

# 摄生消息论

元 丘处机 著

主编

刘晓峰  
陈子杰

# 修龄要指

明 冷谦 著

# 摄生三要

明 袁了凡 著

读经典 学养生

科技出版社

读经典 学养生

# 摄生消息论

元

丘处机

著



SHI  
SHENG  
XIAOXI  
LUN

# 修龄要指

明

冷谦

著



XIU  
LING  
YAOZHI

# 摄生三要

明

袁了凡

著



SHI  
SHENG  
SANYAO

中国医药科技出版社

主  
编  
刘  
晓  
峰  
跋

## 内容提要

《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》是金元时期至明代的三部养生著作。见于三书篇幅不大，并同载于清代曹溶所编的《学海类编》，故将三书合而为一进行注释。本书遴选精善底本，进行严格校勘；正文按照段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识；为了让读者阅读起来更轻松，书中还配有精美插图。全书内容丰富，图文并茂，特别适合广大中医爱好者阅读使用。

## 图书在版编目（CIP）数据

摄生消息论；修龄要指；摄生三要 /（元）丘处机，（明）冷谦，（明）袁了凡著；刘晓峰，陈子杰主编.—北京：中国医药科技出版社，2017.7

（读经典 学养生）

ISBN 978-7-5067-9155-7

I. ①摄… II. ①丘… ②冷… ③袁… ④刘… ⑤陈… III. ①养生（中医）—中国—元代②养生（中医）—中国—明代  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第052374号

---

## 摄生消息论 / 修龄要指 / 摄生三要

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm <sup>1</sup>/<sub>32</sub>

印张 5

字数 59 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9155-7

定价 16.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 丛书编委会

主 审

翟双庆

主 编

张小勇 林 燕 李 建 刘丹彤 刘晓峰

张 戩 禄 颖 吴宇峰 张 聪 陈子杰

编 委

白俊杰 王红彬 寇馨云 牛逸群 李伊然

陈小愚 刘轶凡 史雨宸 温笑薇 贾思涵

宋慧荣 罗亚敏 杨学琴 李文静 常孟然

马淑芳 赵程博文

# 本书编委会

主 编

刘晓峰 陈子杰

副主编

张小勇 刘丹彤 吴宇峰

# 出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取20种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年3月

# 总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。



需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮馔服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医药学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆

4 盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertoc.com](http://www.ertoc.com)

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读者甄别并正确对待。

翟双庆

2017年3月

## 编写说明

《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》三本养生学著作系金元时期至明代的三部短篇，内容精炼，各有所重。《摄生消息论》依据《内经》养生经旨，联系儒家、道家养生思想，并结合个人心得，针对春、夏、秋、冬四时的防病调摄原则与方法等分别作了简要的论述，尤偏重于老年养生。《修龄要指》则是作者总结前人养生经验，结合自身养生体会汇编而成，养生方法涉及养性和养命两方面。《摄生三要》从医学的角度，对“精、气、神”的作用进行了阐述，提供了修养的方法，并对佛家、道家常见的修炼方法进行了评论。

鉴于三书篇幅不大，并同载于清·曹溶所编的综合性丛书《学海类编》中，故将三书合而为一进行注释。其中《摄生消息论》为金

元·丘处机所著，该书首见于清·曹溶所刊《学海类编》，现存版本见《学海类编》《颐身集》《道藏精华录》《丛书集成初编》，本书原文以1982年人民卫生出版社《颐身集、内功图说》合刊本为底本，并参考1990年上海古籍出版社《气功·养生丛书》本进行注释，编写过程中有关内容还参考了明·高濂的《遵生八笺》及2005年齐鲁书社的《丘处机集》。《修龄要指》为明·冷谦所著，现有《学海类编》本、《颐身集》本，本书原文以1920年上海涵芬楼《学海类编》本为底本进行注释。《摄生三要》为明·袁了凡所著，系后人从袁氏《祈嗣真诠》中摘出成书，现存主要版本见于《学海类编》《道藏精华录》，本书原文以1990年上海古籍出版社《气功·养生丛书》为底本，并参考2015年团结出版社《祈嗣真诠》本进行注释。

编者

2017年3月

【目录】  
摄生消息论

简介 .....	2
春季摄生消息 .....	4
肝脏春旺 .....	9
相肝脏病法 .....	14
夏季摄生消息 .....	16
心脏夏旺 .....	21
相心脏病法 .....	25
秋季摄生消息 .....	27
肺脏秋旺 .....	31
相肺脏病法 .....	35
冬季摄生消息 .....	37
肾脏冬旺 .....	40
相肾脏病法 .....	44

修龄要指  
〔目录〕

简介 .....	48
四时调摄 .....	50
起居调摄 .....	61
延年六字诀 .....	66
四季却病歌 .....	71
长生一十六字诀 .....	73
十六段锦 .....	77
八段锦导引法 .....	82
导引却病歌诀 .....	86
却病八则 .....	103



（目录）  
摄生三要

简介	110
聚精	112
养气	122
存神	131

