

# 中医养生口诀

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/171004950254257.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月10日发(作者：不任)

我們比任何時候  
都更接近夢想  
——歐陽芳

初级养生

怵惕思虑者伤神，喜乐者神惮散而不藏，忧愁者气闭塞而不行，嗔怒者迷惑而不治，

恐惧者神荡惮而不收。

平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭。

导筋骨形全、剪情欲神全、靖言语福全。

目不欲视不正之色。耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲向毒刺之味，心

不欲谋欺诈之事。

凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎。

口中语少、腹中食少、心中事少、夜间睡少。

多睡浊神，频醉散气，多汗损血，力困伤形，奔走车马气乱而神惊，望高登峻魄散而

魂飞。

不欲远睡以损气、不欲疾步以损筋、不欲极视而昏精。

宠辱不惊，肝木自宁；动静以敬，心火自定；饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金

自全；恬淡无欲，肾水自足。

未饥先食，未饱先止。

大饱伤脾饥伤胃，太渴伤血多伤气，饥餐渴饮莫太过，免致膨胀伤心肺。坐卧防风来

脑后，脑后受风人不寿。

怒伤气，气弱病来侵；思损神，神疲心易役。勿使悲欢极，常令饮食均，再三防夜醉，

第一戒晨瞋。

目不妄视、耳不妄听、口不妄言、心不妄念。

清心寡欲，恬淡虚无，予静于动中，安心养肾，清闲度岁月。

肝精不固，目眩无光；肺精不固，肌肉瘦弱；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发

浮落。

凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。

运动产生活力，生命来自运动。

无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，心无所知，汝神将守形，形乃长生。

八不居住：脏乱之地不居住，噪音之地不居住，是非之地不居住，繁华之地不居住，

凸起之地不居住，阴暗潮湿不居住，空气不畅不居住，墓穴寺庙之旁不居住。

食肉者重（昏）、食菜者轻（清）、食谷者智、食气者神。

纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而依天行。此养神之道。

能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

重生则轻利。

常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。

上士别床，中士异被，服药百剂，不如独卧。

远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜恐过差，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺

伤人。

勿汲汲于所欲，勿狷狷之怀忿恨，皆损寿命。若不能犯者，可长生。

卫生切要知三戒：大怒大欲并大醉。

避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少吃申后饭。

人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。

水之有源，其流必远；木之有根，其叶必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命

必长。

枕不可过高，高令肝缩，过低又令肺缩。

目之泪肝漏，鼻之涕肺漏，口之唾肾漏，外汗心漏，盗汗小肠漏，寝而涎脑漏，梦与

鬼交神漏，淫欲者身漏。

二八佳人体似酥，腰间佩剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里叫君骨髓枯。

神满不思睡；气满不思食；精满不思欲。

春季少酸宜食甘，冬季宜苦不宜咸，夏季增辛宜减苦，秋来辛减略加酸。

一年之忌，不可过劳、大怒；一月之忌，不可大醉；一日之忌，不可过饱；终生之忌，

清晨不可常受气。

守一、处和、除心计、废思虑。

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。

悲则两泪，辛则两涕，愤则结瘕，怒则结疽。心之所欲，气之所属，无所不育。是以

大人节悲辛、戒愤怒。

养寿之道，但莫伤身而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑资，幽

闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以

悦视听，所以导心也；凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。

男女阴阳不交，则导致壅阏之病。故幽闭怨旷，多病而不寿，任情肆意，又损年命。

人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痈疽；又不可忍小便交合，使人淋茎肿痛，

面失血色；及远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子；且夫人月事未绝，而与交合，令人得

白浊病。水银不可近阴，令人消缩。鹿猪二脂不可近阴，令阳萎不起。

施精命夭没，大食气脉闭，大饮膀胱急，大寒伤肌肉，寒食生病结，咳唾失肌汁，久

视令目瞑，久听聪明闭，久泣神悲戚，卒呼惊魂魄，内念志恍惚，喜怒神不乐。

心定则生，心乱则死。

绝名弃利，忘情去欲，则心虚。心虚则气住，气住则神清。

阴阳有合，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

青童，可以延年；外色莫贪，自心莫乱，可以延年；勿作妄想，勿致梦交，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。

肥浓能滑人肠，令人生痰。早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少。若能常如此，无

病直到老。

密室避风隙，高床免鬼吹。藏精自有益，保气命无亏。喜怒情须戢，利名心可隳。

生冷硬须慎，酸咸辛不宜。雨云风罢作，雷电晚修为。陈臭物有损，死生秽无裨。

切记寅时怒，损肺又伤肝。夏月宜早起，冬天迟迟眠，春棉渐渐减，秋夹徐徐添。

九点半睡，五点半起，天地阴阳顺时序；勿熬夜，勿作功，肌体宇宙有序行。持之以

恒无病起，健康快乐朝朝喜。

优哉游哉，不欲不营。行于是，止于是，造次于是，逍遥于是。

肾不动，精全；身不动，气全；心不动，神全。三圆三全，自然成仙。

"绳锯木断，水滴石穿，学道者须加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。"



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发