

中华长寿大典

王鸿宾 钟宝良 姚凤林 赖兆钧 主编

2



中华长寿大典

2

王鸿宾 钟宝良 主编
姚凤林 赖兆钧

黑龙江美术出版社

1996年·哈尔滨

(黑)新登字第8号

责任编辑:宋 歌

孙济民

金横林

谢淑萍

扉页题字:启 功

封面设计:大 海 雨 龙

版式设计:那泽民

篇扉插图:王同旭

中华长寿大典

王鸿宾 钟宝良 主编
姚凤林 赖兆钧

黑龙江美术出版社出版发行
(哈尔滨市南岗区黄河路1号)

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32

印张 84 字数 2000 千字

印数 1—5000

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷

ISBN 7-5318-0317-8/J·318 定价 158.00 元(套)

目 录

序

绪 论

第一章 生命起源的研究	(3)
第一节 生命起源的神话与传说	(3)
第二节 我国古代对生命的研究	(6)
第三节 科学的生命论	(7)
第二章 人寿发展的概况	(8)
第一节 古代人的生活与寿命	(9)
第二节 人口的发展与长寿	(10)
第三章 我国对长寿学史的研究	(11)
第一节 我国对人寿的最早研究	(12)
第二节 先秦时期对长寿学的研究	(14)
第三节 秦汉魏晋南北朝时期对长寿学的研究	(15)
第四节 隋唐五代时期对长寿学的研究	(17)
第五节 辽宋金元时期对长寿学的研究	(19)
第六节 明清和民国时期对长寿学的研究	(20)
第四章 科学发展与长寿	(22)
第一节 用马克思主义观点研究长寿学	(23)
第二节 当今社会人寿的发展	(24)
第三节 中国长寿学要为社会服务	(26)

人 体 篇

第一章 对正常人体的基本认识	(31)
----------------------	------

第一节 我国古代对人体的研究	(31)
第二节 脏腑与经络	(34)
一、脏腑分类及其特点	(34)
二、脏腑的生理与功能	(35)
三、经络	(44)
第三节 气、血、津液、精、神	(45)
一、气	(45)
二、血	(47)
三、津液	(48)
四、精	(50)
五、神	(50)
六、气、血、津液、精、神之间的关系	(51)
第二章 现代医学对正常人体的基本认识	(54)
第一节 人体的主要结构与功能	(54)
一、细胞与基本组织	(54)
二、运动系统的组成与功能	(58)
三、消化系统的组成与功能	(59)
四、呼吸系统的组成与功能	(63)
五、泌尿系统的组成与功能	(65)
六、生殖系统的组成与功能	(68)
七、心血管系统的组成与功能	(71)
八、感觉器官	(76)
九、神经系统	(80)
十、内分泌系统的功能	(88)
第二节 人体的生命活动	(91)
一、人体生命活动的物质基础	(91)
二、生命活动的基本形式	(95)
三、人体自我防卫体系	(106)

第三节 人体正常功能活动·····	(110)
一、人体内部相互作用与平衡·····	(110)
二、人体与环境的统一与平衡·····	(112)
第三章 在抗衰老中延年益寿·····	(114)
第一节 人类自然寿命·····	(114)
第二节 人体老化的种种表现·····	(115)
第三节 在抗衰老中延年益寿·····	(118)
一、了解有关人体的知识,树立对长寿的科学态度·····	(118)
二、重视心理卫生,提高意志品质素养·····	(119)
三、健康在活动中保持,生命在劳动中延续·····	(120)
四、采撷各家养生之长,寻求长寿之路·····	(120)
五、加强自我监督,建立健康的生活方式,防病抗衰延年益寿 ·····	(121)

心 理 篇

第一章 人的心理现象·····	(125)
第一节 中国古代对心理的研究·····	(125)
第二节 当代心理学·····	(132)
一、认知过程的心理现象·····	(132)
二、情感意志过程的心理现象·····	(137)
三、人的个性心理特征·····	(139)
第三节 老年心理学·····	(143)
一、老年心理学的诞生·····	(143)
二、老年心理学研究的对象和任务·····	(144)
三、老年心理学的意义·····	(145)
第二章 老年人的心理变化与特征·····	(146)
第一节 人体的老化·····	(146)
第二节 老年人心理的变态·····	(150)

第三节 老年人不服老的心理·····	(154)
第四节 企望健康长寿的心理·····	(157)
第三章 心理与健康 ·····	(160)
第一节 心理与长寿的关系·····	(161)
第二节 养心与健身的关系·····	(164)
第三节 情绪与疾病的关系·····	(166)
第四章 心理保健疗法 ·····	(170)
第一节 对症施乐健身心·····	(171)
第二节 笑口常开百病消·····	(174)
第三节 行为疗法奏奇效·····	(176)
第四节 以情胜情心病愈·····	(179)
第五节 暗示疗法驱病魔·····	(180)
第六节 说理开导真神奇·····	(183)
第七节 安慰疗法精神爽·····	(185)
第八节 认识领悟愈心疾·····	(187)
第九节 两情相依病痊愈·····	(191)

有 为 篇

第一章 老有所为是长寿的真谛 ·····	(197)
第一节 老有所为是历史发展的必然·····	(197)
第二节 老有所为的价值观·····	(199)
第三节 老有所为的作用·····	(201)
一、老有所为增添长寿者家庭之乐 ·····	(202)
二、老有所为对社会风尚起着深邃的潜移默化作用 ·····	(205)
三、老有所为对中华民族留下不可磨灭的影响 ·····	(205)
第二章 老有所为为长寿注入活力 ·····	(206)
第一节 老骥伏枥,志在千里 ·····	(207)

第二节 老而好学,燃烛之光	(208)
第三节 善于思考,活跃思想	(210)
第四节 注意养生,增强体力	(212)
第五节 陶冶情操,助人为乐	(214)
第六节 天下兴亡,匹夫有责	(215)
第三章 循轨运行 事半功倍	(217)
第一节 老有所为的几种形式	(217)
第二节 量力而行,不以善小而不为	(219)
第三节 发挥一技之长	(221)
第四节 艰苦奋斗,节俭办事	(223)
第五节 同心合力,相得益彰	(224)
第六节 勤精于业,搏“尖”取“新”	(226)
第四章 老有所为的新发展	(227)
第一节 老有所为的新天地	(228)
第二节 老有所为活动如花似锦	(231)
第五章 历史人物	(236)
第一节 历代名臣	(236)
周公	(236)
萧何	(237)
魏征	(239)
海瑞	(240)
第二节 古今武将	(242)
廉颇	(242)
李广	(243)
郭子仪	(244)
冯子材	(245)
第三节 学者名流	(247)
许慎	(247)

杜佑	(248)
陆游	(249)
段玉裁	(250)
郭沫若	(251)
第四节 革命五老	(252)
董必武	(252)
林伯渠	(254)
谢觉哉	(255)
徐特立	(256)
吴玉章	(257)
第五节 劳动英雄	(259)
孟泰	(259)
张秋香	(260)

儒家养生篇

第一章 儒家长寿思想	(265)
第一节 早期儒家长寿思想	(265)
一、贵生重死	(265)
二、死生有命	(268)
三、仁者长寿	(274)
四、治气养气	(277)
五、安神养形	(283)
第二节 宋明理学家长寿思想	(286)
一、先理后气,气生万物;气禀有异,有寿有夭	(286)
二、存天理灭人欲,修身长寿	(289)
第二章 儒家养生之道	(292)
第一节 儒家养生心法	(292)
一、积精、养气、存神	(292)
二、养生心法	(293)

第二节 儒家心斋坐忘功法·····	(296)
一、孔子心斋坐忘功·····	(296)
二、孔门后学心斋坐忘功法的体验·····	(298)
第三章 儒家个人养生之法·····	(301)
一、应璩“三叟”致寿法·····	(301)
二、白居易放情自娱法·····	(302)
三、苏轼闭气服气法·····	(308)
四、陆游洗欲养气法·····	(311)
五、真德秀西山养生法·····	(314)
六、河滨丈人按摩法·····	(318)
七、俞樾“枕上三字诀”·····	(320)
八、慈、俭、和、静致寿法·····	(322)
第四章 儒家养生著作·····	(324)
第一节 儒家养生著作概况·····	(324)
第二节 儒家主要著作·····	(325)
第五章 儒家养生长寿名人·····	(341)
孔 丘·····	(341)
孟 轲·····	(341)
荀 况·····	(342)
董仲舒·····	(343)
杨 雄·····	(344)
桓 谭·····	(345)
王 充·····	(345)
马 融·····	(346)
郑 玄·····	(347)
蔡 琰·····	(348)
陶 侃·····	(349)
白居易·····	(349)

刘禹锡	(349)
文彦博	(351)
陆 游	(352)
朱 熹	(352)
杨 简	(353)
薛 瑄	(354)
陈献章	(355)
湛若水	(356)
蒋 信	(356)
杨 慎	(357)
王 畿	(359)
吕 坤	(360)
黄宗羲	(362)
顾炎武	(363)
王夫之	(364)
颜 元	(365)
乾隆帝	(366)
纪 昀	(366)

道家养生篇

第一章 道家之由来	(371)
第一节 什么是道家	(371)
第二节 道教之起源	(377)
一、道教与原始宗教	(377)
二、道教与神仙家	(379)
三、道教与黄老之学	(382)
第三节 道教之发展	(384)
第四节 道教养生概说	(392)
第二章 道家养生之道	(400)

第一节 道教养生观	(400)
一、道教元气观	(400)
二、道教人天观	(402)
三、道教修炼观	(404)
第二节 道教养生论	(407)
一、道教阴阳五行论	(407)
二、道教生命演生论	(409)
三、道教精气神论	(412)
四、道教脏腑身神论	(417)
五、道教经穴论	(421)
第三章 道教内修养生术	(425)
第一节 修性养生术	(426)
一、炼心养生法	(426)
二、坐忘养生法	(433)
三、存思养生法	(442)
第二节 行气养生术	(454)
一、食气养生法	(455)
二、炼气养生法	(463)
三、闭气养生法	(469)
四、呼气养生法	(479)
第三节 内丹养生术	(484)
一、钟吕丹法	(487)
二、南宗丹法	(494)
三、北宗丹法	(502)
第四章 道教外摄养生术	(512)
第一节 导引养生术	(513)
第二节 辟谷养生术	(542)
一、服气辟谷法	(544)

二、服药辟谷法	(552)
第三节 沐浴养生术	(561)
一、药物沐浴养生法	(562)
二、其他沐浴养生法	(565)
第五章 道家养生著作	(567)
第一节 道家典籍概述	(567)
第二节 道家养生著作简介	(569)
第六章 著名道家人物	(605)
黄 帝	(605)
老 子	(606)
庄 子	(607)
刘 安	(608)
张 陵	(608)
张 角	(609)
张 鲁	(609)
魏伯阳	(610)
葛 玄	(610)
许 逊	(611)
魏华存	(611)
葛 洪	(611)
寇谦之	(612)
陆修静	(613)
苏玄朗	(614)
司马承祯	(614)
吴 筠	(615)
胡 愔	(616)
吕 岩	(616)
陈 抟	(617)

施肩吾	(618)
蒲虔贯	(618)
张伯端	(619)
张君房	(620)
曾 慥	(620)
陈 楠	(621)
白玉蟾	(621)
王重阳	(622)
邱处机	(623)
孙不二	(623)
俞 琰	(624)
李道纯	(625)
陈致虚	(625)
张三丰	(626)
冷 谦	(626)
陆西星	(627)
伍守阳	(627)
刘一明	(628)
李西月	(629)
陈撄宁	(630)

佛家养生篇

第一章 佛家养生学源流	(633)
第一节 瑜伽禅定溯源	(633)
第二节 佛教的创立与发展	(639)
第三节 中国禅学的建立、发展和衰落	(644)
第四节 佛家道德行为规范	(668)
一、八正道	(668)
二、三学	(671)

三、六度	(675)
第五节 佛家身心治疗原理	(681)
第二章 佛家养生之道	(685)
第一节 止观坐禅法	(685)
一、具缘第一	(687)
二、呵欲第二	(696)
三、弃盖第三	(698)
四、调和第四	(700)
五、方便行第五	(704)
六、正修行第六	(705)
七、善根发第七	(707)
八、觉知魔事第八	(709)
九、治病第九	(711)
十、证果第十	(715)
第二节 六妙门坐禅法	(716)
一、六步修法	(717)
二、十六特胜修法	(720)
三、六妙门对治法	(722)
第三节 五停心观坐禅法	(723)
一、不净观	(724)
二、数息观	(725)
三、四念住观	(727)
第四节 四禅八定修法	(729)
一、四禅	(730)
二、八定	(733)
三、四禅八定修习次第及效应	(734)
四、精气神在修习中的作用	(736)
第五节 达摩面壁禅法	(738)

一、理入	(739)
二、行入	(741)
第六节 净土念佛法	(742)
一、实相念	(744)
二、观想念	(745)
三、持名念	(747)
四、禅净双修	(751)
第三章 佛家经典	(753)
第一节 佛家经典概况	(753)
第二节 佛家经典名著简介	(756)
第四章 佛家著名高僧	(797)
佛图澄	(797)
道 安	(798)
慧 远	(799)
法 显	(800)
慧 可	(801)
神 秀	(802)
善无畏	(803)
怀 海	(804)
澄 观	(805)
赞 宁	(806)
宝 印	(807)
宗喀巴	(808)
株 宏	(810)
德 清	(811)
海 明	(813)
通 醉	(814)
印 光	(815)

虚云	(816)
应慈	(817)
喜饶嘉措	(819)

医家养生篇

第一章 中医养生学源流	(823)
第一节 早期医学中的卫生保健	(823)
第二节 养生基本理论的形成	(825)
第三节 养生内容的丰富提高	(828)
第四节 养生学术的系统与综合	(831)
第二章 中医养生之道	(835)
第一节 调理阴阳 益气养精	(835)
第二节 天人相应 整体恒动	(839)
第三节 养神全形 动静相宜	(842)
第四节 调理脏腑 通经活络	(846)
第五节 药食补养 扶正祛邪	(849)
第六节 辨证相宜 综合调理	(853)
第三章 中医养生之法	(855)
第一节 黄帝养生法	(856)
一、顺应四时	(856)
二、平秘阴阳	(858)
第二节 孙思邈养生法	(859)
一、适四时，慎起居	(859)
二、处幽静，身常清	(861)
三、调饮食，和五味	(862)
四、静养心，形神俱	(864)
五、节房事，保肾精	(864)
六、勤劳作，慎勿极	(865)