

中国传统 养生长子



ZHONGGUO CHUANTONG
YANGSHENGXUE

杨祥全◎著



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

杨祥全◎著

中国传统 养生学

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统养生学/杨祥全著. —太原:山西科学技术出版社,
2015.9

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5210 - 7

I. ①中… II. ①杨… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216940 号

中国传统养生学

出 版 人: 张金柱

著 者: 杨祥全

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 张保国

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 杨宇光

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西人民印刷有限责任公司

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 19

字 数: 512 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5210 - 7

定 价: 66.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

李重申序

《中国传统养生学》可以说是养生研究集大成的论著。由于“养生”既是体育的，又是医学的，而且具有综合性、整体性与有机性，所关涉的内容宽广繁杂，因此，必须由从事过体育实践的人来做。为此，天津体育学院杨祥全博士就是一位有过三十余年体育实践的体验，又进入大学攻读了体育、历史等学科专业，获得了硕士、博士学位。之后，又在北京师范大学博士后流动站苦研民俗学。因此，由这样一个有着体育实践经验的人来做较之纯理论研究的人来说，其理论探索少有教条性的重复，多有真切的个人体验，在对养生的把握上更为准确，其理论成果能够更好地应用于养生实践。

我读了杨祥全的《中国传统养生学》这部洋洋数十万字的专著手稿，真是空谷足音，使我喜出望外。他收集和运用大量养生资料，秉持历史的观点，以文化来阐释养生学，使得养生学的背景更宽广，更有内涵，更有支撑和纵深感。可以说，这是一部人文主义科技的典范，它既有人文向度的抒怀，又有科技角度的钩玄。合而视之，它是一部文化养生学。这是他矢志欲完成的巨著，有如羊年的龙首初现。此书是对中国传统养生的渊源，



形成与发展的稽考，其方法是哲学的、个性顿悟的、生活与实践体验的，而核心是研究人的身体，服务人的身体。祥全博士所下的功夫之周致与切实，其中胜义，屈指难数。真可谓是巨眼独具，别开生面，发人之所未发，求之以往这方面的学者真是罕有甚匹。

祥全博士任教于天津体育学院，相交十多年，他的为人豪情胜慨，他的为学宏博，他的武术功夫精湛绝伦。尤其他不只是研究武术，更涉及民俗学、体育遗产学的研究和对中国武术的弘扬。他博涉周咨，育才宏道，知行并重。他对中国体育的贡献，又岂限于笔砚的耕耘而已？他风华正茂，出版这本大著，后望无穷。我欣然写这篇序为他祝贺，并分享他的喜悦与荣耀。

李重申

2015年3月28日于丝路书斋

（李重申：甘肃工业大学丝绸之路文史研究所所长、教授，中国著名体育史家、养生家）

罗时铭序

杨祥全教授的新作《中国传统养生学》寄给我以后，希望我能写一个序，我愉快地接受了他的这一邀请，这不仅因为是我们相识较早的缘故。记得我们第一次见面还是在他攻读硕士学位期间，那时我也还是位年轻教师，我们聊得很投机。后来再见面并有一段聊天的时间，当是在他南开大学攻读历史学博士学位期间。再后来由于国家体育总局体育文化发展中心的的关系，我们见面的次数多了，合作的机会多了。当然，更重要的是祥全的学术成果多了，几乎每年都能看到他的新著问世，如《现代武术史》《洪洞通背拳》《津门武术》，等等。

这次，当看到祥全的新著《中国传统养生学》以后，我几乎是一口气将其读完的。养生是什么？养者，保养、调养、补养之意也；生者，生命、生存、生长之意也。可见，养生就是保健长寿。我曾经说过：在现代社会，体育学倡导的是“全民健身”，而医学倡导的则是“全民医保”，这是反映在有关人类健康长寿建设工程上的两种不同的理念。前者所表现出的更是一种主动积极的生命养护态度，重在防患未然；而后者给人的感觉更似乎是一种消极无奈的应对之举，重在基本保障。因此，从



这个意义上说，中国古代养生所留给现代社会的当是一种人类超前的最为先进的健康生活理念。祥全新著的出版，是再次向人们提出“治未病”的问题，它也应是现代体育学所倡导的最基本功能之一。

祥全的新著在参考国内外已有相关研究成果的基础上，结合现代科学认识，就中国传统养生理论和方法，进行了新的抽象和提炼，并注意到更能适合对大众普及教育的要求。如他在著作中提出了中国传统养生的五大流派、四大内容、三大法宝以及中和运动养生观、反常态健身论等。虽然这些归纳，从理论上说也许并不能得到所有研究者的认同，或许还有继续进行提升和凝炼的理论空间，但是，不正是因为有腊梅争春，才有后来的春色满园吗？我们的学术研究不正是需要那千千万万敢于创新和敢于争先的“腊梅”吗？我以为，祥全的新著就是一朵开放在传统养生学术研究百花园中的腊梅。但愿她带来的是“百花竞放春满园”。

其实我对祥全的认识，除了他近年来学术成果的厚积薄发以外，还因为他还是太祖长拳的当代传人。祥全是属于那种家传的习武之人，然而在他身上却有着更多的书卷气，这与当下武界有人能说不能做，或有人能做不能说完全不同。能说能做，既练武术又懂文化，这应该说是学界难得的重要人才。在学界，祥全的刻苦和用功是大家公认的。我虽不懂武术，但每每和祥全谈起武术，总有感受与收获。他让我从他身上能不断地读懂什么是武术和武术应该是什么？这也许是我们之所以成为

忘年交的又一重要缘故。

祥全的新著就要面世了，我为之祝贺，也为之欣慰，因为她毕竟是开放在祖国学术百花园中的又一朵体育之花。

罗时铭

2015年3月30日于凌云楼

（罗时铭：苏州大学体育学院教授、博士生导师，中国著名体育史家、养生家）

目 录

李重申序	1
罗时铭序	1
第一章 绪论	1
第一节 健康概念的历史演化	1
一、三维健康观的出现	2
二、四维健康观的提出	2
三、健康新标准与医学模式的转换	4
第二节 生活方式的变迁与高校的责任	5
一、现代生活方式对健康的危害	6
二、对“伪气功”的整理与整顿	13
三、现代生活方式的体育化倾向与体育教师的责任	23
第三节 中国传统养生学的概念	29
一、“中国”的范围	29
二、动态、流动的“传统”	30
三、养生：保养生命	31
四、“中国传统养生”的内涵与外延	32
第二章 中国传统养生的理论基础及衰老学说	36
第一节 哲学基础	36
一、阴阳八卦	36
二、五行学说	38
三、天人合一	40
第二节 中医学基础	41



一、藏象学说	42
二、经络学说	46
第三节 节律、系统与全息理论	57
一、节律理论	57
二、系统理论	60
三、全息理论	61
第四节 人的自然寿命与衰老学说	65
一、人的自然寿命	66
二、人类的平均寿命	68
三、关于衰老的认识	70
第三章 中国传统养生的五大流派	79
第一节 道法自然 道家养生	79
一、先秦时期的道家养生思想	80
二、道教的贡献	86
三、玄学的探索与全真教的“性命双修”	92
四、道家养生法体系	98
第二节 德立延年 儒家养生	100
一、先秦儒家养生思想	101
二、秦汉至隋唐儒家养生思想的调整与完善	112
三、宋明理学的“修德养心”	114
第三节 未雨绸缪 中医养生	116
一、中医养生的元典：《黄帝内经》	116
二、《黄帝内经》养生思想	118
三、中医养生思想的调整与完善	123
第四节 戒定生慧 释家养生	129
一、“五戒十善”与止观法	131
二、慧能：直接面对事实本身的生存智慧	134

三、禅宗的基本思想与养生	136
第五节 术道合一 武术养生	144
一、武术的健身功能	145
二、颜李学派“文武兼修”的思想	147
三、“体育救国思潮”下的武术强种运动	151
四、新中国武术健身功能的强化	154
第四章 中国传统养生四大内容之“饮食养生”	161
第一节 “麻姑献寿”说食品	162
一、食品的定义及作用	164
二、绿色食品与有机食品	165
三、强化食品	167
第二节 各类食品的营养价值	168
一、五谷为养寿命长	170
二、五果为助脾胃健	172
三、五畜为益肌肉丰	173
四、五菜为充营养足	175
五、其他加工食品的营养价值	176
第三节 药食同源	183
一、既是食品又是药品的物品名单	184
二、益寿延年的中药	185
三、“国医大师”的饮食养生歌诀	186
第四节 平衡膳食——饮食养生的基本原则	188
一、合理搭配 均衡营养	189
二、掌握火候 烹调有方	191
三、饮食卫生 知食宜忌	192
第五节 素食主义与辟谷养生	194
一、素食：散发时代的芳香	195



二、辟谷：古老的清肠运动	199
第六节 饮食养生箴言名句选读	202
第五章 中国传统养生四大内容之“起居养生”	225
第一节 环境淡雅	226
一、依山傍水	226
二、坐南朝北	226
三、要有旺气	227
第二节 起居有常	227
一、遵常制	228
二、循节律	229
三、二便通	229
四、睡眠时间	229
五、四季衣物增减	231
第三节 睡眠有方	231
一、睡时宜忌	232
二、卧室与睡姿	233
三、睡眠朝向	233
四、睡卧“三害”及良好习惯	234
五、特殊人群的睡眠问题	235
六、睡功	236
第四节 房中养生	237
一、房中养生的基本文献	238
二、房中益禁	242
四、儒家性学梗概	249
第五节 起居养生箴言名句选读	256
第六章 中国传统养生四大内容之“心理养生”	259
第一节 人心向善	260

第二节 清静养神与闲情逸致	270
一、清静养神的方法	271
二、闲情逸致的培养	274
第三节 忍为先与戒怒莫愁不生气	283
一、知忍	283
二、戒怒	286
三、莫愁	286
四、不生气	287
第四节 调摄情绪与学会幽默	287
一、调摄情绪的方法	288
二、学会幽默	290
第五节 静坐、胎息与丹道养生	293
一、静坐：便捷的修学之路	293
二、胎息：寂静的清心之旅	301
三、丹道：逆返的成仙之途	303
第六节 心理养生箴言名句选读	318
一、仁者寿	318
二、心静寡欲、大巧若拙	319
三、琴棋书画与读书延年	322
四、不生气、莫烦恼	323
第七章 中国传统养生四大内容之“导引养生”	326
第一节 运动养生	327
一、易筋经	328
二、五禽戏	333
三、八段锦	337
四、运动养生的基本原则：绵缓小劳	347
第二节 呼吸吐纳与按摩	351



一、六字诀	352
二、床上八段锦	357
三、延年九转法	359
四、养生名人好按摩	362
第三节 导引祛病功法、“三一二” 经络健身法及导引养生功	363
一、导引却病歌诀	363
二、却病八则	369
三、祝总驤“三一二” 经络健身法	370
四、张广德导引养生功	374
第四节 不得不说的太极拳	376
一、理根太极，胯走八字	376
二、黄庭遗风，性命双修	378
三、拳与道合，由术而道	380
四、太极拳技术的动态调整	382
五、太极拳：表面兴盛下的生存危机	384
第六节 导引养生箴言名句选读	386
第八章 中国传统养生三大法宝之“因人施养”	388
第一节 体质养生	388
一、中医体质类型	389
二、中医体质分类的判定	392
三、中医体质类型特征及养生要点	393
四、四季体质辨证	405
第二节 不同年龄阶段的养生	415
一、受孕：秉天地之气而生人	415
二、胎教：初始的呵护	416
三、后天的养护	417

第三节 男女养生	422
一、男性养生	422
二、女性养生	422
第四节 养生名人的养生智慧	424
一、苏轼：“杂糅百家”的养生智慧	424
二、乾隆：“十常四勿”的养生智慧	429
三、季羨林：“似无确有”的养生智慧	431
四、周有光：“新潮老头”自创“象鼻子运动”	436
第九章 中国传统养生三大法宝之“因时施养”	460
第一节 《黄帝内经》中的四季养生	460
第二节 冷谦的按月养生	464
第三节 二十四节气坐功养生治病图	468
第四节 十二时辰养生要点	483
第十章 中国传统养生三大法宝之“因地施养”	487
第一节 地理环境与养生	487
一、地理环境与寿命	487
二、体质分布的地域差异	488
三、适宜居住的地理环境	488
第二节 长寿之乡探养生	490
一、中国长寿之乡知多少	490
二、世界长寿之乡巴马	492
第十一章 中国传统养生名著与名篇	495
第一节 先秦养生典籍	496
一、《行气玉佩铭》	496
二、《重道延命方》，佚	498
三、《黄帝内经》	498
第二节 秦汉至隋唐时期的养生论著	498



一、《黄帝杂子步引》(十二卷)和《黄帝岐伯按摩》 (十卷)	498
二、《却谷食气》	499
三、《十问》《合阴阳》《天下至道谈》	499
四、《养生方》	500
五、《导引图》	500
六、《行气》	500
七、《引书》	501
八、魏伯阳《周易参同契》	502
九、《太平经》	502
十、《老子想尔注》	503
十一、《神农本草经》	504
十二、嵇康《养生论》	505
十三、葛洪《抱朴子》	505
十四、陶弘景《养性延命录》和《本草经集注》	506
十五、《黄庭经》	508
十六、巢元方《诸病源候论》	508
十七、张湛《养生要集》	509
十八、颜之推《颜氏家训·养生篇》	509
十九、智顗《六妙法门》	509
二十、孙思邈《千金要方》《千金翼方》《保生铭》 ...	510
二十一、孟诜《食疗本草》	510
二十二、《养生咏玄集》	511
二十三、司马承祯《坐忘论》《修真秘旨》《天隐子》	511
二十四、胡愔《黄庭内景五脏六腑补泄图》	511
二十五、《胎息经》	511

二十六、钟离权、吕洞宾《灵宝毕法》(三卷)与施肩吾	
《钟吕传道集》	511
第三节 宋元明清时期的养生论著	512
一、宋代养生论著	512
二、元代养生论著	515
三、明代养生论著	519
四、清代养生论著	530
第四节 近现代时期的养生论著	534
一、丁福保《静坐法精义》	534
二、王贤宾《意气功详解》	535
三、陈师诚《养生导引术》	535
四、蒋维乔《因是子静坐法》	535
第十二章 养生——富有中国文化特色的词汇	537
第一节 中国传统养生的特点	538
第二节 中国传统养生的基本精神	543
一、自我主宰	544
二、性命双修	545
第三节 中和运动养生论	546
一、中国传统养生的杂家风格	546
二、中和：中国传统养生的思想精髓	549
三、运动不足：当今强调运动养生的重要性	552
四、推论：反常态养生论	554
第四节 综合养生箴言名句选读	555
一、座右铭四则	555
二、家训与治家格言	557
三、综合养生箴言名句	559
后 记	583