

## 养生小知识汇总

----- 【南怀瑾先生书札】 by 曹齐 FDU】

1. 如果醒时发现仅仅右鼻孔通时，就是稍有疾病的前奏。 正常  
的人 白天左鼻通（阳），夜里右边通（阴），时间的计算是夜里十一时起到中午十一时算白天，过后则算夜晚。
2. 一个人 太多思虑 的话，上火。一个人 太用脑筋 的话，胃出毛病，思想属心脏，心属火，所以上火。胃是土，火太多，后援不断，消耗了土，所以胃出毛病。
3. 太劳累了，肾亏，而造成心肾不交的状况，就是心的活动能力与肾的活动能力都在衰竭，而不能互通、联系，发生中断现象，这就是 心肾不交。年纪大了，多忧虑，体力差，就容易变成心肾不交的状态，心肾不交就会失眠，年轻人，既不会忧愁明天的事情，体力又充沛，心肾常交，当然就贪睡了。心肾不交，要用坎水来解，才能达到水火既济的状态。  
如果能讲思想以及精神，放在绝对安静与平稳的状态，就是坎水发生的意思，这是道家的理论。
4. 其实 读书过度，脑神经衰弱 也会肾亏，所以听到肾亏不要吓得要死，他可能是指脑，高明医师要你补脑。所以，有时候脑神经思想过度，读书太用功，忧愁太多，胃会出毛病，是脑神经影响的胃病；还有性活动不节制，胃也会出毛病。
5. 老年的人或者年轻身体衰弱的人， 抗衰抗老 只有一个秘诀，就是“静”，养“静”。什么思想也没有，但不是昏睡，心境很清

明，头脑很清楚，等于动物的冬眠。养多少时间不一定，看年龄关系，至少一个周期七天，七天下来，等到青春的气息恢复了，阳气发动了！千万不要动欲念啊！有了男女关系的欲念一配合就完了！

6. 身体衰弱的年轻人或者老年人，的确 **必须注重养气**。会养气的话，祛病延年，绝对不成问题。那么大家一定问我：**怎么**养气呢？其实很简单，**用不着那些稀奇古怪的气功，重要保持内心平静，不拘在什么地方，无论是在办公室或者是在马路上，走路走疲劳了，停下来，做两下精神就来了。怎么做这养气的工夫呢？**不要用鼻子吸气做气功，马路上灰尘大，空气脏，所以我们在都市千万不要用鼻子呼吸做气功，只要心境宁静，不必用耳朵听，只要感觉到呼吸的往来就行了。我们本来就有呼吸，不必用意去练习，或者对呼吸加以控制管理，只要感觉到我们原有的呼吸状况就好。如果感觉到什么地方不顺有阻碍的话，只要思想继续宁静下来，静上一段时间，自然就调和顺畅了。**这是最好的方法，不要再特地做些什么工夫。**

7. 你们 **学过阴阳五行算命** 的就知道，十二地支中的“子”，单癸水，只有癸水。地支一个字之中有时包括一样，有时二样三样。所以学算命只晓得背，没有研究为什么子中只有水。譬如到丑，其中就有水、金、土三样，就是癸辛巳。这是什么理由？光靠会背去算命，算命不要乱说，会害死人的，有时是造口

业啊！依我观察几十年，玩这套的人结果都不大好，就是造口业造得太多了。

8. 每天早晨起来喝一杯 **盐开水**。
9. “**口水**”：口水不是像吃糖、吃饭那么咽，舌头要提起来一点，口水就一直这样下来，口水越来越多，身体越来越健康，至少可以帮助消化，胃功能增强了。所以人老人了嘴巴会干，甚至会发苦，就是因为这个功能衰弱了。
10. “**睡觉**”：我常常问人两个问题：修道的朋友怎么睡着的？则不能醒来的？这个真懂了，可以修到了。 **这不是说笑话**，因为很难懂得，但是有一个现象我告诉你们，你们回去体会。人哪里先睡着的？你们以为头脑先睡着的。错了！脚指头先睡着，由下面一节一节睡着，蔓延到上面就睡着了。越是睡不着的时候，越是感觉下面脚和腿很重。早上一个人看着好像还没有醒，但脚指头动起来，就知道他已经醒了！ “一阳来复”，从下面动上来。
11. “**单鼻呼吸**”：讲一个瑜伽术，你们最好能练单鼻呼吸，尤其是坐办公桌用脑筋的朋友，很伤神的，中午以前最好常联系用左鼻子呼吸，没事的时候你就用手很自然地托住右边面颊，拿食指不着痕迹地堵住右鼻孔，这样子同事们根本不知道你在搞什么气功。过了中午，反过来多用右鼻子呼吸。我这里只是教你们多用，没有教你们一直用啊！这个方法，你们不妨试一试，包管你们身体健康。这是一般道家、密宗们自认

是不传之秘的初步方法。尽管有些人反对这样说出来，但我认为是对人类健康有利的事情，用不着守密，应该公开。

你们不要因为我这么轻松地告诉了你，你就不稀奇、不好好体会！

如果能经常这么注意呼吸的话，脾气会变好，心情也会开朗。而且慢慢你能体会得出身体什么地方不舒服，什么地方难过，什么地方发胀、发酸，什么地方发麻发痒，很容易就能发现自己身上的问题了。这时候一方面找医生，一方面最好的办法是用鼻子做气功，慢慢把鼻子弄通。注意啊！这不是孟子的“养气”，这只是普通的气功。

12. “治肠胃病”：这在道家叫做灸脐法，我教你们，年纪大的朋

友都可以用，比较保险！用桂圆一颗（新鲜的叫龙眼，干的

叫桂圆），花椒六七颗，加上艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候

挑一点点，小指甲里面那么大，放在肚脐里就行了。你不要

小看我们的肚脐，肚脐会吸收的！肚脐有个孔，我们在娘胎

里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以这个药放在

肚脐，用橡皮贴把它封住，睡觉，比那个温灸器还要好。胃病

病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要

就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续两

三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口业不干啦，肠胃病都会好

了。这个是真的秘方！这个水火交感，火在下，就是元气在

下，水在上，也是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心

还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿！

13. “心理衰退”：据我的研究，人衰老，第一是头脑老化，脑下体垂体不老的话，眼睛不会老，脑下垂体就有如此重要！你看那个不老的人脸上没有皱纹，他的这个脑袋越来越长高了。普通老化的人，你看那个额头就矮了，皱纹越来越多，因为头脑衰退了。很多老朋友，老了记忆力衰退了。我说，你们是不努力，我现在越老反而觉得记忆力越强，比年轻读书时还要强一点。为什么呢？你们不是记忆力衰退，是觉得自己老了，这种心理衰退是最可怕的事。生命是可以拉回来的，这是我们文化最宝贵的发明！
14. 要注意，一个小动作有时可以治大病！我们的健康自己都知道，尤其到了中年以上更明显。所谓“五十肩”也叫“肩凝”，肩膀这里肌肉神经凝结住了。中年这两个肩膀难过，走路时两个手就不大甩得动了，就像戏台上曹操一样，脖子也僵化了，头不能随意转，也经常会痛。所以，自己要晓得运动，晓得调节，才能保持健康。
15. “张嘴吐气”：我常看年轻人爬楼梯，不过几层，上楼以后就坐那里气喘吁吁的，他因为不懂张嘴吐气这个窍门。爬高时，不要闭嘴，嘴巴要微微张开哈气，才不会累。这儿秘诀，是当年学武艺时，老师传的。爬山时，我们跟不上，在后面拼命跑，看见老师在前面健步如飞的轻功，我们怎么跑也跟不上。老师回过头来说：“张嘴！”嘿！一张嘴，果然轻松了。
16. “心肾不交”：中国医术上讲，人老睡眠就少，因为心肾不交。

婴儿生下来大概睡眠十六个钟头，慢慢变成十二个，儿童总要十个钟头，至少八九个钟头睡觉。越老睡眠就越少，老了就睡不着。医学的道理，心肾不交就是水火不交了。道家有个办法，**不管老年、中年或是少年，失眠时，把身体蜷起来睡，容易睡着，这是勉强使心肾的气交。**

老年人，气向下面走，所以多屁，气漏得多了。神向上走，气向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿滴答滴答，不是直线地向前面冲出去的，也是因为心肾不交，水火不调。心肾不交是中气没有了，因为上下的气拉开了。

17. “**精从脚底生**”：所以我常常讲，你看老年人，如果两个脚底心冬天都发烫发暖，走路两腿非常灵活有力的，一定是长寿之相。老化是从下部先开始老。 刚才讲过，在将醒未醒之际，身心阳气精从足底生。你们多去体会足底，足底有很多的穴道，**年纪大了脚趾甲变成灰趾甲了，左边或者右边的脚趾头不动了，脚趾头不懂是肾气亏损，心脏也不对哦！**

18. “**开口神气散**”：人身有九窍，头部七个洞，身体下部两个洞，都是口。为什么闭嘴巴这么重要？修道人都知道一句话 “开口神气散，意动火工寒”，**一个人爱说话，经常用嘴巴，一定会短命。所以我上课太多，**有时候一连七八个钟头都在讲话，这就是在求早死。**事实上，**并不是因为口开了，而是**精气神漏了**，因为讲话时精神、意志、脑力、血液都在**放射、消耗。**

一句话讲出来，生命全体的机能都要动，所以消耗得很厉害，也就是开口神气散的道理。

19. **刚柔有表里**”：表就是外面，里就是里面。每天的气候，从夜里十一时开始，一直到第二天上午十二点都是阳气；下午属于阴气。现在都市很多年轻人，都是阳气不够——上午起来昏头昏脑，一点精神也没有；到下午睡一个午觉起来，精神慢慢变好了；到夜生活一来，精神越来越好——这些人都是阴气过剩。

20. 杭州城隍山上有一位老道士，告诉我 **两件事，我一辈子记得：**

**（一）、**“我们的这个心呀，只有拳头那么大，你看这一件事情也装进来，那一件事情也装进来，装了多少事情！会迸开来的！你年轻人，什么剑术呀，都不要装进来，什么事情这里一过就丢出去，永远丢出去，你一辈子受用无穷了。”

**（二）、**“你呀，眼神不要那么露出，年轻人眼神要收敛。你会不会看花呀？”花，怎么不会看？当然会看呀！”呦，你不会看花的！”我就问：“那要怎么看？”他说：“一般人看花，看任何东西，眼神的精神跑去看。错了！要花来看你。”我说：“花怎么来看我？”他说：“眼神像照相机一样，一路照过去，把花的那个精气神吸到心里头来。”他不讲用脑。花、草、山水、天地的精神用眼光把它吸进来，不是拿我们的精神去看

花，要把它们的精神吸回来。

仅这两段话，这一辈子就受用无穷了，到现在我都很感激他。

(不要以为这是一个笑话，实际上也是“树老重新接嫩芽”的意思。

一个人在看花的时候，将眼中的光能，向后脑收回，这种力量，

可以刺激脑下垂体的均衡，保持着这种均衡休息的状态，一个人

可以感觉到自己的呼吸，渐渐由粗而细，最后达到似乎停止的状

态。

何必计较于看法呢？看[ ]，重要的关键不是看什么东西，而是怎样看才能收到栽培的效果。 )

21.我常常告诉人，一个人跌伤了，孩子跌倒在地上，没有哭之前不要抱起来，你一抱算不定这个孩子闭气死了。所以看到孩子们跌倒，老太太们就叫旁人“不要动！不要动！等一下！等一下！”等到孩子“哇”一声哭了，好，可以抱了，他气通过了，一阳来复。刚跌倒下去精神受到惊吓，身体的气脉各部分不顺了，你一去抱，气岔断就危险了。成年人也一样，看到别人跌倒在地，不能马上去拉他，先过去看看他鼻子呼吸慢慢调整好了，才能起来。尤其照顾老年人要特别注意。“怎么样？痛吧？”哎，很痛！”他能开口就是他气通了，你可以大胆扶他起来了。这个就是“一阳来复”的道理。 [ ]

[ ]一定要知道这个常识。

22.‘外不劳形于事，内无思想之患’，以恬愉为务，提到“恬愉”，学佛有‘慈、喜、悲、舍’，这个‘喜’很难，但是只要一笑 O( \_ )O，



整个脸上肌肉拉开，脑神经马上松了，所以 **学笑** 很有道理。

23. **夜卧早起广步于庭**”，早晨起来多运动。尤其是现代人，白天没时间，晚上到公园、到树林，打拳练武功，我说：“你们不要命了！”什么意思呢？早晨草木放出氧气，夜晚在公园、山林里，吸的是 .....

24. 我常常告诉年轻人，把衣服领子拉高一点。

25. **一个礼拜有一整天** 不吃饭，光喝水，清理肠胃。

26. 香菇、木耳都是木头上长出来的，因为它是阴中之阳，所以 **白木耳** 有补肺的功能。

27. **从事熬夜工作的人**，正子时，即使有天大的事情，也要停下来，睡它半个小时，睡不着也要锻炼自己睡着；到了卯时，想睡觉，千万不要睡觉，那一天的精神就够了，这时如果一睡，一天都会昏头。

28. “**舌头**”：年级越大，舌头就越短，僵化了！所以练习这个舌头痛健康长寿很有关系的。舌头为什么硬呢？你去看杀猪就知道，我们小时候乡下杀猪，如果发现舌头僵硬，这猪就有问题，所以一个人身体自己要知道，有时候舌头发苦，舌头没有味道，早上起来镜子里看，舌苔白的、黄的、红的颜色，不同的颜色就晓得哪一方面有病。人体就是表里动静相应，也就是“五行得其理”。

29. “**坐姿**”：坐的时候，不要摇，要坐得稳稳当当，身体坐直，双手放在膝盖上，身子不要摇晃，可能开始不习惯，慢慢地

你就会感觉到这样的坐姿很好。

30. “**站桩**”：很重要！它可以改善人体很多问题，第一周你会拉肚子，那时在为你的体内排毒……双腿微分，中可以容一足，双腿微弯，全身放松……每次至少 15 分钟，如果一次站不了，可以分两次站桩，但是必须站够 15 分钟。

31. “**走路的方法**”：最好的方法就是抬腿时像老虎那么有力，落地时像狸猫那么轻柔，落地时意志中要让脚尖紧紧抓地。快步行走的时候，全身要放松，双手要自然甩动，甚至可以甩到与肩平，很自然的，你会越走越快，血脉越畅，经络越通，最后就会感觉到好像御风而行，要飞起来了。

32. “**乞丐蹲**”：双手抱膝蹲下，屁股尽量往后蹲，但不着地，腰、背、头尽量在一条直线上，吸气时闭嘴，呼气时略张嘴，脑袋尽量一篇明澈。

‘你要坚持，这个乞丐蹲啊，是古时候叫花子们，饭后休息的一种健身方式，他们都会放一根打狗棒在旁边，双手抱膝蹲着。这对肠胃很好，有利于帮助消化，每顿饭后蹲 15 分钟，受用无穷啊！’

33. “**鸟飞式**”：每天睡觉以前，站着，脚后跟分开，前八后二（两脚后跟距离二寸）

第一步，臀部肌肉夹紧，不是提缩肛门，肛门收缩久了会成为便秘，小腹收缩。

第二步，两手作鸟飞状，自然地，慢慢地举起来，动作

要柔和，嘴巴轻轻地笑开，两肩要松开，两手各在身体左右侧，不要向前，也不要向后，很自然地举起来，越慢越好。与手上举同时，把脚跟提起来，配合姿势向上。

第三步，手放下来时，嘴巴轻轻闭起，同时脚跟配合慢慢放下，站着时用脚的大拇指用力，姿势一定要美，要柔和，越柔和越好，重点在手指尖。手一起来，自然有一股气到指尖，到手一转，气拉住了，会自然地下来，白鹤要起飞时，就是这个姿势。

每晚睡觉以前做，开始时做十下，做时两腿肌肉会发痛，以后慢慢就好了，慢慢增加次数。

做了这个姿势以后，如要使身体健康，还精补脑，长生不老，还要加一个动作。每天做这些姿势，近视眼，老花眼都会好的加的。加的一个动作是：

一、用大拇指中间骨节，按摩自己后脑的两块骨头，转圆圈，先顺时针转三十六次，再倒转三十六次，不等。视觉神经就在里头。

二、用食指中间骨节揉两眼间鼻侧，这里有两个小窝窝，是两个道穴。以前我曾经两眼发红肿痛，嘱朋友针灸在这两个穴道上，立刻痊愈。

三、两手不离开，同时揉两眼眶，即眼睛边缘骨节，顺转，越紧越好，再倒转，转数自定。

四、手不离两眼，然后移至太阳穴，压揉。

五、眼、牙齿闭住，手掌抱着脑子，道家则把两耳用手倒转来蒙住，两手在脑后打鼓，在后脑心用手指弹，学武功者称鸣天鼓。

这是练精气的动作。

-----以上来自南怀瑾先生著述 -----

34. ‘先后天衰弱，当以善于保养为事。若欲靠食物滋养，素食人宜多吃麦。食麦之力，大于米力，不止数倍。光吃了面食，则精神健旺，气力充足，音声高大。米则只可饱腹，无此效力。麦比参力，尚高数倍。有钱人服参，乃钱无处用，故作此消耗耳，非真能补人也。

大磨麻油，亦补人。小磨麻油，以炒焦枯了，力道退半，人但知香，实则是焦味耳。黄豆油补料最多，宜常服之。

莲子、桂圆、红枣、芡实、薏米，皆可滋补。岂必须血肉，方能滋补乎。总之皆不如麦之力大。 ”----《印光法师文抄》