

夫吾身犹国家也，不务富强，斯贫弱矣；不务优胜，斯劣败矣，其间决不能从事保守。故善言养生者，必使顺其天机，尽其天能，如培养花木然，务令根茂实，遂任何风雨，不虞摧折；如陶冶金类然，必使成百炼精钢，任何锤击，不致破裂。养生至此，则各机关何至有损坏之虞？病魔又奚自而来乎？

本书所记，悉本斯旨，内分精神养生、各体养生、食物养生、居宅养生、衣服养生、静坐养生、呼吸养生、运动养生、睡眠养生、娱乐养生等十篇，博采东西专家之学说，参以释典与道藏之精义，搜罗众长，包举要有，所言者虽不外居处息食之近事，而无一不根据学理。且书中所揭载之诸法，尽人可即知即行，初无强人以所难者。书既成，颜曰「延年益寿男女养生术」，非敢自信谓毫无罅漏，亦聊以补今世言消极卫生学者之缺点云尔。

男女

NANNI YANGSHENG SHU

养生术

吴履吉 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

夫吾身犹国家也，不务富强，斯贫弱矣；不务优胜，斯穷败矣，其间决不能从事保守。故善言养生者，必使顺其天机，尽其天能，如培养花木然，务令根茂实，遂任何风雨，不虞摧折，如陶冶金类然，必使成百炼精钢，任何锤击，不致破裂。养生至此，则各机关何至有损坏之虞？病魔又奚自而来乎？

本书所记，悉本斯旨，内分精神养生、各体养生、食物养生、居宅养生、衣服养生、静坐养生、呼吸养生、运动养生、睡眠养生、娱乐养生等十篇，博采东西专家之学说，参以释典与道藏之精义，搜罗众长，包举要有。所言者虽不外居处食息之近事，而无一不根据学理。且书中所揭载之诸法，尽人可即知即行，初无强人以所难者。书既成，颇曰『延年益寿男女养生术』，非敢自信谓毫无罅漏，亦聊以补今世言消极卫生学者之缺点云尔。

男女

NANNV YANGSHENG SHU

养生术

吴履吉 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男女养生术 / 吴履吉著. —太原: 山西科学技术出版社,
2010. 6

(寿世养生丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5377-3643-5

I. 男… II. 吴… III. 养生(中医) — 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065432 号

男女养生术

著 者 吴履吉

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路 21 号

发 行 者 各地新华书店

承 印 者 太原兴庆印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 23

版 次 2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月太原第 1 次印刷

字 数 227 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3643-5

定 价 46.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

随着现代生活节奏的加快，人们的生活压力、精神压力逐渐加大，生理和心理上不同程度的亚健康状态，成了现代人群必须面对的一个问题。而这套《寿世养生丛书》的编纂、出版，则表达了我们对这一问题较为深刻的思考和积极的应对。瀚海文化工作室的同仁，希望能通过这套源于诸多中华民族养生健身典籍的丛书，把一些适应性广、针对性强、简单实用的健身养生方法介绍给国人，为提高大家的生活和生命质量贡献一份绵薄之力。

这套《寿世养生丛书》的《寿世》一词，本义指杏林中的医学著作、济世良方和一些特殊的治疗方法等，而实际上，我们的先人通过大量的实践和积累，遗留下的许多集针对性、实用性、科学性于一体，既简练实用且效果显著的养生健身方法，显然也应该吸纳和涵盖于《寿世》的含义之中。故此，我们在编纂此套丛书时，刻意将许多养身健身方法也归纳于《寿世》一词的名下，这样做，完全符合《预防为主，治疗为辅，防治结合》的现代医学的科学理念，与我们先人《不治已病治未病》的思想也是一脉相承的。



新人类

必须说明，我们民族的养生文化在长期的发展过程中，由于科学技术文化水平发展的制约，一些荒谬、迷信乃至错误的糟粕，长期蛰伏于其中，譬如：成佛变仙术、长生不老术、点石成金术等等，所幸这些『瑕疵』，并非是其主流，而以广大读者今天的认知水平，是完全可以识别的，因此，我们在出版『寿世养生丛书』时，对固有的一些『瑕疵』没有做特别的处理。之所以这样做，一是为了保留原著的原始风貌；二是希望广大读者全面认识民族文化发展的历程；三是希望读者能够在去伪存真的过程中，提高自己的借鉴、辨识能力，更好地继承和弘扬我们民族的优秀文化。

本套『寿世养生丛书』的策划出版比较匆忙，在许多方面可能有不妥之处，所选择的内容也未必完全符合广大读者的需求，在此，诚祈读者本着科学、客观、求真、务实、简练、实用、效果显著的原则，对我们的工作，给予赐教和斧正！

瀚海文化工作室

壽世養生

壽世全書

長生不老

武進唐駝題





宇宙長春

九十一齡之老人題



湘西楊輝宗題



壽世養生

替臺日永

七齡曾世椿題





大地转转 万民总总 龟龄鹤算 禀赋悉同
 或萎朝露 或跻华嵩 翳曷吕故 曰维人功
 鸿编硕画 巧夺天工 春秋方外 日月壶中
 乐天知命 妙术还童 人生不老 世界大雄

民国十一年一月

八十三龄郑贻孙 题



壽世養生

大地搏搏

萬民總總

龜齡鶴算

稟賦悉同

或萎朝露

或躋華嵩

翳曷呂故

曰維人功

鴻編碩画

巧奪天工

春秋方外

日月壺中

樂天知命

妙術遂童

人生不老

世界大雄

民國十一年一月

八十三齡鄭貽孫題





序

天之生人也，芸芸总总，其法极巧，其意至公，人受禀赋，固无厚薄之殊。尝观世之人，不保天和，自损天年，或生而即逝；或少即夭亡；或殁于壮龄；或殁于中道，非天使之，实人之自召也，岂不痛哉！昔老子修道以养寿，庄子养生以尽年，盖年寿夭也，而所以养之者人也。得其养则纯固康强；失其养，则有札瘥夭昏之患，此理之常也。予于二十年前，藐躬多病，药石寡灵，不得不考求养生。慎起居，吸清空，甘素食，弃膻荤，力行不倦，久之而夙恙顿除，厥体渐康。曩宦京华，每以修养之道，自勉勉人。解组后，曾在沪设卫生会，月必两集，为同志之讲求。盖鄙意善与人同，惟愿天下人共跻仁寿之域也。今年春，友人来粤，出一巨册以示，名曰《寿世全书》，丐序于予。予乐其名之有合鄙意也，略为翻阅一过，始知编辑是书，深具苦心，洋洋洒洒，数十万言，或征中外前哲之书，或采泰西新获之理，

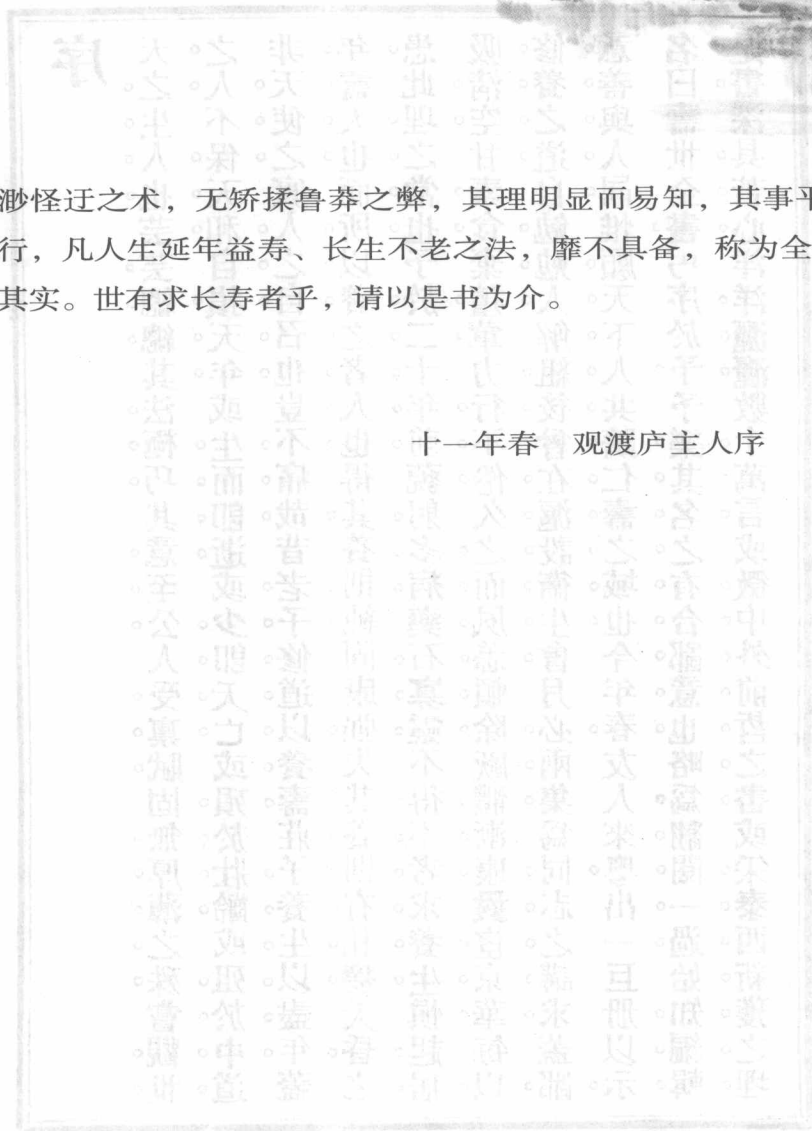
序

天。之。生。人。也。芸。芸。總。總。其。法。極。巧。其。意。至。公。人。受。稟。賦。固。無。厚。薄。之。殊。嘗。觀。世。之。人。不。保。天。和。自。損。天。年。或。生。而。即。逝。或。少。即。天。亡。或。殞。於。壯。齡。或。殞。於。中。道。非。天。使。之。實。人。之。自。召。也。豈。不。痛。哉。昔。老。子。修。道。以。養。壽。莊。子。養。生。以。盡。年。蓋。年。壽。天。也。而。所。以。養。之。者。人。也。得。其。養。則。純。固。康。強。失。其。養。則。有。札。瘥。天。昏。之。患。此。理。之。常。也。予。於。二。十。年。前。貌。躬。多。病。藥。石。寡。靈。不。得。不。考。求。養。生。慎。起。居。吸。清。空。甘。素。食。棄。羶。葷。力。行。不。倦。久。之。而。夙。恙。頓。除。厥。體。漸。康。曩。宦。京。華。每。以。修。養。之。道。自。勉。勉。人。解。組。後。曾。在。滬。設。衛。生。會。月。必。兩。集。爲。同。志。之。講。求。蓋。鄙。意。善。與。人。同。惟。願。天。下。人。共。躋。仁。壽。之。域。也。今。年。春。友。人。來。粵。出。一。巨。冊。以。示。名。曰。壽。世。全。書。丐。序。於。予。予。樂。其。名。之。有。合。鄙。意。也。略。爲。翻。閱。一。過。始。知。編。輯。是。書。深。具。苦。心。洋。洋。灑。灑。數。十。萬。言。或。徵。中。外。前。哲。之。書。或。采。泰。西。新。獲。之。理。



无幽渺怪迂之术，无矫揉鲁莽之弊，其理明显而易知，其事平易而可行，凡人生延年益寿、长生不老之法，靡不具备，称为全书，名副其实。世有求长寿者乎，请以是书为介。

十一年春 观渡庐主人序



無幽渺怪迂之術。無矯揉鹵莽之弊。其理明顯而易知。其事平易而可行。凡人生延年益壽長生不老之法。靡不俱備。稱爲全書。名副其實。世有求長壽者乎。請以是書爲介。

十一年春觀渡廬主人序





十一 半春贈鄭靈主

蕭以景書為介

寿世全书之三
男女养生术



主。益。壽。長。生。不。老。之。方。龍。不。財。而。壽。益。全。書。各。幅。其。實。世。本。是。壽。善。平。
無。幽。婚。對。子。之。謝。無。微。難。由。表。之。樂。其。與。醴。而。長。其。事。平。長。而。同。計。人。

男女養生術

壽世全書之三



序

著者曰：近日坊间出版之著作物，关于卫生之学者，吾见亦多矣。如所谓公众卫生法也，个人卫生法也，学校卫生法也，男女卫生论也，其于各机能之摄护、诸种疾病之防卫，言之非不井井有条，详密无遗。然确信其说而遵行之者，乃至卫生智识愈丰富，精神与肉体，亦愈见衰弱，转不若瓮牖绳枢之子，服田力穡之流，目未睹卫生之书，耳不闻卫生之论者，其精神反较为充沛，肉体反较为强顽，终岁手胼足胝，不知有所谓疲劳，何论疾病。若是者何也？夫岂卫生之说，不足以尽信欤？抑行之未得其道欤？吾敢一言以概之曰：弊在于仅知消极的卫生法，而不知积极的养生法。夫卫生与养生，有以异乎？曰“有”。按《玉篇》：卫，护也；《篇海》：卫，防也，捍也；又《玉篇》：养，畜也，育也，长也。故一则为防止外侮之来袭，施以适当之捍洁法，俾不得乘隙而入，所谓卫生之义也；一则顺其自然之天机，栽之培之，使之发育滋长，所谓养生之义也。是则卫生与养生二者之义，乍观之，固似无所则异，然细察之，乃大相径庭，故知吾人平时口讲笔述，于字义之取舍，固不容不出之以审慎也。抑著者所以靳靳争执于卫生与养生之区别者，固不欲效法于我国旧日经生之注释经文，与史家之秉笔记事，必欲斟酌字义，以自矜其一得之见也。盖诚有见于今世流行之卫生学说，大都偏于消极方面，知护卫各机能矣，而不知使之锻炼坚