将柏子仁、荔枝共入砂锅内，加水文火煎汤饮之。宜于寅时（晨三至五时）、午时（十一至十三时）、酉时（十七至十九时）饮用。

饮量随意，连续饮用三至五时，停饮三日。

注：内加甘菊五朵，以滋肺阴而降火除热，养睛目，以祛肝。

食法二：桑椹三钱，龙眼十六枚，葡萄二十四颗。

方义：桑椹：性平，味甘，入肝、肾经。功能滋肝补肾，充血液，养阴固精，健筋骨。

龙眼：性温，味甘，入心、脾经。为养心补脾之要药。养血补气之仙果。滋营而充液，安神而宁志。

葡萄：性平，味甘，入肝、肾经。功能补血，强心，滋肾阴，益肝，养胃，强筋骨。

三味相合，养心而益血，补肾而滋肝，强先天之本，利肝而舒筋，保心而安身，固肾而益精，婴幼儿暨乳母宜食，受益。

食法：将桑椹子、龙眼肉、葡萄干，共入砂锅内，文火水煎。

宜于午时（十一至十三时）、酉时（十七至十九时）

饮用。

注：内加冰糖适量。

食方三：柿饼二个，粳米二两，百合八瓣。

方义：柿饼：性涩平，味甘，入肺、脾、胃经。滋肺，补脾，定喘咳而开胃。润肠，益血，通便而止血。

粳米：性平，味甘，入脾、肺经。养脾胃之气，生阴液滋肺。《随息居饮食谱》云："粳米，浓米饮代参汤，每收奇迹"。

百合：微寒，味甘、淡，入心、肺经。滋肺，养心，利咽止咳而清热安神。

三味相合，补肺脾，益气血，利于婴幼儿发育、生长。

食法：将柿饼、百合煮烂捣泥，渗入粳米浓汤油内，搅拦均匀食用。

宜于卯时（晨七至九时）、巳时（上午九至十一时）、亥时（晚二十一至二十三时）时服用。

三、筋骨之养

婴幼儿，发育生长中，筋力之强弱，表现着筋血之盛衰。而筋血之盛衰，与肝脉有着密切关系。"肝主筋"肝脉疏泄畅达，筋脉则屈伸舒展，肢体、关节则活动柔利。

婴幼儿发育生长中，骨之坚实，表现着精气之强弱。而精气之强弱，与肾脉有着直接联系。"肾主骨"，肾气充足固摄，肾水则滋养有度，发育生长则蓬勃旺盛。

食养方

食方：黄鳝一条，桑椹子二钱。

方义：黄鳝：性温，味甘，入肝、肾经。善通经络，增力而壮筋，补气益血，除湿而坚骨。桑椹：性平，味甘，入肝、肾经。滋肾，养肝，补益气血，强健筋骨。

二味相合，补益肾阴而强健髓骨，通达脉络，而增强筋力。

食法：将黄鳝洗净，子时（夜二十三至一时）至辰时（晨七至九时），水浸泡，切段，同桑椹共入砂锅内，加水文火煮之。加黄酒适量。加食盐少许。

宜于卯时（晨五至七时）、酉时（上午十七至十九时）饮汤适量。

食方：青豆六十四粒，赤豆三十二粒，黄豆四十粒，白豆五十六粒，黑豆六十四粒。

方义：五色豆饮，乃崂山道人玄中子习练气功所习用之方。为强健筋骨，滋补五脏，育养气血之食方。此方，用于童叟、妇婴皆宜。

肚属青，心属赤，脾属黄，肺属白，肾属黑，五豆之性味所主，青豆补益于肝筋，赤豆滋养于心血，黄豆充实于脾肉，白豆和顺于肺气，黑豆强健于肾骨。

五豆相合，可促进发育，延缓衰老。天然食物，为养生机之品。“五谷为养”乃养生益寿之道。善养之，则见其益。

食法：将五色豆洗净，入甘菊水中浸泡，自亥时（晚九至十一时）至辰时（晨七至九时）。泡豆水同豆共入砂锅内，文火煎煮之。

宜于：丑时（夜一至三时）、寅时（晨三至九时）、巳时（上午九时十一时）、午时（中午十一至十三时）、酉时（下午十七至十九时）饮用。饮用时间与饮量酌情。

饮时最宜徐徐下咽。

第二节　食　　治

饮食乃养生之本。故食养之道，当资于食而求养生之益。

《千金要方·食治》云："食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平奇，释情遣疾者，可谓良工"。

食治医病疗疾，人得安而无遗患，病未除却有补益。故食治之法，益于身心，利于脏腑，五谷之养，乃自然之道，饮食补益，为生机之需，性味相配，可生益，饮食相合，可生利，食治之法，乃善。

婴幼儿天赋为纯，生机为正，食养之道，食治之法，是为良。

1. 咳嗽

《素问·五脏生成篇》云："咳嗽上气，厥在胸中"。手太阴肺经属气而主皮毛，肺气虚弱，肌肤卫表不固，则易受风

寒侵袭，邪入腠理而侵入肺机，则伤肺阴、产生咳嗽，气上逆，导致喘息。

食方：梨一个，百合十二瓣，荸荠八个。

方义：梨：性微寒，味甘，入肺、胃经。有滋阴养肺之益，化痰止咳之效。生食，可清六腑热，熟食可滋五脏之阴。

百合：性平，味甘，入心、肺经。能润肺，清心，热，止咳。

荸荠：性微寒，味甘，入肺、脾、胃经。可清热、化痰、生津、生止咳。

三味相合，可滋肺阴而生津，利咽喉而止咳，食之益，顺气而固表，清热而宁心；食之效，生津而养肺，滋阴而镇咳。

食法：将梨去皮、核，荸荠去皮，切片，同百合共入砂锅内，加水文火煮之。加冰糖适量。

宜于寅时(晨三至五时)、巳时(上午九至十一时)、午时(十一至十三时)、酉时(十七至十九时)饮服。

2. 便秘

便秘乃婴幼儿常见病症。引起大便秘结之因素很多。如，肠胃积热，肠道热而致便秘；肝胃不和，气机失调，而致便秘；胃气虚弱，肠气瘀滞而致便秘；寒聚胃肠，冷结气闭而致便秘，皆乃便秘之由因。

婴幼儿便秘，食治为良，宜补肺气，润肠燥，补益相兼

而调理之。

食方：胡桃肉三钱，黑芝麻二钱，海松子二钱。

方义：胡桃肉：性温、味甘，入命门、肺、大肠经。可润肺，利肠，通血脉。

黑芝麻：性平，味甘，入脾、肺、肝、肾经。能补肝益肾，润滑肠道。

海松子：性微温，味甘，入肺、大肠、胃经。有补气，润燥，通肠之功用。

胡桃仁善滋阴而益下焦；黑芝麻善养阴而益肠润，海松子善养阴而下气。三味相合，益气，滑肠，润燥，化结，善食之，可益肠通便。

食法：将胡桃仁、黑芝麻、海松子，炒香研末，蜂蜜调食之，或将胡桃、黑芝麻、海松子共入砂锅内，加水文火煎汤，饮服。

宜于卯时（晨七至九时）、午时（午十三至十五时）、亥时（晚二十一至二十三时）。

3. 泄泻

食方：乌梅七枚，山药二钱。

方义：乌梅：性温、味酸涩，入肺、大肠、肝、胆经。敛肺气而养阴，涩肠气而止泻。

山药：性平，味甘，入脾、肺、肾经。补脾渗湿而止泄泻。脾盛则益于健运，滋肺强阴而益气机，气充则利于收敛。

二味相合，有健脾气而补虚，固肠气而止泄泻。

食法：乌梅、山药共入砂锅内，文火水煎之。

宜于卯时（晨五至七时）、巳时（上午九至十一时）、未时（下午十三至十五时）、亥时（晚二十一至二十三时）饮用。

4. 感冒

“六淫”风寒之邪，侵入肌肤，肺气宣通不利，风邪壅于气机，寒邪壅于腠理。则可形成骨节痛。风邪寒滞伤及官窍，则可导致鼻塞不通、流涕、咳嗽、风寒伤及卫表，损及营里，产生阴阳不和，而生热。

食方：阴阳萝卜汤

青萝卜二两，白萝卜三两，绿豆五钱，葱头须七个，胡萝卜一两，鲜姜三片，胡椒七粒。

方义：白萝卜（熟）为君，通宣肺气；青萝卜（生）为臣，清热化痰；胡萝卜（生）为佐，驱寒补中；绿豆为使，清热解毒；葱须为使，祛表邪而宣气机；姜为佐，解表而发汗，化痰而止咳，通窍而益气。

食方：将绿豆入砂锅内煮沸十分钟后，入白萝卜丝，煮之五分钟后，入青萝卜丝、胡萝卜丝，五分钟后，入葱须、鲜姜，沸煮许时。待饮。

宜于寅时（晨三至五时）、午时（中午十一至十三时）、酉时（下午十七至十九时）、亥时（晚二十一至二十三时）饮用。

第四章　少年儿童体育与卫生

第一节　少年儿童体育锻炼

少年儿童在生长发育时期，讲究卫生，积极参加体育活动，是促进身体健康的重要因素。

人体的肌肉，骨骼和各部器官，在神经系统的支配下，不断地进行着新陈代谢运动。这种新陈代谢运动，维持和影响着人的生长和发育，产生和造成了人的衰老和死亡。

锻炼身体，会使人全身的新陈代谢活动旺盛；肌肉发达有力和体积增大；骨骼发育良好和成长加快；并促进身体各部器官的功能提高。随着体育锻炼的循序渐进，使人体的组织结构和生理机能，相应地得到变化和增强，从而，身体在提高了健康水平的基础上，生长、发育得更好了。

少年儿童在生长发育时期，讲究卫生，积极参加体育活动，是促进身体健康的重要因素。根据生理特点，因人制宜地进行体育锻炼，是增强体质，提高运动技术水平的有效方法。所以，体育与卫生，是互相联系，相互影响的。

少年儿童进行体育锻炼，必须注意生理特点，做到量力

而行。故，要掌握生理知识，重视科学锻炼，做到循序渐进。

少年儿童的生理特点，与体育锻炼有着密切关系。

一、少年的消化和吸收

1. 运动系统

运动系统是由骨骼、关节、肌肉三个部分组成。他们是人们参加体育锻炼的主要器官。少年儿童骨中的有机物质（骨胶质）丰富，水分较多，骨质柔韧，富有弹性，而坚固性较差，容易受外力的影响发生变形。关节外层的关节囊和关节周围的韧带，比较薄弱和松弛，故而，关节部位的屈伸、内收、外展，旋转、回环等，灵活性较大，但，欠牢固、结实、容易受外力的影响，发生脱位。肌肉（骨骼肌）中的蛋白质、糖元、脂肪、无机盐的含量较少，因而，骨骼肌的增长，慢于骨骼的增长，小肌群的增长，慢于大肌群的增长，所以，肌肉力量不强，固定、牵动关节活动的力量，其功能较差。

体育锻炼，能使骨的造血机能加强，血液循环加快，骨密质增厚，骨变粗、变硬，从而，使骨增强了受压力，耐弯曲，抗扭转的能力，能使关节囊的周围韧带增厚，进而，使关节的屈伸、收展、旋转、回环，变得更灵活、结实。能使肌肉的血液供应增加，新陈代谢旺盛，增强了对蛋白质对营养物质的吸收和贮存能力，因而，使肌肉纤维逐渐变得粗

壮，屈伸有力。

2. 消化系统

消化系统是由消化道（口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠、肛门）和消化腺（唾液腺、胃腺、肠腺、胰、肝、胆）两个部分组成的。它们是人体内进行消化和吸收营养物质的主要器官。

少年儿童的消化和吸收的能力较强，身体各部器官所吸收的营养物质较多，消耗的较少，所以生长发育得较快。

体育锻炼，使呼吸加深，膈肌和腹肌的活动加强，对胃肠的消化功能，起到了有益的按摩作用，从而，提高了消化、吸收的功能。由于食欲的增进，对营养物质的吸收就更多，因而，生长利发育，就会产生更良好的效能。

二、少年的体育锻炼

1. 呼吸系统

呼吸系统是由呼吸道（鼻、咽喉、气管、支气管）和肺两个部分组成的。它们是人体内输送气体和交换气体的器官。

少年儿童的呼吸系统，其发育还未臻完善，胸廓和胸腔，还比较小，呼吸道较短窄，呼吸肌力量较弱，肺容量也较小，由于呼吸中枢的兴奋性较高，因而，呼吸频率较快。

体育锻炼，能增强呼吸肌的力量，可使胸廓扩大，能使更多的肺泡张开，从而，能促进人体取得更多的氧气，排除

更多的二氧化碳，进而，使得气体交换增强，使呼吸功能得到提高。

2. 循环系统

循环系统是由心脏和血管两个部分组成。它是人体内各种物质进行交换和运输的总枢纽，它是维持各个器官新陈代谢正常进行的器官。少年儿童的循环系统，发育尚未完善，心脏的体积和容量，都较成年人小，心跳频率较快。年龄越小，心率越快，每分钟，可达七十至九十二次。血管壁的弹性良好，动脉血管的口径较大，心脏比较容易将血液输送到血管内，因而，血压较低。由于少年儿童的血量占体重的百分比，并不比成年人低，因而，心脏血管可以适应较紧张的肌肉运动。

体育锻炼，能使心脏肌肉增厚，心脏的收缩力加强，血管壁富有弹性，血液循环加快，因而对输送氧气的营养物质，排除二氧化碳和其他废物，发挥积极作用。

3. 神经系统

神经系统是由中枢神经和周围神经两部分组成。它们调节着人体各部器官的功能，支配和控制人体的各种活动。在人体的生理活动中，中枢神经，产生兴奋和抑制两种作用。

儿童中枢神经系统的兴奋性占优势，表现出活泼好动，容易兴奋，灵活性较大，精神不易集中，分析能力差。少年中枢神经系统的抑制能力增强，思维能力逐渐提高，神经机能在不断变化，虽然容易发生疲劳，但也容易消除疲劳。当

性成熟时期，内分泌腺体活动旺盛时，又增强了神经活动的兴奋性，此时期，神经性的兴奋与抑制，便发生了不平衡，对内脏的调节，也不够稳定，表现出动作不协调，这在女子方面，表现较为突出。

体育锻炼，能使中枢神经的兴奋与抑制，得到平衡，使思维能力和分析能力得到提高，从而，使得精神趋于集中，支配和控制动作方面，变得协调、有力、灵敏、准确。并能使中枢神经系统，在调节各部器官的功能方面，产生较好的效能。

第二节　体育与卫生

人体是一个统一的有机整体。人体有着很多机能不同的器官和系统，这些器官和系统，在神经系统的中枢神经和周围神经的支配和调节下，有机地配合在一起，规律性地进行着功能不同的活动，并不停地适应着外界产生的种种变化。

人，参加体育活动，进行身体锻炼，就应了解人体生理机能活动的客观规律，掌握必要的生理卫生知识。从而，在此基础上，科学地进行体育锻炼，才会循序渐进，增强身体素质和提高运动成绩。故，有益而有效地体育运动，必然对生理机能产生积极地促进作用，必然对人体的各部器官和系统产生增强功能和提高功效的结果。

一、体育锻炼与卫生防病

体育运动与人体卫生，是对立统一的，也是相辅相成的。二者有机的结合，方会使体育锻炼，建立在符合人体生理机能规律的基础之上，才有可能使人体各部组织器官，正常地发挥有效的功能作用。只有很好地把体育与卫生结合起来，才能更好地达到增强体质，提高运动水平的目的。

体育锻炼，是使身体的肌肉、骨骼、关节、内脏等，得到平均发达和机能增强的一种科学方法。所以，进行体育锻炼、弄清神经、循环、呼吸、消化、泌尿、内分泌、生殖、感觉等系统和器官的机能作用，掌握人体生理卫生的特点，此乃参加有效的体育锻炼所需的生理卫生知识。

体育锻炼，会使肌肉的收缩力变得强大，能使呼吸的气体交换量增加，可使血液循环旺盛，会增强消化器官活动，能增强神经反应的灵敏性，可增强新陈代谢等等。体育锻炼和生理机能状况，是紧密适应，互相促进的。在大运动量和大强度的体育锻炼中，人体内的新陈代谢率会显著上升，呼吸和心跳会相应地增快，人体的能量消耗，会大大增加，这种生理状况的出现，经过长期体育锻炼的人，是可以承担了的，身体机能的恢复也是迅速的。这种承担和恢复，就体现了身体的健康状况是良好的。所以，人体生理机能状况越好，体育锻炼的水平和运动成绩，也就越能稳步地、逐步地、迅速地提高。

体育与卫生，有着对立性，但在一定条件下，又产生联

结性、贯通性、渗透性、依赖性，因而，便产生了同一性。所以说，积极的体育锻炼，可以有效地促进人体的机能和功能；良好的生理机能和功能，又可保证大运动量和大强度的体育锻炼。

在人的生活中，讲求卫生，是预防疾病的积极手段；锻炼身体，是增强抗病能力的有效方法。所以，卫生与体育相结合，是保健身体，增强体质，减少疾病，提高体育水平的切实措施。

二、体育锻炼强化身体

体育锻炼，能促进人体内不同细胞的功能，能强化人体内的组织活动，使人体内各系统联系密切，配合有力，筋骨强健，肌肤坚实。身体强壮，机体功能则活动有力，抵御疾病的能力则强；身体衰弱，机体功能则会失调，抵抗疾病的能力则差，当细菌、病毒、毒素、外伤等侵害机体等，人体的健康状况，就会显著下降。故，科学的体育锻炼，能使身体气血流畅、食欲增进，精力充沛，排泄加强，体魄健壮，对防止机能早衰，器官萎缩，精神萎靡，意志颓废，有着积极的现实意义。

人体是一个完整的生物控制系统，其各种生理效应，相依相存。其五脏六腑，四肢百骸，气血津液，相应相随。有益的体育锻炼，具有协调脏腑，顺和气血，疏导津液，通达官窍的有效功用。故，锻炼身体，增强体质，加强卫生，减少疾病，是生命之

所需、是生活之所求、是事业之所望，二者相辅相成，相用相得，可谓人生之大计也。

第三节　体育锻炼与最佳成绩

体育锻炼，能够增强体质，促进健康。所以说，“生命在于运动”。运动员的体育锻炼，就要求锻炼过程中，更加系统性和科学性，因而，就要求锻炼者，在各项运动中，采用科学的锻炼方法，重视运动员先天性的身体素质、神经类型、意志状态、灵敏度、动作频率、专项技能的接受能力，精神状况等等，以及后天性的训练方法、营养情况等。故，如果要把一个普通的青少年，培养、训练成为一名优秀运动员，绝非单靠一种因素、一种条件、一种方法，可以达到目的的。为此，在运动员成长的过程中，以至取得优异成绩而冠伦铁群，必须具有多种因素，几种条件，多个方法，才符合运动员夺魁的客观规律。

一、单靠一方面难取好成绩

运动员具有先天性的良好的生理机能和生理功能；但从选材到训练，从培养到提高的全过程的教练的主导作用，运动训练过程中的医务监督，以及了解和掌握运动员的生理、生化指标、生理机能的测定、随时设法改善运动员的体能状态。重视运动员的饮食营养，协调运动员的生活起居等，从

而养生使种种因素与各种条件的相互促进，相互作用，相互影响，在此基础上，运动员经过刻苦的锻炼，这才有可能出人头地和创造出压倒群雄的运动成绩。

二、成绩在于努力锻炼

专业运动员的运动训练，具有十分重要的作用。运动员的运动量、运动强度、竞技素质、竞技条件、竞技功能、竞技技术、竞技意志等等，都是运动员在进行运动训练中，环环相扣的问题。所以说，运动员在这些方面，如果不具备良好的调节和协和一致的话，单凭任何一方面的优势，都难以创造出优异的成绩。

运动员的健康状况，大都良好。故，运动员若未因过于消耗体力而造成精神不振，厌倦训练、疲惫乏力等，妄服补剂，常会“实其所实”，导致燥热，产生药源性机能降低。

运动员的训练、医务监督、运动员技术、竞技意志、运动员营养、运动员生活等，是相辅相成的，是互为作用的，单靠任何一方面，都不会在运动成绩上登峰造极。

运动员在大强度的训练中或剧烈的竞赛中，常常会大量消耗了身体的体热和体能，因此，适当地补充营养，是身体之所需。因为饮食营养是热能的来源，是强化生理功能和改善竞技机能的特质基础。但，运动员的成绩，最基本的是依靠不懈地努力锻炼与不断地改进技术，最有力地提高竞技能

力和最能有效地强化竞赛意识而取得。饮食营养是保证这些方面的潜在功能和奠定运动训练的物质基础。运动员超水准的竞赛效果，并非饮食营养而起决定性作用。

人体是一个完整的生物控制系统，各种生理效应，又都是相生相成，所以，运动员的良好训练，乃是高度维持了人体生理状态的平衡，故，科学的体育锻炼，正是增强了自我的调节作用，从而使细胞的电活性有变化，使机体的新陈代谢旺盛起来，因而，增强了机体的运动能力。

第四节　养生学与体育锻炼

普通人，身体强壮的人，进行体育锻炼的人，其所以与运动员、优秀运动员、出类超群的运动员，有所不同，就在于：运动员乃是在力量、体能、技巧、灵敏等方面，进行了严格训练的人，优秀运动员便是取得优秀的运动成绩的人，而出群拔萃的运动员，是具有拔群的竞技力量、超群的竞技技能、出众的竞赛速度、出类的反应敏捷、高超的运动技术等，并能在盛大的国际比赛中，表现出最佳的比赛状态，激发起顽强的比赛意志，展示出高度的比赛智慧，从而勇夺金牌，充满活力地去刷新纪录者。

但，作为运动员，最怕的是：临阵松懈斗志，精神紧张，身体虚弱，无精打采，技术发挥不佳，比赛分神等等。

一、训练不当会产生疲劳综合症

人，多求健康和延年。道家讲求养生，精、气、神贯一；中华医学讲究气血、脏腑、脉髓、筋骨、肌肤等，协调、相生。运动员，作为健康人中之健康者，体能强者之中的强者，如何更有效地增强其体能，怎样更有力地发挥其竞技能力，从道家之养生学和中华医学的理休与实践知识上讲，有着传统的、系统的、具体的经验。

人在生命运动与身体活动中，气血的功能，产生着最根本的作用。运动员在运动训练与体育比赛中，呼吸的协调性，气力的足壮程度，血液的循环状况，精力的旺盛状态，产生着最基础的功用。道家讲求习气练功而增强体魄，中医讲究气血通畅而强化机能，此皆为运动员所必需的。

人在生理运动与机体活动中，五脏六腑与脉络的功能，产生着内在能量的源泉作用。运动员在大运动量、大强度、大密度的严格训练中，在小、中、大型的竞赛活动与激烈的体育比赛中，脏腑机能的强健，经络脉髓的畅达，乃是运动员应有的内在生理功能。

人在身体的动静与躯体的伸、屈、展、收、俯、仰、弯、转，与四肢的抬、举、摆、摇、蹬、踢、握、掷等动作中，筋骨、肌肤的功能，产生着外在能力的关键作用。运动员在柔韧性、灵敏性、节奏性、动力定型、速度耐力、频率转换等训练或比赛中，筋骨、关节、肌肤的松紧度活动幅

度、强劲度、舒展度、敏捷度等，乃是运动员应有的外在生理功能。

运动员为了使身体的机能状况，有力地适应大运动量、大强度、大密度的训练或高度的紧张与激烈的比赛，常常要进行超负荷的训练，如训练不当，就会产生过度疲劳综合症。须及时地、尽快地消除疲劳，改善体能状况，缓解疲劳综合症，这对延续运动最佳竞技状况，具有十分重要的意义。

超体能训练，如果做到适宜、适度、这对提高运动水平，会有促进作用。但，若是忽视了运动员的生理机能状况，盲目地进行超体能训练，就会导致生理功能失调，生理机能下降，进而，产生运动成绩减退，提早出现运动极限，甚至在运动员行列中，造成人为的被淘汰。

二、情绪焦躁会减弱竞技效能

道家养生学同中华医学认为：运动员超体能训练而劳倦过甚，可伤气，气虚不能统摄血行，血虚不能化生精气，精神则会疲惫，四肢则会倦怠，精力则会衰退，竞技功能则会减弱，运动成绩则会相应下降。故，在运动员的训练与比赛中，有效地、及时地消除疲劳，对巩固运动成绩，改善竞技体能，保持动力定型，维持运动兴奋性，具有极为重要的作用。

我在运动队从事科研工作时，针对运动员之体能状况，

竞技状态，曾以服用道家秘传饮品“八仙饮”“劳山道饮”、“鹤饮”及施以气功、点穴和食疗予以改善生理功能竞技状况。

功法：运动员习练“内养功”。早、晚各一次，每次十分钟。

点穴：取脊中、关元、足三里、百会等。

饮品：“八仙饮”等，每日早、晚各服二百五十毫升。

食疗：酌情，给予运动员配以食疗饮食。

此外，运动员赛前精神紧张，产生尿频现象，甚者，身体情不自禁地产生颤抖，这对比赛中产生竞技能力与竞技技术之超前发挥，有着极大的妨碍。医务监督，应施于有力地调整。

道家养生学同中华医学认为：运动员思虑过度，就会心神不宁；情绪焦躁，就会惊厥不安，如果，得不到有效的调节，就会导致气血输布失和，引起脉络阻滞，产生神志失常，出现筋肉挛急，从而，机体失去协和而减弱竞技效能，降低运动成绩。

法宜：运动员安神、宁志，习练“内养功”五分钟。习练“外动功”两分钟。自我按摩手太阴肺经、手厥阴心包经一分钟。竞赛中的不良自我感觉，就会相应的消除。