

摄生三要

养生三要



中华养生经典

钱超尘 主编

【明】袁了凡 撰

【清】袁开昌 撰

周扬 评注

中华书局

中华养生经典

摄生三要 养生三要

钱超尘 主编

【明】袁了凡 撰

【清】袁升昌 撰

周扬 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

摄生三要 / (明)袁了凡撰;周扬评注. 养生三要 / (清)袁开昌撰;周扬评注. —北京:中华书局,2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09048 - 2

I. ①摄… ②养… II. ①袁… ②袁… ③周… III. ①养生(中医)—中国—明代②养生(中医)—中国—清代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP数据核字(2012)第 269925 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 摄生三要 养生三要 |
| 撰 者 | [明]袁了凡 [清]袁开昌 |
| 评 注 者 | 周 扬 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 周 旻 |
| 出版发行 | 中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 710×1000 毫米 1/16 印张 19¼ 插页 2 字数 170 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 09048 - 2 |
| 定 价 | 39.00 元 |
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的，点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十五章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》，既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》，既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前 言

一、《摄生三要》的作者及内容简介

《摄生三要》作者袁了凡，初名表，后改名黄。字庆远，又字坤仪、仪甫，原号学海，后改号了凡。万历进士，明末居士。据《江南通志》和《居士传》，了凡是江苏苏州府吴江县人，但也有文献记载他是浙江嘉兴府嘉善县人。据其父袁仁《嘉禾记》，了凡生于嘉靖癸巳（1533）十二月十一日；其卒年没有确切记载，据《居士传》、《乾隆苏州府志》、《康熙吴江县志》、《光绪嘉善县志》等“卒年七十四”的记载推算，袁了凡约卒于1606年。

袁了凡博学多才，对天文、数学、水利、医药、养生，甚至军事等，均有所涉猎，他融会禅学与理学，劝人积善改过，强调自我修养，强调治心，提倡记“功过格”——一种把每日所做之事，按其善恶增减记数的修养方法。了凡在当时是妇孺皆知的人物，其思想在明末清初影响广泛而深远，对当时广泛流行于民间，提倡劝善惩恶的民族道德的善书的兴盛，起了重要的推动作用，对晚明时期整体道德、伦理思想的变迁，影响巨大。

袁了凡一生著述颇丰，康熙二十年（1681）的《嘉兴府志》记载有



“《易》传、历法、劝农等书数十种”，康熙六十年（1721）重修《嘉兴府志》记载其“尤精象纬历法，参订古今图史及舆地医卜，刊刻成书”。从现存的著作看，了凡的学问思想以经史为主，涉及医学、地理、历数等多方面。特别是，他的善书著述颇多。其著作主要有《了凡四训》、《立命篇》、《省身录》、《广生篇》、《祈嗣真诠》、《阴鹭录》、《四书删正》、《增订二三场群书备考》等二十余种。

其中，《祈嗣真诠》全书分为祈祷、改过、积善、聚精、养气、存神、和室、知时、成胎、治病十篇，强调求子首先必须注重思想品德修养，勇于改恶从善，培养博爱仁慈之心，多做有益于人的善事，不做损人利己的恶事。保持心态的平和与坦然，对于生育子嗣十分重要。

《摄生三要》择《祈嗣真诠》之精要部分而成书，将摄生之要归纳为“聚精、养气、存神”三端。书中从医学角度对精、气、神进行论述，有理论、有方法，而且时有心得披露，不同于道家的玄学，实为养生书籍之佳作，养生学说之总纲。

“聚精”篇的要旨是，养生者务实其精。本篇首论精与五脏的关系，次论元精在人体内的作用，再论聚精之道，末论炼精之诀。提出“聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味”。强调清心寡欲、劳逸结合、控制忧伤恼怒、戒除烟酒等不良嗜好、合理调适饮食营养，均对“聚精”有重要作用，聚精不独是节制性欲。而且，聚精之道必须从年轻时就开始实行，这样才能防止“未至中年，五衰尽见，百脉俱枯”的严重后果。

“养气”篇提出，养气须从调息着手，养生不但必须聚精，而且还应元

气充满。元气对于人的生命至关重要：“此气不厚，则精不浓；此气不充，则精不射；此气不聚，则精不暖，皆不成胎。”如果元气亏损，则脏腑功能无法正常发挥，周身血气无法正常运行，生殖功能随之下降，“故养气之学，不可不讲”。至于养气方法，该篇也有论述：“养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和。种种施为，须端详闲泰。当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中。”认为一个人的言行举止都要讲究涵养，以有益于身心健康为前提。走路要慢而稳，站立要稳而恭敬，坐姿要端庄正直，说话要声低而柔和。各种行为，都要端庄安详，泰然自若，注意动中求静，静中有动，如此才有利于保养元气。

“存神”篇首论神与精气的关系，认为“聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消”。次论道家各种存神法的利弊，认为随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患。主张以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫，强调心理健康对于养生和生育的重要性，指出确保心理健康的关键是淡泊名利，去除私心妄念。

二、《养生三要》的作者及内容简介

《养生三要》作者袁开昌，字昌龄，广陵（今江苏扬州）人，后徙居丹阳（今江苏丹阳），清代医家，大约生活于清光绪、宣统年间。生卒年无详细记载，根据其子袁阜所撰《养生三要》跋和李丙荣所撰《袁昌龄先生传》记述，袁开昌“年五十五卒”，卒年距戊午（1918）春三月“十有三载”，据此



推算，袁开昌约生于1850年，卒于1905年。

袁开昌平生好读书，深谙经术，旁通诸子，兼精卜筮，而不慕名利，受范仲淹“不为良相，便为良医”的鞭策，潜心研究医学，以医济世，故尤精医术，推崇《医宗金鉴》，擅长眼科、外科，善用火针治外症。光绪二十一年（1895），扬州流行霍乱，袁开昌遵古方制药饵，施于无力延医贫民，挽救无数生命。袁氏师古而不泥古，晚年辑《医门集要》八卷，萃取诸书精要，力斥医界时弊。《养生三要》为该书的首篇力作，据《中国历代卜人传》序记载，此书本是袁开昌所辑，后由其子袁阜（字树珊）校订，于1918年付梓行世。

本书凡一卷，分为“卫生精义”、“病家须知”、“医师箴言”三部分。内容摘录《内经》、《庄子》、《抱朴子》、《千金方》、《褚氏遗书》、《医门法律》、《医砭》、《医说》、《名医类案》、《冷庐医话》、《本草纲目》、《本草经疏》、《聪训斋语》等二十余种著作，以及张景岳、李东垣、张子和、徐大椿、陆定圃、喻嘉言、王孟英等近三十位医家的相关论述，集清以前养生说之大成，并附以袁氏本人的心得体会。因此，此书一经刊刻，即不胫而走，成为大众养生指南。苏涧宽读本书后感叹道，此书“唤醒痴迷酿太和，婆心苦口费搜罗。谁知人世生生理，都被先生指点过”。

“卫生精义”部分是袁氏养生思想的代表，阐述养生、延年、益寿之道，详细论述了“未病先防”、“善养延年”，反对纵欲、早婚、酒色不节。袁氏先从总体上论述坚持正确的养生方法对祛病延年具有重要作用，认为人的寿命虽然与先天禀赋有关，但如果能正确养生，同样可以长寿；相反，即

使先天继承强壮的体魄，若后天不注意养生，也一定会损寿，甚至夭折。他又从生命的形成、气血津液的运行与功能、心理与精神等方面，全面透彻地论述人体生理病理特点，在此基础上，提出了养生首重养心养德，以调摄人的心神作为养生的根本，以惜精保精作为养生的重要法则，以及慈俭和静可以延年，寡欲食淡、清心省事为无价之药，治心除妄，不得贪求名利等精辟的养生见解和主张。袁氏同时批判了求仙思想，提出养生以不伤为本，饮食与睡眠乃养生之要务，精、气、神乃人身之三宝，尤以禁欲保精为重，认为人体内精液数量有限，绝欲则康宁，并提出多种简便宜行的方法。最后论述小儿调摄，认为贫穷人家的孩子，生活条件虽然差，养育方面却自然顺应了小儿纯阳之体、稚阴稚阳的体质特点，通过分析实践，提出小儿调摄要注意五个方面：不过饱、不过暖、不易愤怒、不遏号、不伤药。

“病家须知”部分阐述了求医、煎药、服药、禁忌等一般患者在养生过程中必须注意的几个主要问题。认为养生须“存退步心”，解除思想负担，提倡自然疗法，则疾病不治可愈。平素需防微杜渐，治未病。袁氏还对医患两茫茫的境况，指明了解决方案。若求医，患者首先必须端正态度，指出“天下之病，误于医家者固多，误于病家者尤多”，求医乃是以性命相托，患者一定谨慎地选择好的医生，自身杜绝“以身试医”的陋习，保证医患之间沟通畅通无阻，这些对治愈疾病起着重要作用。他特别介绍了对疮、痔、水肿、肺癆、伤寒、泄泻、滑精等疾病的养护知识，严肃批评了探视病人的社会风气，认为探视会扰乱患者心神，不利于康复。在“坠跌晕绝”类危重病症的应急处理中，谨记“慎勿移动”，以免加重病情，导致不治。还强调患



者要节饮节食，但久病重病患者不可拘泥，需灵活应变，顺应病人的胃口，以开胃气、养正气为重。

“医师箴言”部分对医生的道德品质、服务态度、行医注意事项、乃至读书等方面提出了具体要求。作者反复强调，医乃仁术，医乃清高之术。医生必须修身养性，独善其身，不可贪图名利，不可任意行乐，同道务要谦和，不得妄肆翻案，不陋不妄。本篇大段引用《大医精诚》，高度强调医德修养。医生治病要“先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”，不仅医术精湛，更应具有仁慈的心灵与博大的胸怀。在行医时，看病必须细心审视，疑难病宜静坐思之，从望闻问切四诊中分析蛛丝马迹的信息，分辨虚实寒热，正与邪，内与外。从识药、尝药、制药、藏药，到处方书写字迹，均有详细交代。对女性患者，务必严格遵循传统行为规范，尊重病人隐私。对贫病之人，要施仁慈之心，不但免除药费，还应给予人道主义救济。给危重病人看病，为避免纠纷，要事先讲明利害，并退回医药费。在提高医术方面，列出医书大纲、必读书目，提醒医者读书切忌断章取义，“君子之言，不求贫朽”、“尽信书，不如无书”。

作者认为，若要提高养生质量，就要兼顾“治已病”、“治未病”和“治医者之病”，此三者乃“养生三要”也。

三、本书体例说明

本书释译体例分为原文、注释、译文、点评四部分。