

zhongguo
YANGSHENGWENXIAN
quanshu

中
國

養生文献全书



甘肃人民出版社

R212
28
1

中国养生文献全书

第一卷

主 编：陈可冀 程士德 张九超
副主编：谢昌余 姚品荣 傅景华 洪广祥 李 果(执行)

甘肃人民出版社

《中国养生文献全书》编纂委员会

主 编 陈可冀 程士德 张九超

副主编 谢昌余 姚品荣 傅景华 洪广祥 李 果(执行)

编 委 (按姓氏笔画排列)

于己百 (教授, 甘肃中医学院)
于继岗 (教授, 兰州医学院)
刘振远 (副编审, 中医古籍出版社)
刘道清 (研究员, 河南中医研究院)
李 果 (副编审, 甘肃人民出版社)
李春生 (副研究员, 中国中医研究院)
李树侃 (教授, 兰州医学院)
吴正中 (教授, 甘肃中医学院)
谷庆芳 (副研究员, 江苏省体委)
邱保国 (研究员, 河南中医研究院)
陈可冀 (教授, 中国中医研究院)
张九超 (甘肃人民出版社原总编辑)
林水森 (教授, 上海中医学院)
林家英 (教授, 兰州大学)
周一谋 (教授, 湖南中医学院)
周斌武 (教授, 复旦大学)
洪广祥 (教授, 江西中医学院)
姚品荣 (副研究员, 江苏省体委)
郝瑞生 (教授, 兰州医学院)
烟建华 (教授, 北京中医药大学)
程士德 (教授, 北京中医药大学)
傅幼荣 (教授, 江西中医学院)
傅景华 (副编审, 中医古籍出版社)
谢昌余 (编审, 甘肃人民出版社)

特约编辑 (按姓氏笔画排列)

陈泽奎 李永甲 李树军 张 力 张文涛
张祚羌 林 草 韩志德 韩惠言 楼 劲

责任编辑

李 果 (第一卷) 范海成 (第二卷)
张旭东 马 牧 (第三卷)

凡 例

一、本书所收文献，上自春秋战国，下迄中华民国时期，涉及道、儒、佛、医、杂及武林各家，凡 393 部（篇），800 余万字。

二、为保持文献的系统性和完整性，编纂时对原文献中一些不符合现代要求的内容，一般不予删节，只在题解中提示读者予以注意。

三、文献名一律用正名全称，别名或简称均在注文中予以说明，另在目录及索引中予以反映。如系节选，在文献名后加括号，注明系节选。

四、文献名后原有注文者，一律保留，用五号字排出。

五、由于版本不同，所收同一文献可能与他本不尽相同，提请读者注意。所收文献之版本，均在题解中注明。

六、所有文献基本以文献成书的先后顺序排列，个别文献面世的时间无法查考者，以作者在世的时间为序排列。

七、文献名之下为题解。题解一是介绍文献，主要内容有：①文献成书的时间和时代背景；②文献的材料来源及文献修改、署名情况；③刊行情况及刊行后的社会评价；④文献的主要内容及主要观点；⑤此次编纂时采用的版本。二是介绍作者，主要内容有：①作者的别名、化名、字、号、俗称、尊称；②作者的生卒年月；③作者的籍贯、主要活动地区及时间；④职业或任职情况；⑤学术身份和对养生学的贡献；⑥主要著作，尤其是养生学著作。

八、文献之标点，除遵循标点之规矩而外，尚有以下数点提请注意：①正文中的所有引文一律不加引号；②正文中原有小字注文，且字数较少者，改用五楷接排；注文较长者，仍用五楷，首行低四格。③方剂中的药名之间空一格，不用标点符号；④文献中每见隔以○者，按空一格处理；⑤正文或注文中的书名，均加书名号。书名之简称亦同。

九、文献中明显、确定无误的错字，编纂时径改并加注说明之。

十、异体字中已废除的，径改；现仍保留的，保留原字，加注说明。

十一、通假字，一律保留，加注说明。

十二、脱字，径补，并加注。

十三、衍字，径删，并加注。

十四、古今字，保留原字，并加注。

《中国养生文献全书》总序

陈可冀 程士德 张九超

执笔：林 殷

“养生”一词，在中国古代文献中含有两层意思。一是指保养身心，以增寿延年。《庄子·养生主》云：“吾闻庖丁之言，得养生焉”，就是取的顺应自然，以保养身心之意。二是指侍奉父母，使其身心健康，以颐养天年。《孟子·离娄下》曾把“养生”和“送死”作为人类无一例外地要面临的两大问题。这就将养生学推向了社会，促进了养生学学术的下移。据此，中国养生学的内容也就可以划分为一般养生和老年病防治两个范畴。广义的“养生”，在古代文献中亦称摄生、厚生、尊生、卫生、道生、长生、保生、颐生、养性、修养、颐养、调摄以及寿世、仁寿、延寿、养老奉亲、寿亲、安老等。它与现代西方所谓的“摄生法”（Regimen）的概念迥然不同，后者系指特定人群中安排系统的作息制度，如运动员锻炼时所采用的规定食谱和训练方式等等，中国传统“养生”的涵义显然要宽泛得多。

追求健康长寿，是人类共同的美好愿望。关于养生保健的理论和方法，古今中外文献都屡见载述。如西方医学之父、古希腊医生希波克拉底（Hippocrates，约460~377B. C.），十分重视饮食、锻炼、按摩及海水浴等对健康的作用，曾著文《谈饮食》（On Diet），探讨多种食物的调制方法。中世纪欧洲医学中心、意大利的萨勒诺，留给后世一部韵文体养生歌诀作品，从人们日常生活的各个方面，包括饮食、睡眠、休息、娱乐、性生活及精神状态等，阐述卫生保健问题。该歌诀当时就被欧洲各国广为传抄，至今仍有24种抄本存世，可见其影响之广。实际上，不仅医学家谈养生保健，一些哲人也乐于此道。英国作家及哲学家弗兰西斯·培根（Francis Bacon，1561~1626）更著有《论养生》（Of Regimen of Health）一文，结合个人经验谈保健，所论甚为切实中肯。但上述所论不管从广度还是深度，与中国传统养生学文献相比，都很难同日而语。从数量看，中国传统养生学的专著现存者就不下三百余种、数千余卷。有关养生学的内容，不但见于古医籍，凡文史哲和儒道佛典籍中也多有论述。我们这套《中国养生文献全书》也因此既汇集了先秦诸子之作，也有汉晋名家之论、唐宋贤哲格言，更有明清学者的经验，可谓集历代养生文献精华之大成，比较实际地反映了我国在这一领域知识之宏博浩瀚。我们可以这样认为，世界上任何一个民族都不曾像我们中华民族这样，为后人留下如此丰富的养生学文献，表现出如此强烈的“重生”或“贵生”的意识。

正像德国哲学家黑格尔所说：“民族的科学、艺术和技能，都具有民族精神的标记。”（《历史哲学》，中译本，三联书店，1956，104页）中国养生学是中国传统文化的重要组成部分，自然处处可见中华民族精神之烙印。从总体看，中国传统文化的特点之一，就是对人的评价很高，所谓“重生”或“贵生”，意即重视人世间的价值，尊重人的生命及其繁衍。相反，像古希腊哲学那样以自然为对象的分析与认识，则比较欠缺。正是在这种对主体生命的反复体验和反省中，积淀成如此蔚为大观的养生学论述。

中国传统养生学是一门综合性的多流派的实用科学。从学术源流言,涉及道、儒、佛、医、杂及武林各家。只有对相关学派的养生文化作深入的分析之后,才能洞悉它的全貌。

道家养生文化影响至深。大家都知道,“自然无为”是道家学说创始人老子的核心思想,也是道家养生文化的精髓。“自然”,既指客观的规律性,也指自然界。在道家看来,自然界是人类生命的源泉,人要维持其生命活动,必须“顺应自然”,适应自然变化的规律。老子的“道法自然”(《老子·道德经》第25章)、庄子的“缘督以为经”(《庄子·养生主》),都是主张遵循自然规律的意思。“无为”即不妄作为之义。其在养生学上的内涵有二:一是主静。静是为了保养人体生生不息的柔和之气,并使人们心境平和,不受忧患之干扰,从而争取延年益寿。二是寡欲乃至无欲。这“欲”在老庄笔下,主要是指心智作用的巧诈之欲,也包括本能性的自然欲望。如《庄子·达生》篇告诫人们,养生必须节制饮食和性欲,不能贪图一时痛快。所谓“人之所最畏者,衽席之上,饮食之间,而不知为之戒者,过也。”

老庄哲学极力主张摒弃一切外界影响,把全部注意力集中于人体自身,进而返回到人类生命的原始状态。这里一是指无知无欲的“婴儿状态”。二是指人类的前身即动物的状态。基于前者,于是有了庄子提倡的“坐忘”和“心斋”、葛洪的“胎息”、陶弘景的“六字诀”等以呼吸吐纳为特点的静气功;立足后者,乃有模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物形态动作之五禽戏、太极拳等动态健身功。可以认为,“导气令和,引体令柔”,辅以自我按摩(如梳发、擦面、运目、弹耳、叩齿、咽津、摩腹、提肛、擦足心、干沐浴)的导引术,是道家养生文化的重要方面,尽管导引术并非道家所独倡。

与道家“自然无为”的养生观相对应,儒家的养生文化则可概括为实用理性和自强不息。实用理性是指一种理性精神或态度,以极端重视现实实用为特点。儒家实用理性在养生学上的体现有二,一是以衣食起居为养生要点。孔子总结前人经验,结合个人心得,撰写出了中国养生学文献中最早的衣食保健名篇《论语·乡党》。在衣着上讲求适时和得体,如夏穿透汗凉爽的葛布单衣,冬着保暖御寒的“羔裘”或“狐裘”,睡时有“寝衣”,浴后有“明衣”,外出加穿罩衣,家常衣服右袖略短,便于做事,等等。饮食方面,提出八种饭菜不食,涉及食物的质、量、烹调、配餐、进食时间等诸方面,以及睡觉时不说话,不僵直仰卧等。多数尚符合现代饮食卫生原理。行为方面,《论语·季而》提出“君子三戒”:少年不要纵欲,壮年力戒争斗,老年防止贪得。是分年龄段养生之滥觞。此外,以优生为目的的“胎教”,也是儒家首先提出并实施的。二是重视老年保健。孟子是中国养生史上最早提出把“养老”列入“养生”范畴的学者。他认为“养生”就是侍奉父母,使其身心健康,颐养天年。而人人皆由父母所生,人人也将会成为父母。这就使“养生”极其贴近现实而人人可为,不再局限于少数道人的修炼术法,促进了养生学的世俗化发展。儒家典籍中所记载的一些养生措施,也是从老年人的日常生活考虑而有养生保健的意义。

孔子提出过一个极具深意的养生学命题,即“智者寿”;这与老子主张“弃智”、“绝巧”、“无欲”及“无为”以返朴归真的养生观迥然异趣。“智”,在中国传统文化里的含义原仅指知人、知己,即懂得协调处理人际关系;能克制自己的欲望,自觉地做到生活规律,饮食节制,劳逸适度,情绪稳定,从而免除疾病忧患而延年益寿。这里的“智”与现代科学所讲的智力(Intelligence)尚不可等同,前者不包括对自然科学知识的掌握。但联系儒学其他论述,“智者寿”的命题毕竟道出了勤奋学习与健康长寿的关系。孔子五十而学《易》,“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。(《论语·述而》)春秋时期管仲强调心为智舍,用进废退,所谓“老不长虑,困乃遯竭”。清代曹慈山力倡“学不因老而废”。都明确地把学习作为养生的重要内

容。另外，早期儒家主张以“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）来修身养性，在当时即受到养生家的肯定。《文选》李善注引的《养生经》就总结了儒家“六艺延年”的经验。

关于佛学养生文化。佛学本身所追求的最终目标是“彻悟成佛”。但如没有健康的身体就不能进行修炼。所以佛学典籍中也含有佛教教义结合在一起的有关养生保健的观点和方法。佛学养生的论述除主要载于《大藏经》外，还见诸于隋代智颚法师著的《六妙门》（即《小止观》）、《摩诃止观》（即《大止观》），以及阐述心理修养的《百法明门类》和《妙云集》中，主要表现在禅定、推拿、素食和饮茶几个方面。

禅定的“禅”字，本是梵语“禅那”（Dhyāna）的音译，意译为“静虑”，即安静而止息杂虑的意思，一般称作禅定、参禅或修禅等。它以静坐为修炼方法。佛教修行者以为静坐敛心，专注一境，久之可达到身心轻安、观照明净的状态。这实际上是一种对身心极为有益的静气功，有利于慢性病的恢复和健康长寿。中国气功分佛、道、儒三大流派。佛家禅功则以长于调心，强调修性为特点。

导引、推拿作为佛家健身术，原也是为坐禅服务的。为保证坐禅的顺利进行，需要采取一些手段来活动筋骨和疏通血脉，由此逐渐形成一些佛教的健身功法，其中有代表性的如达摩易筋经、天竺国按摩法、心意拳、罗汉十八手、少林拳及禅密功等。

饮茶，是禅僧为提神醒志以坚持坐禅的另一措施，后来发展形成有民族特点的茶疗。《本草纲目》及《养生随笔》等在饮茶以保健益寿等方面多所载述。

素食，是中国汉族僧尼特有的饮食制度。比丘戒律中原无此项规定，是梁武帝萧衍根据佛教“不杀生”、“六趣轮回”等教义提倡而普遍实行的。这一制度有其自我超度、自我保健的一面，对中医食养、食疗思想影响很大。

另外，按佛教教规，僧侣修禅前必须沐浴、揩齿、搽油及整洁服饰等。佛堂环境要求经常清扫和禁止吐痰，以保持“佛门净地”，既重视个人卫生，又重视环境卫生，客观上对推进养生保健起到积极作用。

关于杂家的养生文化。杂家的养生思想既不同于道家的“自然无为”，又不同于儒家的“自强不息”。它汇合各家之说，“兼儒墨，合名法”，在养生学上似有自家之见解，其主要观点是“取利避害”。对于日常生活里的声色滋味、行住坐卧，主张“利于性则取之，害于性则舍之”。（《吕氏春秋·本生》）性，此处泛指生命或生机，如此养生才能寿享天年。其害性伤身者大体有：大甘大酸等伤形，大怒大忧等害神，大热大燥等耗精，等等。尤其特别指出富贵之人养生有三患：出入以车辇代步，是生脚疾之开端；肥肉美酒，饱而强食，似食烂肠之食，损伤肠胃；沉溺于女色和淫靡之音，如同自己操起砍伐性命的斧头。这些论述在现代社会仍富有针对性的现实意义。

杂家养生还推崇“流水不腐，户枢不蠹”的观点，并结合对人体病理生理学的知识而大有发挥。认为人体是有机的统一体，脏腑经络相通，血脉与精气畅行，人则健康无病；郁滞则百病丛生。所以强调养生必须“达郁”，运动自可增寿。

杂家养生思想主要见于《吕氏春秋》“本生”、“重己”、“贵生”、“情欲”、“尽数”及“达郁”诸篇中。“本生”教人把生命作为根本；“重己”教人尊重自己的生命；“贵生”论述养生之道；“情欲”讲节欲与养生的关系；“尽数”是如何尽终其寿数或天年之意；“达郁”即通达、使无积滞，亦为养生之要点。

若论纳入医学领域的养生文化，大致可以归纳出如下特点：首先，对养生理论的阐述往往融道、儒、佛、医诸家学说于一体，尽取所长。如中医学中的“四时养生”学说，即源于

老子的“道法自然”观点。中医学中的食养，强调“五味调和”，以清淡为宜，多食果菜，少食肥甘。与佛教徒之素食制度颇相近似。元代朱震亨据此论创“淡食养老”说，一反古代“甘旨养老”的传统，认为清淡饮食更适宜于老人的消化能力，很有新意。又如叩齿乃道家所提倡，揩齿是佛门教规，孙思邈《千金要方》中则两者并提，实际上把佛、道两家的健齿方法结合起来了。究其原因，是由于很多医学养生家都有出佛入道、儒医相兼的阅历，使之容易吸收诸子学说而融于医理之中。

其次，以中医学理论为指导。无论哪一种养生方法，一经纳入医学领域，都是以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础进行阐发的。以运动养生为例，虽以动形为基本锻炼形式，却是以阴阳理论指导运动的虚、实、动、静、刚、柔，用气机的开合升降指导运动的屈伸、俯仰，用整体观念说明运动中的形、神、气、血、表、里的协调统一，以养精、练气、调神为运动的基本要点。另如食疗的“春夏养阳、秋冬养阴”以及“以平为期”的药物养生，都极有章法。

再次，养生学与临床医疗实际相结合。主要体现在以下几个方面：一是汉唐以后的养生家往往本身也是著名的医学家，具有丰富的医学理论和临床实践经验，因而对养生方法的论述多具体实际而有成效。二是很多医学养生手段如运动、饮食、药物、针灸、推拿等，都是一术多用，无病健身，有病疗疾以及病后调理，彼此之间并无严格界限。三是临床医学发展为基础。如老年养生保健理论和技能，一般都必须在内科学等临床医学具备有一定基础后，才有可能进一步加强、丰富或发展。

总之，道、儒、佛、杂、医学各派都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了中国传统养生学的内容。但无论何种流派的养生观，都是在中华文化这个大背景下形成的，这就使传统养生学又具有与西方健身学迥异的一些共同的特点。

关于中国传统养生学的特点、重点，似可分析如次：

首先，重在厚德养性。西方保健医学重视情感因素与人体健康的关系，如《萨勒诺养生歌诀》：“要想健康而强壮，切莫暴怒，切莫忧伤。”但对伦理道德与健康长寿的关系，尚缺乏深入研究，过去甚至将两者割裂开来。而在中国传统文化里，德高者长寿，早已形成一种共识。孔子明确提出“仁者寿”。（《礼记·中庸》）这里的“仁”，除政治内容外，主要指中华民族的传统美德，如宽厚、慈爱、守信、勤俭、忠孝等。老子把慈善、节俭和不为天下先，视为人生三件宝贵的精神财富（《老子·道德经》第67章），同样重视道德修养。庄子论养生的名篇《养生主》，也是强调精神生命的重要性。对“养生”之“主”（即精神）的求索，是人类塑造、完善、延伸自我的最高境界。在古代文献中，“养性”，几乎是养生的同义语。我国第一部医学理论经典《黄帝内经》在分析百岁老人长寿的原因时指出：“所以能年皆百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这种重视道德修养与健康长寿关系的观点，与现代医学模式和新的健康概念是相通的。其次，重中庸调和。从古希腊哲学家亚里士多德、古印度佛祖释迦牟尼到中国的老子、孔子，都把“中庸”、“中道”看作至高的境界（按，中庸是希腊文mesotes的意译，中道是梵文madhyamāpratipad的意译）。在古希腊、古罗马的医疗文献中，虽也包括不少明智的卫生规范，但随着古罗马人对健美运动的崇尚，强调把人体肌肉练成块块隆起为上乘的体操学派，主宰了西方健身领域，以追求人类运动能力极限的竞技体育活动，成为“强身”（Analepsis）的主要方式。而中国传统养生学始终视中庸为度。养生时要形神共养、动静结合、精气神合一、天人合一，饮食起居必须做到有节制、有规律。它追求的是人体阴阳、气血、动静的多方位协调，而不是局部的解剖学或单纯的某一生理学效应。南北朝道教徒兼

医学家陶弘景说：“能中和者必久寿。”（《养性延命录》）实际情况是，坚持练拳、舞剑等传统养生术者，往往体健寿延，而专事形体锻炼竞技体育的职业运动员，长寿者并不多，似也说明这种形神统一、动静结合养生术的优势。第三，以养气为要。与西方保健摄生学不同的另一特点是，中国古代养生家十分重视气的修养，不仅道家、儒家、医家，甚至汉初传入中国的佛家都有自己的说法。究其原因，还是受中国古代哲学思想的影响。气，在古代是人们对自然现象的一种朴素认识，认为气是构成世界的最基本物质，宇宙万物包括人类，都是由气的运动变化而产生的。因此养生的重要任务，就是如何保养人体之气。老子称：“治人事天。莫若啬。”（《老子·道德经》第59章）啬，即吝惜自身所固有的气血，尽量减少耗损。方法之一，是通过导引术来吐故纳新。孟子提出：“吾善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑》），以精神意志为主导来培养正气，所谓“持其志，无暴其气”，与佛家“万虑皆空”的养气法异旨。医家养生，则以保养正气为本。正气，包括人体抗病、调节和代偿诸功能。从脏腑功能来看，又重在脾肾。可通过节欲、运动、按摩、食疗、药物来多方面调理扶助之。

本专著就中国传统养生文献按朝代排列，但若再加以分类，则可概分为以下几大部分。一为养生学专著。这部分著作现存约三百余种，数千余卷，是本丛书收集的重点，以整册书或专篇论述养生为特点。如曹魏嵇康的《养生论》，晋代葛洪的《抱朴子》，齐梁陶弘景的《养性延命录》，南北朝颜之推的《颜氏家训·养生篇》，唐代司马承祯的《天隐子》，孙思邈《千金要方》和《千金翼方》中的《养性》、《退居》及《补益》诸篇，宋代蒲虔贯的《保生要录》，陈直《养老奉亲书》，明代高濂的《遵生八笺》，徐春甫的《老老余编》，清代石光墀和石光陞选编的《仁寿编》，尤乘的《寿世青编》等。这些专著大多取材丰富、资料翔实，既总结了前人的经验和理论，又具有自己的某些独特见解。它们从衣食住行等日常生活的各个方面论述养生原则和方法，还记载了具有民族特色和行之有效的多种传统养生术，较为全面地反映出中国传统养生学的概貌。这些著述的作者们在写这些书的时候，大多年近古稀，甚至寿享期颐，从而也从一个侧面说明其著述的实用价值。

其次为导引养生术。导引，是呼吸运动和躯体运动相结合的一种医疗体育方法。据《庄子·刻意篇》李颐注，即“导气令和”和“引体令柔”之意。导引，是一种主体运动，内容包括古导引式、五禽戏及太极拳等。现代的气功，在古代亦属导引，又称吐纳和服气。它通过调身、调气、调神，达到形神合一，保持人体阴阳相对稳定状态，从而安神补脑健体，摄生益寿延年。在中国传统养生文献中，著述颇多。战国初年的《行气玉佩铭》，是现存较早的吐纳术记载；1975年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书导引图，是现存最早的关于导引的实在形象。《庄子》、《淮南子》、《华佗传》、《抱朴子》以及《黄帝内经》等对导引术均有所记载。齐梁陶弘景《养性延命录》载“六字诀”吐纳法，是颇负盛名的延寿经验之总结。隋巢元方等著《诸病源候论》中，于绝大部分证候下都载有导引吐纳术，约270种，可说是隋代以前导引术的一次总结。唐孙思邈《千金方》与王焘《外台秘要》中，亦有许多调息、导引方法的介绍。《圣济总录》是北宋政和年间官修的方书，原书末有咽津、导引及服气三部分，是这方面的专论。南宋的《八段锦》，是较早的一本导引养生专著，作者佚名。宋元至明清，此类文献较多，以曹元曰《保生秘要》、王阳明《传习录》、王祖源《内功图说》及席锡藩《内外功图解辑要》等较为知名。总之，导引养生术在我国渊源甚远且流派颇杂，大致可分为道、儒、佛、医、武林五派，各有所长，但以道家为主。许多道家（包括道教）书中，如《周易参同契》、《黄庭内景经》、《黄庭外景经》及《性命圭旨全书》等著述里，都有导引吐纳术的记载。

第三为饮食养生术。饮食养生，习称“食养”及“食补”。泛指利用饮食来达到营养身体、保持和增进健康的方法。《素问·五常政大论》：“谷肉果菜，食养尽之。”是食养概念较早的记载。据历代有关文献统计，国人常用的近百种食物的补益养生作用，涉及聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、滋阴、种子（助孕）及益寿等二十余项。饮食还可用来治疗或辅助治疗疾病，故又称“食疗”或“食治”。其作用与药物疗法基本一致，也体现在祛邪和扶正两方面，但比药物作用和缓，因此更适合于老年人。中国传统养生文献里，有关食养或食疗的专著甚多。《汉书·艺文志》著录《神农黄帝食禁》七卷、《魏书》著录《崔浩食经》九卷以及隋唐时期的《淮南王食经》及《食医心鉴》等约60余种，惜多散佚。现存唐代以后有关食养或食疗的著作，不下百种。就书目而言，其中讲饮食卫生和食疗原则的有《黄帝阴符经》、《食宪鸿秘》和《卫生要诀》等；主要讲饮食禁忌的有《饮食须知》、《新刻养生食忌》等；主要讲饮食调配及食物中毒解救的有《随园食单》、《服食须知》等；主要讲饮食保健、延年益寿的有《本心斋蔬食谱》、《山家清供》、《饮膳正要》、《饮馔服食谱》及《增补食物秘书》等；主要讲饮食疗法的有《千金食治》、《食疗本草》、《食物本草》、《食物本草会纂》、《调疾饮食辨》、《费氏食养》（三种，即《食鉴本草》、《本草饮食谱》及《食养疗法》），及《随息居饮食谱》等。

第四为药饵养生术。传统认为具有抗老防衰作用的药物，称为“延年益寿”药物。以运用这类药物来达到健身强体、提高生存质量、延缓衰老为目的的方法，通称药物（饵）养生术。我国古代文献中涉及抗衰老、延年益寿药物的资料，在医药学著作、道家著作、文学作品、随笔杂记及养生专著中，均有记载，但最集中、翔实的记载还是在中药学专著中。现存最早的中药学专著《神农本草经》载药365种，分上、中、下三品，上品药以扶正补益为主，多属养生保健范畴。经统计，称“延年”者38种，“增年”者7种，“长年”与“增寿”者各3种，“长季”和“益寿”者各1种。有的药物服用后被认为有“头不白”、“好颜色”、“坚骨齿”及“轻身”的作用。这些论述对我国迄今的抗衰老中药学的研究发展有直接的影响。《名医别录》在《神农本草经》的基础上，新增轻身、延年药物近百种。世界上第一部国家药典——唐代《新修本草》载药850种，其中指明有益寿作用的就达235种之多。宋代《证类本草》所载1746种药物中，不仅论述其中部分药物的却病延年功效，还列举了若干服药得以长寿的事例。明代李时珍的《本草纲目》可谓集补益抗衰药物之大成，载“耐老”或“增年”药物达237种（常用者130种），医方390则，健身酒29种（如虎骨酒、枸杞酒及五加皮酒等）。药物中被重视的何首乌、黄精、麻仁、黑大豆、胡桃及山楂等，都为当今所常用于临床实际者。清代赵学敏《本草纲目拾遗》在上述书的基础上，又新增延年药物40种左右，其中如西洋参、藕粉、燕窝及鹿胎等，均为后人所重视。此外，许国桢之《御药院方》，搜集宋金元宫廷养生医方1074条，供老人用者37方；明代吴昊《扶寿精方》论养生应着意于补肾方药之应用，所列二至丸、固齿延寿膏、乌发固齿补肾方、太极丸及女贞丸等，都有一定的应用价值，历久不衰。

第五，当为经络腧穴养生术。系运用针刺、艾灸、按摩等方法，刺激经络腧穴，以激发经气，达到调和阴阳气血、疏通经络等目的的一种养生方法。针刺、艾灸及按摩，均为中医学的重要组成部分，也是中国传统养生术的特色之一。它们都是以经络学说为重要理论基础，只是具体方法不同而已。有关这部分内容的文献资料，主要见于历代针灸学专著以及医理证治、医案医话中。尤其对老年病的防治，记载颇多。如现存最早的针灸学专著——西晋皇甫谧的《针灸甲乙经》，录有治疗老年常见病心痛胸痹、咳逆上气、耳鸣耳聋等症的针灸疗法。

宋代王执中《针灸资生经》，记载用灸法治疗老年急症、老年脾胃病和老年牙痛的验案。明代杨继洲《针灸大成》，阐述保健灸及导引术的应用，多是着眼于养生寿老的；如隔药灸脐部（神阙穴）和《千金方》灸足三里穴一样，均有防治保健作用。按摩用于养生益寿，多属自我保健的主动方法，即施术者用自己的双手在身体不同部位按摩。医家按摩重视擦肾俞、命门、夹脊及涌泉等穴；李士材《寿世青编》及邹铤《续增寿亲养老新书》等皆有记载，认为有补肾增元、益寿延年的作用。

中国传统养生学经过数千年发展，积累了丰富的经验，形成独特的理论体系，其用至宏，其术至简，因而越来越受到海内外预防医学家和一般民众的普遍重视。但传统既是一份宝贵的财产，也是一副沉重的包袱。首先，养生文献浩如烟海，惟其术至夥，其义颇幽，不无精华与糟粕并存，粹金杂瓦砾并居。如不加以抉择，删繁就简，去粗取精，则很难广为人造造福。本套丛书的编纂，仅限于古籍整理（标点、校勘、注释、集注）范畴，以忠实于原文为原则，批判性的筛选工作尚付阙如。不过像道家服食金石药物以延年的做法，在古代即已受到有识之士的非议，他如带有迷信色彩的禁咒术等，虽有时有心理效应，似也应在剔除之列。

其次，有些传统养生观已不符合时代发展的要求，需要今人去扬长补短或取长补短。如老子主张“无知”、“弃智”和“绝巧”，取消人的一切精神活动。人的生命既然与草木同朽，究竟还有什么意义呢！相比较而言，儒家的“学不因老而废”、“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”的自强不息精神，似更符合今人追求生活质量的提高，而不一味强调延长预期寿命的趋势。但老子所提出的“虚静”等观念，又对现代人有某种批评和启示性意义：在繁忙躁动、匆促浮华的社会生活中，学会保持平和宁静的心态，培养深沉高远的志趣，将显得更为可贵。出身于牛津大学的英国前首相玛格丽特·撒切尔夫人每天都要在极其紧张纷杂的工作里，挤出半小时做瑜伽冥想功（相当于静坐式气功），藉此以保持自己清醒的头脑和充沛的精力。这似乎从一个侧面说明了现代西方人对老庄哲学感兴趣的原因吧。

再次，在养生文献整理研究工作中，还有使用有关名词术语规范化的课题。以导引养生术即今之气功锻炼为例，所谓练功后出现的偏差，文献中有“走火”、“走火入魔”、“走月”、“泄丹”及“入幻”等多种表述；同一种功法，又有“大周天”、“小周天”及“子午周天”等若干叫法，使人莫衷一是，给学习者和研究者都带来困难，不利于它的研究提高和推广普及，需加以整理。

最后，中国传统养生学是在实践基础上总结形成的，往往知其然而不知其所以然。在科学技术水平飞速发展的今天，应用现代先进科学技术理论和方法，以严谨的科学态度和科研设计，研究传统的养生术，弥补文献整理工作之未逮，是当代医学科研工作者和养生学工作者的天职。八十年代以来，国内外学者对中国传统养生方法进行了多方面的研究，如气功机理、抗衰老药物的单味和复方、艾灸对免疫功能的影响等，都已取得一些成果，为应用现代科学技术研究传统养生术开辟了新的途经。但相对于种类繁多的传统养生术而言，这仅仅是良好的开端，还有大量研究工作有待深入展开。如古今介绍食疗的专著虽多，但现代科学的机理研究几乎尚处空白状态。

值得指出的是，中国传统养生学在历史上曾吸收了许多国家、民族和不同学术流派的经验，使自己不断得到丰富和发展；当代，它也应该理所当然地从现代科学的理论和实践中得到营养和充实。这种中西不同文化、学科的交融及渗透，是一种客观的内在要求和发展趋势，顺之则昌，逆之则衰。医药学家和养生学家不可不注意及此。是为序。

目 录

凡例	(1)
总序	陈可冀 程士德 张九超 (1)

第一卷

周易 (节选)	(1)	荀子 (节选)	荀 况 (162)
养寿	(8)	韩非子 (节选)	韩 非 (169)
周礼 (节选)	(9)	子华子 (节选)	(173)
老子	(13)	吕氏春秋 (节选)	
文始真经	(34)	吕不韦 (174)
尚书 (节选)	(64)	礼记 (节选)	戴 圣 (179)
管子 (节选)	(71)	黄帝内经 (节选)	(195)
诗经 (节选)	(81)	神农本草 (节选)	(235)
鹖冠子 (节选)	鹖冠子 (82)	彭祖摄生养性论	(247)
论语 (节选)	(84)	列子 (节选)	列御寇 (249)
山海经 (节选)	(87)	黄石公素书 (节选)	
左传 (节选)	左丘明 (94)	黄石公 (251)
国语 (节选)	左丘明 (96)	马王堆医书 (节选)	(252)
墨子 (节选)	墨 翟 (99)	却谷食气篇	(269)
文子 (节选)	(103)	新语 (节选)	陆 贾 (270)
鬼谷子 (节选)	(108)	贾谊新书 (节选)	(272)
行气玉佩铭	(111)	七发	枚 乘 (274)
孟子 (节选)	孟 轲 (112)	韩诗外传 (节选)	
庄子 (节选)	庄 周 (117)	韩 婴 (279)
远游	屈 原 (158)	淮南子 (节选)	刘 安 (280)
		春秋繁露 (节选)	
		董仲舒 (291)
		史记 (节选)	司马迁 (294)
		扬子法言 (节选)	
		扬 雄 (300)

刘子 (节选)	刘 歆 (302)	后汉书 (节选)	范 晔 (419)
论衡 (节选)	王 充 (304)	世说新语 (节选)	
白虎通 (节选)	班 固 (312)	刘义庆 (421)
汉书 (节选)	班 固 (315)	易筋经 (节选)	(422)
说文解字 (节选)		正一法文修真旨要 (节选)	
.....	许 慎 (317)	(430)
抗表与沙门竺法兰比较		褚氏遗书 (节选)	
.....	褚善信 (322)	褚 澄 (437)
自叙	阴长生 (323)	述异记 (节选)	任 昉 (439)
申鉴 (节选)	荀 悦 (324)	养性延命录 (节选)	
阴符经	(326)	陶弘景 (440)
周易参同契 (节选)		素女经 玄女经	(452)
.....	魏伯阳 (330)	素女方	(459)
伤寒杂病论 (节选)		玉房秘诀	(463)
.....	张仲景 (331)	玉房指要	(468)
昌言 (节选)	仲长统 (340)	洞玄子	(469)
孔子家语 (节选)		修习止观坐禅法要	
.....	王 肃 (341)	智 颢 (474)
太平经 (节选)	于 吉 (343)	六妙法门	智 颢 (487)
四十二章经 (节选)		颜氏家训 (节选)	
.....	释迦牟尼 著	颜之推 (496)
.....	迦叶摩腾 竺法兰 译	诸病源候论 (节选)	
.....	(363)	(498)
中藏经	华 佗 (365)	太清中黄真经	九仙君 (529)
太上老君养生诀		摄养枕中方	孙思邈 (538)
.....	华 佗 (372)	备急千金要方 (节选)	
养性法	封 衡 (375)	孙思邈 (544)
华佗传 (节选)	陈 寿 (376)	千金翼方	孙思邈 (590)
养生论	嵇 康 (378)	养生铭	孙思邈 (597)
黄庭经	(381)	保生铭	孙思邈 (598)
灵剑子 (节选)	许 逊 (396)	孙真人摄养论	孙思邈 (599)
博物志 (节选)	张 华 (402)	孙真人卫生歌	孙思邈 (601)
抱朴子 (节选)	葛 洪 (404)	存神炼气铭	孙思邈 (603)
神仙传 (节选)	葛 洪 (415)		

- 玄珠录 (节选) 王大霄 (605)
- 老子说五厨经注
..... 尹 愔 (608)
- 服气精义论 (节选)
..... 司马承祯 (611)
- 坐忘论 (节选) 司马承祯 (619)
- 修真精义杂论
..... 司马承祯 (625)
- 上玄高真延寿赤书
..... 裴 铉 (633)
- 黄庭遁甲缘身经 (节选)
..... (640)
- 黄帝阴符经集注
..... 李 筌 (644)
- 外台秘要 (节选)
..... 王 焘 (648)
- 幻真先生服内元气诀 (节选)
..... 幻真先生 (660)
- 延陵先生集新旧服气经 (节选)
..... 延陵先生 (665)
- 胎息精微论 (节选) (672)
- 何首乌传 李 翱 (673)
- 灵宝毕法 钟离权 (674)
- 破迷正道歌 钟离权 (688)
- 天地阴阳交欢大乐赋
..... 白行简 (690)
- 混俗颐生录 刘 词 (697)
- 敲爻歌 吕洞宾 (704)
- 太清调气经 (706)
- 西山群仙会真记
..... 施肩吾 (713)
- 养生辨疑诀 施肩吾 (732)
- 钟吕传道集 施肩吾 (734)
- 入药镜 崔希范 (758)
- 墉城集仙录 杜光庭 (762)
- 神仙起居法 杨凝式 (795)
- 体壳歌 燕真人 (796)
- 黄 精 徐 铉 (799)
- 诸真语录 (800)
- 太平广记 (804)
- 太平御览 (807)
- 太平圣惠方 (822)
- 云笈七签 (896)
- 东坡志林 (915)
- 悟真篇 张伯端 (921)
- 悟真外篇 张伯端 (929)
- 悟真篇注 薛道光 (944)
- 广成子解 (969)
- 龙川略志 (971)
- 圣济总录 (974)
- 圣济经 (1080)
- 延寿第一绅言 (1099)
- 《金碧古文龙虎上经》注疏
..... 王 道 (1103)
- 宋朝事实类苑 (1122)
- 道枢 (1124)
- 翠虚篇 陈 楠 (1335)
- 诸真圣胎神用诀
..... 陈 楠 (1343)
- 养命机关金丹真诀
..... 陈 楠 (1350)
- 养生月览 (1354)
- 养生类纂 (1374)
- 医说 (1437)
- 妇人良方大全 (1449)
- 养生月录 (1457)

- 保生要录 (1459) 遁斋闲览 范正敏 (1510)
- 保生月录 (1463) 清异录 陶谷 (1511)
- 四气摄生图 (1465) 贵耳集 张端义 (1511)
- 修真秘录 (1474) 清波杂志 周辉 (1512)
- 本心斋蔬食谱 (1478) 鹤林玉露 罗大经 (1512)
- 紫清指玄集 白玉蟾 (1480) 孙公谈圃 刘延世 (1513)
- 上清集 白玉蟾 (1490) 茅亭客话 黄修复 (1513)
- 石林燕语 叶梦得 (1495) 澠水燕谈录 王辟之 (1514)
- 避暑录话 叶梦得 (1495) 猗觉寮杂记 朱翌 (1515)
- 老学庵笔记 陆游 (1496) 候鯖录 赵德麟 (1515)
- 墨庄漫录 张邦基 (1497) 墨客挥犀 彭乘 (1516)
- 暇日记 (1497) 吹剑录外集 俞文豹 (1516)
- 学易集 刘跂 (1498) 嫩真子 马永卿 (1517)
- 韵语阳秋 葛立方 (1498) 寓简 沈作喆 (1517)
- 南部新书 钱易 (1498) 重阳全真集 王重阳 (1519)
- 东轩笔录 魏泰 (1499) 重阳立教十五论
..... 王重阳 (1572)
- 席上腐谈 俞琰 (1499) 五篇灵文重阳祖师注
..... 王重阳 (1575)
- 鸡肋编 庄季裕 (1501) 孙不二元君法语
..... 孙不二 (1580)
- 纬略 高似孙 (1501) 丹阳真人语录 王颐中 (1582)
- 鼠璞 戴埴 (1502) 金液大丹诗 (1584)
- 挥尘录 王明清 (1502) 摄生消息论 丘处机 (1589)
- 却扫编 徐度 (1503) 大丹直指 丘处机 (1595)
- 东原录 龚鼎臣 (1503) 道德真经集解 赵秉文 (1602)
- 济南先生师友谈记
..... 李鴈 (1503) 寿亲养老新书
..... 陈直 著 邹铉续 (1604)
- 明道杂志 张来 (1504)
- 紫微杂说 吕本中 (1504)
- 宋景文公笔记 宋祁 (1505)
- 芥隐笔记 龚颐正 (1505)
- 山谷刀笔 黄庭坚 (1506)
- 山家清供 林洪 (1506)
- 癸辛杂识 周密 (1508)
- 志雅堂杂抄 周密 (1510)

第二卷

中和集 (节选) 李道纯 (1685)

- 无上赤文洞古真经 (节选)
 李道纯 (1719)
- 太上老君说常清静经注 (节选)
 李道纯 (1721)
- 清庵莹蟾子语录 (节选)
 柴元皋 (1724)
- 养生秘录 (节选) (1726)
- 存神固气论 (节选) (1729)
- 勤有堂随录 (节选)
 陈 栌 (1732)
- 鲁斋遗书 (节选) ... 许 衡 (1733)
- 三元延寿参赞书 (节选)
 李鹏飞 (1735)
- 启真集 (节选) 刘志渊 (1750)
- 周易参同契分章注
 陈致虚 (1761)
- 上阳子金丹大要 (节选)
 陈致虚 (1794)
- 陈虚白规中指南
 陈虚白 (1819)
- 摄生纂录 (1826)
- 鸣鹤余音 彭致中 (1836)
- 入药镜王玠注 王 玠 (1841)
- 格致余论 (节选) ... 朱震亨 (1846)
- 抱一函三秘诀 (节选)
 黄公望 (1849)
- 抱一子三峰老人诀
 金月岩 (1856)
- 谷神篇 (节选) 林 轶 (1862)
- 真诠 阳道生 (1872)
- 普济方 (节选)
 朱 橚 滕 硕 刘醇主编 (1887)
- 医方类聚 (节选)
 金礼蒙 等 (1897)
- 修龄要指 冷 谦 (1900)
- 显道经 佚 名 (1908)
- 太上保真养生论
 佚 名 (1913)
- 枕中记 佚 名 (1915)
- 长生诠经 佚 名 (1919)
- 至言总养生篇 (1930)
- 将摄保命篇 (1932)
- 摄生要录 (节选)
 沈 仕 (1934)
- 怡情小录 沈 仕 (1937)
- 修真秘要 王 蔡 (1940)
- 养生四要 万 全 (1950)
- 薛氏医案 (节选)
 薛 己 (1985)
- 古今医统大全 (节选)
 徐春甫 (1987)
- 医学入门 (节选)
 李 梈 (1990)
- 食色绅言 (节选)
 龙遵叙 (1999)
- 万病回春 龚廷贤 (2009)
- 逸游习宜 (2012)
- 霞外杂俎 洪 楸 (2015)
- 摄生要义 河滨丈人 (2019)
- 保生心鉴 (附活人心法)
 铁峰居士 (2027)
- 卫生真传 罗洪先 (2042)
- 寿世青编
 (明) 李中梓 述
 (清) 尤 乘 (2058)
- 医先 王文禄 (2086)
- 万育仙书 罗洪先 (2089)

- 食治养老方 洪 楸 (2148)
- 太上玉轴气诀 (2166)
- 神光经 僧一行 (2178)
- 摄生众妙方 (节选)
..... 张时彻 (2181)
- 玄肤论 (节选) 陆西星 (2306)
- 胎息经疏略 王文禄 (2314)
- 景岳全书 (节选)
..... 张介宾 (2316)
- 理虚元鉴 (节选)
..... 汪绮石 (2332)
- 推篷寤语 李豫亨 (2335)
- 养生类要 吴正伦 (2344)
- 病榻寤言 陆树声 (2407)
- 逍遥子导引诀 逍遥子 (2410)
- 赤凤髓 周履清 (2412)
- 摄生三要 袁 黄 (2433)
- 祈嗣真詮 (节选)
..... 袁 黄 (2437)
- 遵生八笺 (节选)
..... 高 濂 (2441)
- 霉疮秘录 (节选)
..... 陈司成 (2668)
- 寿世保元 (节选)
..... 龚廷贤 (2687)
- 四气摄生图 (2720)
- 性命圭旨 尹真人弟子传 (2730)
- 仙佛合宗 (节选)
..... 伍守阳 (2821)
- 摄生要语 息斋居士 (2837)
- 锦身机要 混沌子 (2839)
- 尊生要旨 (节选)
..... 蒋学成 (2859)
- 厚生训纂 (节选)
- 周 臣 (2871)
- 类修要诀 胡文焕 (2886)
- 摄生集览 (新刻)
..... 胡文焕 (2912)
- 养生导引法 胡文焕 (2914)
- 益龄单 周履清 (2928)
- 养生肤语 陈继儒 (2937)
- 万寿丹书 (节选)
..... 龚居中 (2943)
- 清寤斋赏心编 (节选)
..... 王象晋 (3041)
- 二六功课 程羽文 (3052)
- 静坐要诀 袁 黄 (3054)
- 尹真人寥阳殿问答编
..... 尹真人传 (3064)
(清)闵一得 订正
- 太素脉诀 张太素 (3073)
- 尹真人东华正脉皇极
闾辟证道仙经
..... 尹真人传 (3079)
闵一得 订正
- 玄机直讲 张三丰 (3090)
- 道言浅近说 张三丰 (3098)
- 玄要篇 张三丰 (3103)
- 天仙正理 伍冲阳 (3128)
- 心医集 祝登元 (3171)
- 寿世秘典 (节选)
..... 丁其誉 (3175)
- 医衡 (节选) 沈时举 (3204)
- 喻氏医书 (节选)
..... 喻 昌 (3209)
- 勿药须知 (节选)
..... 尤 乘 (3217)
- 心经悟解 莫 燿 (3234)