

一册在手 人生求得健康长寿

一册在手 不让疾病折磨痛苦

十二月养生



十二月

编著

四川大学出版社

十二月养生

唐赤蓉 注译

主

书

四川大学出版社

一九九三年·成都

(川)新登字 014 号

责任编辑:伍加伦

封面设计:李清拂

十二月养生

唐赤蓉 注译

四川大学出版社出版发行

全国各地新华书店经销

787×1092mm32 开本

1993 年 12 月第 1 版

印数:1—10,000 册

ISBN 7-5614-0959-1/R·21

(成都市望江路 29 号)

成都印刷一厂印刷

8.75 印张 插页

200 千字

1993 年 12 月第 1 次印刷

定价:7.98 元

前 言

人的生命是在一年又一年的时间中度过的。在一年又一年的人生中求得长寿,不让疾病的痛苦折磨,恬静而又充满活力地愉快生活,是古往今来的人们,尤其是现代人的美好追求。但怎样才能实现这一美好追求呢?我们这部书将给您一个满意的回答。只要您在每一年的时光中,遵循四季十二月的不同养生之道来生活,长寿就将不期而至,青春活力就会伴随您的一生。

四季十二月的不同养生之道,是以中医不朽的阴阳五行观念为根据,把人体与天地看成一个有机的统一体,集气功、导引、修养、方药为一体的养生术。它在古今中外养生学中,堪称最精华的瑰宝,具有简易科学,易学易用,功效奇特的优点。学习四季十二月的养生之道,您将受益无穷。

明代著名养生学家高濂先生的《四时调摄笺》,是今存有关四季十二月养生之道的最好典籍。它是高濂总结了自《黄帝内经》以来的四季十二月养生之道的经验,并结合自身养生实践而写成的。这部书可以说是中国二千多年无数先人的四季十二月养生之道的集大成。因此,它问世以来,就广为流传,被许多人奉为养生法宝,数以千百万计的人从中得到了延年益寿、强筋壮体的无穷乐趣。

可是,高濂是用文言文写的,今天大多数人都看不懂,编排也不尽合于今天的归类,其中的四时逸事、幽赏,与今天人们的生活环境已经不适宜了。因此,我们去掉了其中四时逸

事、幽赏的部分，根据现代的科学分类，对原书作了新的编排，并用白话注译，取名《四季十二月养生》。通过这本书，古代四季十二月养生之道的奥妙，将走进千家万户，为今天亿万人的长寿健康大放异彩。

但是这本书毕竟是历史的陈迹，其中难免有不科学不符合现代生活的观点。对古代优秀遗产，我们的态度是“取其精华，去其糟粕”。

高濂自序

高子曰①：“时②之义大矣，天下之事未有外时以成者也，故圣人③与四时合其序，而《月令》④一书尤养生家之不可少者。余录四时阴阳运用之机⑤，而配以五脏寒温顺逆之义⑥，因时系以方药导引之功，该日载以合宜合忌之事⑦。不务博而信怪诞不经之条，若服商陆见地藏之宝⑧，掘富家土而攘⑨，贫者得富，此类悉删去不存。不尚简而弃御灾防患之术⑩，如《玉经八方》去瘟疫符录、坐功图像，类此并增入而不置。随时叙以逸事幽赏之条，和其性灵，悦其心志。人能顺时调摄，神药频餐，勤以导引之功⑪，慎以宜忌之要，无竞无营⑫，与时消息⑬，则疾病可远，寿命可延。诚日用不可去身，岂曰小补云耳。”

注释：

①高子：姓高，名濂，字深甫，号瑞南道人，又称湖上桃花鱼。明代著名养生学家。《明史》无传，据其他资料推测，为明嘉靖、万历年间人，籍贯在今浙江杭州市。著有《遵生八笺》，为历代养生学家所宝。

②时：四时的简称，指一年春、夏、秋、冬四个不同的时令。

③圣人：儒家理想人格的最高境界。传言圣人能先天而天不违，后天而合天时。

④《月令》：《礼记》的第六篇。其内容又见于《吕氏春秋·十二纪》，所以，有的学者认为《礼记》的《月令》，出于《吕氏春秋》。书中记叙了不同时令与相应的物候，及其人事应与其相应的活动事宜。也包含不少时令与养生相关的规定，如关于不

同时令的饮食、起居、疾病、保养的要求。因而，高濂强调这本书“尤养生家不可少者”。

⑤阴阳：中医养生学的基本范畴。泛指一切事物的两个对立面。强调阴阳调配、平衡是中医，养生学的基本原则。四时阴阳运用之机；是说四季阴阳消长运行妙用的机制。

⑥五脏：脏一般指腹胸腔中的脏器，具有分泌、制造和贮存精气血液的功能。五脏是心、肝、肺、脾、肾五种主要脏器。五脏寒温顺逆之义，指依据阴阳消长的机制确定保养五脏的不同原则。

⑦合宜、合忌：适合时宜，应该禁忌。

⑧服商：人名。其事不详。

⑨攘：古人通过祭求神灵以消灾祸的仪式。

⑩御灾防患之术：指后面所讲《玉经八方》等所记的内容。

⑪导引：中国养生学治病强身的重要方法。强调行气与肢体运动相配合，有伸屈、俯仰、行、卧、倚立、徐步、吟、息等多种具体功法。是人们喜欢采用的常用健身法。

⑫无竞无营：不竞争，不谋求。

⑬消息：消、减少，消亡；息，增多，成长。

译文：

高濂说：“时令的含义真是博大啊！世界上的一切事物没有可以离开时令而能生成的，所以，圣人行事总是合乎四时的运行顺序的，因而，《月令》这本书是养生家最应该熟读的。我记录了四时阴阳消长运行妙用的机制，与依据阴阳消长所确定的保养五脏的不同原则相配合，又根据四季的不同素以相适应的方药、导引功法，对某一时令适宜什么，应该禁忌什么的事也一一写明。但是，不追逐博学的虚名而去相信那些怪诞

不经的说法，如象说服商能从地上看到地下所藏的宝物，挖掘富贵人家的土块来祈祷神灵，贫穷人家就会变得富贵，象这一类的说法，都全部删去不存。同时，我也不因崇尚简易而弃去那些能抵御灾害、防备祸患的道术，如《玉经八方》所记的消除瘟疫符录、坐功图像，这类材料都将收入而不弃置。又随时令记叙相应的养生逸事、幽赏之趣的条文，以调和人的性命灵气，欢悦人的心情志趣。人们做到顺应时令调养摄生，多饮神妙方药，经常坚持导引健身的功法练习，谨慎地把握适宜、禁忌的要领，不竞争，不谋求，只要顺着四时阴阳的消长而消长，就可把疾病赶得远远的，寿命就可得以延长。这一养生之道确实是天天有用，而一天也不能丢开的，怎么能说这对人只是小有补益的呢？

一句话评语：依时养生，为本书的精要所在，读者应牢牢把握。

目 录

四季养生篇

一、脏腑与经络相配说·····	1
二、经络与四时相配说·····	3
三、春季养生·····	4
1. 春三月调养总论·····	4
2. 春三月疾病论·····	5
3. 春月气数主属图·····	7
4. 肝神图·····	8
5. 肝脏春旺论·····	9
6. 相肝脏病法·····	11
7. 修养肝脏法·····	13
8. 六气治肝法·····	13
9. 黄帝制春季所服奇方·····	15
10. 肝脏导引法·····	17
11. 春季摄生消息论·····	17
12. 春季三月合用药方·····	22
13. 太上肘后玉经春季方·····	25
四、夏季养生·····	27
1. 夏三月调养总论·····	27
2. 夏三月疾病论·····	29
3. 夏月气数主属图·····	29
4. 心神图·····	30

5. 心脏夏旺论	31
6. 相心脏病法	33
7. 修养心脏法	35
8. 六气治心法	35
9. 黄帝制夏季所服奇方	36
10. 心脏导引法	37
11. 夏季摄生消息论	38
12. 夏季三月合用药方	44
13. 太上肘后玉经夏季方	46
五、秋季养生	48
1. 秋三月调养总论	48
2. 秋三月疾病论	49
3. 秋月气数主属图	50
4. 肺神图	51
5. 肺脏秋旺论	52
6. 相肺脏病法	55
7. 修养肺脏法	56
8. 六气治肺法	57
9. 黄帝制秋季所服奇方	58
10. 肺脏导引法	59
11. 秋季摄生消息论	60
12. 秋三月合用药方	65
13. 太上肘后玉经秋季方	67
六、冬季养生	69
1. 冬三月调养总论	69
2. 冬三月疾病论	70

3. 冬月气数主属图	71
4. 肾神图	72
5. 肾脏冬旺论	73
6. 相肾脏病法	76
7. 修养肾脏法	77
8. 六气治肾法	78
9. 黄帝制冬季所服奇方	79
10. 肾脏导引法	80
11. 冬季摄生消息论	81
12. 冬三月合用药方	85
13. 太上肘后玉经冬季方	87

十二月养生篇

一、正月养生	88
1. 正月宜事	88
2. 正月忌事	97
3. 正月修养法	99
4. 《灵剑子》正月导引法	101
5. 立春正月节坐功图	102
6. 雨水正月中坐功图	103
二、二月养生	103
1. 二月宜事	103
2. 二月忌事	109
3. 二月修养法	110
4. 《灵剑子》二月导引法	112
三、三月养生	116
1. 三月宜事	116

15	2. 三月忌事	125
25	3. 三月修养法	128
25	4. 《灵剑子》三月导引法	128
41	四、四月养生	132
51	1. 四月宜事	132
25	2. 四月忌事	137
51	3. 四月修养法	139
62	4. 《灵剑子》四月导引法	141
13	五、五月养生	144
78	1. 五月宜事	144
78	2. 五月忌事	164
	3. 五月修养法	167
23	4. 《灵剑子》五月导引法	169
28	六、六月养生	172
52	1. 六月宜事	172
28	2. 六月忌事	180
101	3. 六月修养法	182
54	4. 《灵剑子》六月导引法	183
101	七、七月养生	186
101	1. 七月宜事	186
101	2. 七月忌事	193
101	3. 七月修养法	194
111	4. 《灵剑子》七月导引法	195
111	八、八月养生	199
111	1. 八月宜事	199
111	2. 八月忌事	202

3. 八月修养法	204
4. 《灵剑子》八月导引法	206
九、九月养生	209
1. 九月宜事	209
2. 九月忌事	213
3. 九月修养法	214
4. 《灵剑子》九月导引法	216
十、十月养生	219
1. 十月宜事	219
2. 十月忌事	223
3. 十月修养法	225
4. 《灵剑子》十月导引法	227
十一、十一月养生	231
1. 十一月宜事	231
2. 十一月忌事	234
3. 十一月修养法	237
4. 《灵剑子》十一月导引法	238
十二、十二月养生	241
1. 十二月宜事	241
2. 十二月忌事	248
3. 十二月修养法	249
4. 《灵剑子》十二月导引法	250
十三、胆脏养生	253
1. 胆神图	253
2. 胆腑附肝总论	253
3. 修养胆腑法	255

4. 相胆病法	255
5. 胆腑导引法	256
6. 六气治胆法	256
十四、脾脏养生	258
1. 脾神图	258
2. 脾脏四季旺论	258
3. 修养脾脏法	261
4. 相脾脏病法	262
5. 六气治脾法	263
6. 脾脏四季食忌	264
7. 脾脏导引法	264

四季养生篇

一、脏腑与经络相配说

一脏一腑为表里，①一经一络应阴阳。②肺手太阴，③大肠手阳明，④小肠手太阳，⑤心手少阴，⑥三焦手少阳，⑦心包络手厥阴，⑧脾足太阴，⑨胃足阳明⑩，肾足少阴⑪，肝足厥阴⑫，膀胱足太阳⑬，胆足少阳⑭。

人身脉运于中，血气周流不已。三阳三阴之中，有阳明者，为两阳合明⑮；厥阴者，为两阴交尽也⑯。

注释：

① 脏腑指六脏六腑。六脏是心、肝、脾、肺、肾、心包络；六腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。中医以脏为里、腑为表相配合，六脏六腑表里相合的对应是：心合小肠，脾合胃，肝合胆，肺合大肠，肾合膀胱，心包络合三焦。

② 经络是人身体内经脉与络脉的合称。在体内直行的干线叫经脉，由经脉旁分出来的支脉叫络脉。经脉有十二条，即后文所讲的肺手太阴等等，十二经脉分六阴六阳，络脉亦与之相应，有阴阳之分。

③ 肺手太阴，十二经脉中手三阴经之一。它的循行路线在体内，属肺，络大肠，与胃、喉相连；在体表，由胸部外上方沿上肢屈侧前面向下，止于拇指端。

④ 大肠手阳明，十二经脉中手三阳经之一。它的循行路线在体内，属大肠，络肺；在体表，由食指端经过上肢桡侧前面。肩部、颈部、颊部，止于对侧鼻孔旁。

⑤ 小肠手太阳，十二经脉中手三阳经之一。它的循行路线在体

内，属小肠，络心，与胃、眼和内耳相连；在体表，由手小指端，经过上肢伸侧后面，肩胛、侧颈、颜面、眼部、止于耳。

⑥ 心手少阴，十二经脉中手三阴经之一。循行路线是：在体内属心，络小肠，与咽部、眼相连。在体表由腋下，沿上肢屈侧后面向下，止于小指端。

⑦ 三焦手少阳，十二经脉中手三阳经之一。循行路线是：在体内属三焦，络心包络，与耳、眼相连。在体表由无名指端，沿上肢伸侧正中线，经肩部、侧颈部、侧头部、耳部，止于眼。

⑧ 心包络手厥阴，十二经脉中手三阴经之一。循行路线是：在体内属心包络，络三焦，与横膈膜相连。在体表起于侧胸部，经腋下，上肢屈侧正中线，止于手中指指尖。

⑨ 脾足太阴，十二经脉中足三阴经之一。循行路线是在体内：络胃，与心，舌根相连。在体表由足大趾沿下肢内侧起（由下肢中部转向外侧），经腹部、胸部，止于侧胸部。

⑩ 胃足阳明，十二经脉中足三阳经之一。循行路线是在体内属胃，络脾。在体表由鼻，经侧头部、面、颈胸腹、下肢外侧前面，止于第二趾端。

⑪ 肾足少阴，十二经脉中足三阴经之一。循行路线是：在体内属肾，络膀胱，与脊髓、肝、膈膜、喉、舌根、肺、心、胸腔相连。在体表由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧，腹部，止于胸部。

⑫ 肝足厥阴，十二经脉中，足三阴经之一。循行路线是：在体内属肝，络胆，与生殖器、胃、咽喉、眼球相连。在体表由足大趾经下肢内侧（由前部转至中部），沿外阴部、腹部，止于侧胸部。

⑬ 膀胱足太阳，十二经脉中足三阳经之一。循行路线是：在体内属膀胱，络肾，连脑。在体表由眼部向上，越过头顶向后，经颈、背部两侧、臀部、下肢后，止于足小趾端。

⑭ 胆足少阳，十二经脉中足三阳经之一。循行路线是：在体内属胆，络肝。在体表，由眼部经侧头部、耳部、颊部、后颈、肩、胸腹，下肢外

侧，止于第四足趾端。

⑮ 阳明是阳气所发展的最后阶段，要经过少阳、太阳二阶段，所以说是“两阳合明”。

⑯ 厥阴是阴气发展的最后阶段，要经过少阴、太阴二阶段，所以说是“两阴交尽”。

译文：

脏和腑是一一表里对应的，经脉与络脉也一一与阴阳相符。（脏腑各有六个，经脉有十二条，它们之间的对应关系是：）肺应手太阴经，大肠应手阳明经；小肠应手太阳经，心应手少阴经，三焦应手少阳经，心包络应手厥阴经，脾应足太阴经，胃应足阳明经，肾应足少阴经，肝应足厥阴经，膀胱应足太阳经，胆应足少阳经。十二经脉运行于人体，才使人身血气周流不止。（十二经脉手、足各六），分为三阴三阳，其中的阳明经，是经少阳、太阳的发展，为阳气盛极，向阴的转化的开始；而厥阴，则是经少阴、太阴的发展，为阴气盛极，向阳气转化的开端。

一句话评语：脏腑、经络的阴阳、表里对应，为养生者所必须知道的 A、B、C。

二、经络与四时相配说

天时十二月，人身十二经，地支十二位。①手经络应天，足经络应地。

春主生：寅手少阳三焦，卯手阳明大肠，辰手太阳小肠；

夏主长：巳手厥阴心，②午手少阴心，未手太阴脾；