

养生三要

清 袁开昌 著

主编
林燕
李建

读经典 学养生

中国

科技出版社

读经典
学养生

养生三要



YANG
SHENG
SAN
YAO

清

袁开昌

著

主
编
林
燕
李

中国医药科技出版社

内容提要

本书分为卫生精义、病家须知、医师箴言三部分，为清以前各位医家养生理论之大成。卫生精义部分，提出了可祛病延年的养生方法；病家须知部分，阐述了求医、煎药、服药、禁忌等方面患者应该了解的知识；医师箴言部分，对医生的品德、态度提出了具体要求。本书内容丰富，加上名家注释，便于理解、体会，可供中医爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

养生三要 /（清）袁开昌著；林燕，李建主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.7

（读经典 学养生）

ISBN 978-7-5067-9240-0

I. ①养… II. ①袁… ②林… ③李… III. ①养生（中医）—中国—清代 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081985号

养生三要

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
规格 787×1092mm^{1/32}
印张 6^{7/8}
字数 97 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 978-7-5067-9240-0
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

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盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

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

《养生三要》是清末医家袁开昌所撰的一部养生学专著，作者在继承前人养生理论的基础上，阐述了自己的养生观点，可谓集清以前养生之大成。

袁开昌，字昌龄，生卒年不详，广陵（今江苏扬州）人，后徙居丹阳（今江苏丹阳）。作者平生好读书，深谙经术，旁通诸子，受范仲淹“不为良相，便为良医”的影响，潜心研究医学，以医济世，擅长眼科、外科，善用火针治外症。晚年，袁开昌辑《医门集要》八卷，萃取诸书精要，力斥医界时弊。《养生三要》是该书的首篇，于1910年成书，后由其子袁阜校订，于1918年付梓行世。

本书共一卷，辑录了《黄帝内经》《庄子》《抱朴子》《千金方》等20多种古代文献以及30多位前代医家有关摄生颐养的论述，结合自己的见解，酌情加以发挥。内容分“卫生精义”“病家须知”“医师箴言”三部分。其

中，“卫生精义”部分，不仅提出了对祛病延年具有重要作用的养生方法，同时批判了违反科学的错误举措，更强调了养生首重养心养德。体现了“慈俭和静，致寿之道”“清茶淡饭，独宿之妙”“淡泊名利、清心省事”“善养生者，先宝其精”等养生思想。“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方面主要问题，如“慎择良医，忌屡换医”“煎宜瓦罐，火候尤重”“服药活法，冷热适中”“食宜节制，尤应节饮”等，为患者介绍了相关的知识。“医师箴言”部分，对医生的道德品质、服务态度、诊视病人，乃至读书等方面提出了具体要求，反复强调医乃仁术，须修身养性，不可贪图名利。其主要的养生思想是“慈悲为怀，博通古今”“究病之源，用药如兵”“看病之需，细审静思”“食疗治病，药戒杀生”等。

“一可治已病，一可治未病，一可治医病者之病，诚养生三要也”，要提高养生质量，这三者缺一不可。本次点注力求简明扼要、通俗易懂，也对书中所提及的中医养生古籍和前代医家做了简单介绍，以便读者诵读学习。

编者

2017年2月

吴序



昔太白应长庚而生^①，有谪仙^②之目，观其驱云作采^③，喝月成吟，漱沆瀣^④于三霄^⑤，郁神明于五岳，非徒搴荣香草、腾异翠虬^⑥而已。枳棘之栖，不迷于鸾凤；竹柏之性，远谢乎蜩^⑦蝉。故能越六凡，离五浊^⑧，飘飘乎若嵩山之高，沧海之深焉。谁为嗣音，实难作者！或意豪而伤于尽，或气激而失之剽^⑨。身之不存，道将安附？是必言动无妄，克庵^⑩有实践之功；清介居衷，一峰^⑪乐著书之趣。洗迂伐腐，砥行饬躬，而后坐堪辟谷^⑫，行亦餐霞，聚精气于三华^⑬，服金液^⑭于九转^⑮。若树珊^⑯者，殆能得家学之渊源，而导后儒之秘蕴者乎。古之养生者，沉浸禅机，咀含医理。高疆三折^⑰，断肠

胃而膏神¹⁸；思邈《千金》，分刀圭而必验。所以范文正¹⁹等为医于为相，陆忠宣²⁰既活国又活人，宜其学博而通，气闷以达。乔新²¹、泾野²²，如接乎宗乘²³；若水²⁴、枫山²⁵，早传其法钵。今树珊出尊人所著《养生三要》见示，苟得其尊人全集而读之，更可发沧浪之旨趣²⁶，通先贤之心传，在彼法为最上乘，在吾人为成仙诀。闲抛南极，笑指东溟。乐鲤庭之得三²⁷，诚马尾之当五²⁸。缁衣好贤²⁹，美彰于继世；青箱³⁰绩学，光延于来兹。所惜商邱未获全书，子湘已钦善本。一字见义，万趣会文，曲引旁疏，横钩竖贯者，其惟袁氏家乎！嗟嗟！藤萝无恙，未免青山笑人；卷阿³¹以安，只有白鸥招我。境负人乎，人负境乎！夫亦叹遭遇之不常，而人生之如寄也。追忆前尘，宛如梦寐，东风一度，流水三生³²，后之踪迹，可取而鉴焉。是为序。

民国八年己未夏五月庚午，乡愚弟仪征吴引孙³³拜序于沪渎旅次。

注

- ①太白应长庚而生：指李白出生的故事。
- ②谪仙：代指李白。
- ③采：通“彩”，文章。
- ④沆瀣（hàng xiè）：夜间的水汽，露水。
- ⑤三霄：犹三天。道教称清微天、禹余天、大赤天为三天。

- ⑥ 搯荣香草、腾异翠虬：搯（qiān），拔取。翠虬，青龙的别称。指像屈原一样远离尘俗，仙游天界。
- ⑦ 蜩（tiáo）：蝉的一种。
- ⑧ 六凡、五浊：皆为佛教术语。
- ⑨ 剽（piào）：轻疾浅薄。
- ⑩ 克庵：程洵，字钦国，号克庵，今江西婺源人。宋朱熹内弟，从熹学，家有道问学斋，熹为之易名为尊德性斋。
- ⑪ 一峰：罗伦（1431-1478年），字应魁，号一峰。吉安永丰（今属江西）人。学术上笃守宋儒为学之途径，重修完持己，尤以经学为务；为文有刚毅之气，诗作磊落不凡，著有《一峰集》等。
- ⑫ 辟谷：道家术语。辟谷期间不吃用火烹制的食物，只喝水、吃天然食物。
- ⑬ 三华：道教术语。即人的精、气、神。
- ⑭ 金液：古代方士炼的一种丹液，服之可以成仙。
- ⑮ 九转：道教术语。指九次提炼。
- ⑯ 树珊：袁开昌之子袁阜，字树珊，晚号江上老人。幼承庭训，学究岐黄，尤精命理，是闻名海内的医学家、星相家，勤于著述，传世颇丰。
- ⑰ 高疆三折：比喻对某事阅历多，富有经验，自能造谐精深。
- ⑱ 断肠胃而膏神：形容医术高明。
- ⑲ 范文正：即范仲淹（989-1052年），字希文，谥号文正，北宋著名政治家、文学家。其“不为良相，便为良医”之说，出自《能改斋漫录》卷十三《文正公愿为良医》。
- ⑳ 陆忠宣：即陆贄（754-805年），字敬輿，谥宣。唐代著名政治家、文学家，后人称其为陆宣公。
- ㉑ 乔新：何乔新（1427-1502年），字廷秀，号椒丘，

又号天苗。今江西广昌盱江人。明文学家，诗人，官至刑部尚书。学识渊博，藏书多达三万多卷，皆手自校勘。

- ②②泾野：吕柟（1479-1542年），原字大栋，后改字仲木，号泾野，学者称泾野先生，陕西高陵人。明代学者、教育家。

②③宗乘：佛教用语。各宗所弘扬的宗义和教典。

- ②④若水：湛若水（1466-1560年），字元明，号甘泉，广东增城人。明代哲学家。

- ②⑤枫山：章懋（1436-1521年），字德懋，浙江兰溪人。明代天顺六年解元，入翰林，直言敢谏，与罗伦等合称“翰林四谏”。卒谥文懿。曾于枫木山读书讲学，人称枫山先生。

②⑥沧浪之旨趣：喻指高雅的情趣。

②⑦鲤庭之得三：喻传承家学。

②⑧马尾之当五：喻为人处世谨慎。

- ②⑨缙衣好贤：《缙衣》为《诗经·国风·郑风》的第一篇，记述了郑武公爱贤的事迹。

③⑩青箱：原意为收藏书籍字画的箱笼，后代指渊源深厚的世传家学。

③⑪卷阿：指位于今天陕西岐山西北方的凤凰山南麓。

③⑫三生：佛家指前生、今生、来生。

- ③⑬吴引孙：字福茨，一字茨甫。江苏仪征人，祖籍安徽歙县。光绪己卯年（1879年）中举，曾历任广东、甘肃、新疆、浙江布政使、巡抚等职，俗称“吴道台”。创立崇实书院、武备学堂等，其中的“测海楼”藏书二百四十余万册，其中不乏善本，与宁波“天一阁”齐名，在扬州乃至全国文化史上占有一席之地。

杨序



天地以阴阳二气化育万物，万物之中人为最贵，推苍苍者好生之心，非不欲举一世之人，一一跻之仁寿之域，顾有时不无遗憾者，寒暑之偏发为疹疔^①，秉赋之异分为强弱。彼苍虽极慈爱，能举一世之人，置之于覆帔^②之内，而必不能使一世之人，同归于仁寿之途。于是乎救弊补偏，有需国手；扶羸起瘠，端赖仁人。此不为良相，即为良医^③。古圣贤念切恫瘝^④，所以弭阴阳造化之缺陷也。然则良相良医有以异乎？曰：无以异也。良相本阴阳之调燮^⑤，以一身握万理之原；良医助天地之生成，以一手活万人之命。其事虽殊，其功则一。则信乎医道之通于治道，而不可与寻常杂学等量而齐