

中華養生實用寶典



中國檢察出版社





ISBN 7-80086-644-0



9 787800 866449 >

ISBN 7-80086-644-0/D • 645

定价: 698.00元 (全三卷)

中华养生实用宝典

主编：高宏存

上 卷

中国检察出版社

责任编辑：钟 剑

图书在版编目（CIP）数据

中华养生实用宝典/高宏存主编·—北京：中国检察出版社，1999.4
ISBN 7-80086-644-0

I. 中… II. 高… III. 养生（中医） IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 10242 号

中华养生实用宝典

主编：高宏存

中国检察出版社出版发行

（北京市东城区东总布胡同 10 号）

* * *

全国新华书店经销

北京飞达印刷厂印刷

787×1092mm 16 开 160.5 印张 3600 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数：1-3000

书号：ISBN 7-80086-644-0/D·645

定价：698.00 元（全三卷）

前言

以人为本,是中国五千年文化的精髓所在,正是基于此,中国人对生命表现出无比珍爱,对长生表现出无比关注。早在上古,即有长寿观念,如《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一,《诗经》言及“寿”字三十处。先秦时代,诸子名家将养生学作为其哲学思想之组成部分加以探讨,观点五彩纷呈,为中国养生学发展奠定了坚实的基础。汉代在先秦诸家论述基础之上,或继续发展,或另辟新路,提出了导引吐纳、服食辟谷等养生妙法。魏晋时代,诸家养生论开始融合,如嵇康倡导“清虚静泰”与“呼吸吐纳”结合,葛洪主张“藉众术之共成”以“内修形神”、“外攘邪恶”。上继魏晋六朝,隋唐养生术更呈现诸术合流状态,如《千金要方》所录“老子按摩法”将导引与按摩结合在一起,司马承祯“养生操”更揉合梳发、叩齿、行气、按摩、导引诸术。宋元明清时期可谓养生史上之丰收季节,前代养生资料之汇集整理,养生专著之编写,新养生术之编创,标志中华养生学之成熟、繁荣。近代以来,传统养生文化一度陷入衰落沉寂境况之中,解放后传统养生文化得到复苏,特别是八十年代后,中国养生文化以前所未有之规模和速度步入了寻常百姓家。

统观中国传统养生学,大致可分为儒、道、医、释四家。儒家养生观散见于儒家经典和文人笔记之中。“天行健,君子以自强不息”,“至诚无息”,儒家主张流水不腐,人只有像天道那样不停运动,才能神旺体健而延寿尽数。儒家虽也重饮食,如孔子的“食不厌精”,但更重视心性修养,如孔子主张人心情“申申如也”,孟子倡导养“浩然之气”,朱熹认为修养使人心胸开阔而体常舒泰。儒家承认性欲,“饮食男女,人之大欲存焉”,但又强调适度性。道家主张致虚极,守静笃,把精神上的超脱视为最高境界,另外,道家的养生方法还有呼吸吐纳、导引按摩、叩齿咽津、群谷服饵等。医家以救死扶伤为己任,但更强调养生保健,防病于未然,其养生保健原则,一曰保养真气,阴阳平衡,二曰调摄为主,药物调理为辅。本此二原则,其养生保健措施将养性、固精、精神调摄、情志调理、四时养生、饮食、起居、劳逸、形体锻炼、方药等等包揽无余。释家本为出世,其所谓养生之法不过作自度度他、普度众生之计而存在。其养生之道大致有趺坐、素食、绝欲、劳动。

从内容上说,中国传统养生方法可分为精神调理养生、气功导引养生、房事调谐养生、饮食养生等几类。精神调理即调畅神志,具体方法有精神内守、舒畅

情绪、排泄忧闷、积极有为、涵养道德等。内守即精神安守于内，“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”（《黄帝内经》）舒畅情绪即变消极情绪为积极情绪，“胸怀欢畅，则长寿可期；若忧虑过多，则使人易老。”（《丁福保训》）排泄忧闷的方法，《黄帝内经》提到“告之以其败”、“语之以其善”、“导之以其所便”、“开之以其所苦”。孔子在回答鲁哀公时说：“智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎？”（《孔子家语》）孔子论述的即是积极有为的养生意义。明代的石天基说：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐，二者并行不悖，体自健而寿命自可延年。”道德修养良好，心理自然健康，身体亦健康。气功导引养生法具祛病延年的明显功效。气功导引三大要素曰调身、调息、调心。综观传统气功导引法，可分为吐纳、禅定、导引三派。房事调谐养生亦称房中养生，古人一方面强调节欲保精的重要性，如张景岳在《类经》中说：“善养生者，必宝其精，精盈则神全，神全则身健，身健则病少；神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”另一方面又承认和谐、稳定的性生活可以促进人体健康。“唯有得其节宣之和，可以不损”（《抱朴子》）。因此古人提出了七损八益法、十修守则、房事禁忌等指导房中养生。早在周代，人们即注意饮食的养生作用，唐末后饮食养生更极为盛行。在几千年的发展中逐渐形成了一整套具有鲜明民族特色的独特养生原则和非常实用的食物调理方法。

本着既实用又总括中国传统养生精华的原则，本书按内容对传统养生法进行了分类编辑。

第一编为精神养生，或曰精神调理养生。

第二编为气功导引养生。

第三编为饮食养生。

第四编为房室养生。

第五编为针灸、推拿、按摩与养生。

第六编编辑无法归入前几类的民间秘方、秘法，可称为养生秘方妙法。

每一编包括保健养生的理论根据、应用原则、注意事项、具体方法，另外有的编后附有古代秘书或养生语录。

在编辑过程中，我们引用了古代养生秘籍二百余种，参考了近现代养生学家的大量著作、论文。在此我们对为传统养生学作出不朽贡献的古代养生学家表示无比的敬意，对近现代养生名家表示深深的感谢。

由于工程浩大，尽管我们在编辑中作了最大的努力，书中出现一些问题在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

一九九九年四月

目 录

上 卷

第一编 精神调理养生篇

一、精神养生的理论根据	(3)
(一) “形神合一”的生命观	(3)
(二) 七情与五脏的关系	(4)
1. 古人论述	(4)
2. 情志与五脏的关系	(5)
(三) 情志致病的机理	(6)
1. 中医的认识	(6)
2. 现代医学的认识	(8)
(四) 精神修养论	(9)
(五) 寿命与性格修养	(11)
(六) 精神调理养生的重要性	(12)
1. 医学模式的转变	(12)
2. 健康观念的改变	(13)
3. 人类生活的心理需要	(13)
二、精神调理养生的原则	(14)
(一) 精神	(14)
1. 思想清静	(14)
2. 精神乐观	(15)
3. 意志坚强	(16)
4. 性格开朗	(17)
(二) 情志	(18)
1. 和喜怒	(18)

2. 去忧悲	(19)
3. 节思虑	(19)
4. 防惊恐	(20)
5. 畅神志	(21)
(三) 顺应四时	(22)
(四) 善于处世	(23)
(五) 劳逸结合	(23)
三、精神调理养生法	(24)
(一) 调养精神之道	(24)
1. 立志养德	(24)
2. 清心寡欲	(27)
3. 养神畅志	(29)
(二) 精神养生的常用方法	(30)
1. 笑口常开	(30)
2. 不泯童心	(31)
3. 喜而勿过 乐而有节	(32)
4. 怡然自得	(33)
5. 养性养德	(33)
6. 适度睡眠	(35)
7. 书法绘画	(35)
8. 养 花	(36)
9. 音 乐	(37)
10. 言 谈	(38)
11. 弈 棋	(39)
12. 垂 钓	(40)
13. 游 乐	(41)
14. 弹 琴	(43)
15. 篆 刻	(43)
16. 风 箏	(44)
17. 舞 蹈	(45)
18. 歌 唱	(46)
19. 诗词歌赋	(47)
20. 花木鸟鱼	(47)
(三) 医心法	(47)
1. 调摄不良情绪的方法	(47)
2. 纠正几种不良心态的方法	(52)
3. 六郁的症状及治法	(56)
四、古代养性秘书	(57)
(一) 清修妙论笺	(57)

(二) 心书九章	(88)
附: 调心养生妙论	(93)
1. 上古之人何以皆度百岁	(93)
2. 欲寿必察天地之道	(93)
3. 善摄生者先当除六害	(93)
4. 弃绝世事, 遗忘生命	(94)
5. 精神内守而不外越	(94)
6. 修性以保神, 安心以全身	(95)
7. 智者寿, 仁者寿	(95)
8. 积伤至尽则早亡	(95)
9. 养生先须虑祸	(96)
10. 养生之士须知自慎之方	(96)
11. 东坡养生秘诀	(97)
12. 养生在于和与安	(97)
13. 真人养生铭	(98)
14. 居安思危防未萌	(99)
15. 保神保气保精	(99)
16. 淡然无为, 神气自满	(99)
17. 大悲伐性	(100)
18. 思虑过度则伤神	(100)
19. 忧愁伤肺	(101)
20. 惊恐伤肾	(101)
21. 甚爱深憎损性伤神	(101)
22. 久视伤心, 久听伤肾	(102)
23. 疑惑不已, 气血以虚	(102)
24. 多语失气, 多笑伤神	(103)
25. 年老养生不贵求奇	(103)
26. 金石不可轻服	(103)
27. 养生之本末	(103)
28. 神强者长生, 气强者易灭	(104)
29. 养生之法以养心为主	(104)
30. 保养之义, 其术有三	(104)
31. 先天之强者不可恃, 先天之弱者当其慎	(104)
32. 用心戒杂	(104)
33. 颐养之法	(105)
34. 致寿之道在于慈俭和静	(105)
35. 长寿十要	(105)
36. 保生歌	(106)
37. 十寿歌	(106)

38. 六养法	(106)
39. 常存退步心	(106)
40. 盛满不必喜, 困厄不必忧	(107)
41. 养生十要	(107)
42. 养生记道	(107)
43. 长寿谱	(110)
44. 救命针	(113)
45. 欲求长生先戒性	(115)
46. 无忧散, 和气汤	(116)
47. 养生须分年龄	(116)
48. 十叟长寿歌	(116)

第二编 气功导引养生篇

一、气功导引养生的理论基础	(121)
(一) 气功导引与阴阳学说	(121)
(二) 气功与精气神	(124)
(三) 气功与保健	(132)
1. 气功的概念	(133)
2. 气功的作用	(134)
二、气功导引的基本原则和方法	(136)
(一) 基本原则	(136)
1. 松静自然原则	(136)
2. 动静结合原则	(136)
3. 辨证练功原则	(137)
4. 练养相兼原则	(137)
5. 意气相随原则	(137)
6. 上虚下实原则	(137)
7. 循序渐进原则	(137)
8. 坚持锻炼原则	(137)
9. 姿势正确原则	(138)
10. “气息归元”原则	(138)
(二) 基本方法	(138)
1. 姿势与环境	(138)
2. 外在的环境	(139)
3. 内在的环境	(139)
4. 坐姿	(139)
5. 站姿	(142)

6. 卧姿	(144)
7. 行姿	(145)
8. 呼吸的方法——深呼吸的效果	(145)
9. 深呼吸的方法	(146)
10. 自然呼吸与正常呼吸	(146)
11. 调心的方法	(148)
12. 温养灵力——守窍的功夫	(149)
13. 文火与武火	(151)
(三) 常见功种的基本锻炼方法	(153)
1. 放松功	(153)
2. 站桩功	(154)
3. 静坐功	(154)
4. 六字诀法	(156)
(四) 气功外气导引的基本方法	(157)
1. 聚气功	(158)
2. 采气功	(158)
3. 运气功	(159)
4. 放气功	(159)
三、导引养气的注意事项	(161)
(一) 导引与修养	(161)
1. 必须加强功德修养	(161)
2. 追求名利乃练功之第一大忌	(163)
3. 虚荣和忌妒也是练功者之劲敌	(164)
4. 在逆境中也要沉心修炼	(165)
5. 要让自己常处于友善和睦的氛围之中	(165)
6. 往者不谏，来者可追	(166)
7. 执守太和乃练功之基本要求	(167)
(二) 导引与饮食起居	(169)
1. 自我练功者的饮食营养	(169)
2. 自我练功者的生活制度	(172)
(三) 练功须注意的问题	(174)
1. 思想情绪方面应注意问题	(174)
2. 生活起居方面应注意问题	(175)
3. 练功的饮食忌宜问题	(175)
4. 练功环境选择应注意问题	(175)
5. 练功应注意时间与方位	(176)
6. 练功的基本要求	(177)
7. 练功后的正常效应	(177)
(四) 练功的禁忌与禁忌症	(178)

1. 练功的禁忌	(178)
2. 练功的禁忌症	(179)
(五) 练功时的偏差与纠偏	(180)
(六) 行功药物的选择与配伍原则	(187)
(七) 练功途中的特别反应	(189)
(八) 走火入魔的预防与对治	(192)
1. 走火的预防与对治	(192)
2. 入魔的预防与对治	(193)
四、导引养气功法(二百种)	(195)
(一) 马王堆导引图	(195)
(二) 孙氏导引术	(207)
(三) 白云子导引法	(209)
(四) 易筋经十二图	(212)
(五) 赤松子导引法	(216)
(六) 古仙人导引图	(218)
1. 偃佺飞行逐走马	(218)
2. 黄石公委履	(219)
3. 钱鏐观井	(219)
4. 啸父市上补履	(219)
5. 邛疏寝石	(219)
6. 接舆狂歌	(219)
7. 涓子垂钓荷泽	(220)
8. 容成公静守谷神	(220)
9. 庄周蝴蝶梦	(220)
10. 东方朔置愤官舍	(220)
11. 寇先鼓琴	(221)
12. 修羊公卧石榻	(221)
13. 王子晋吹笙	(222)
14. 钟离云房摩肾	(222)
15. 东华帝君倚仗	(222)
16. 山图折脚	(222)
17. 许旌阳飞剑斩妖	(222)
18. 魏伯阳谈道	(223)
19. 子主披发鼓琴	(223)
20. 乌龙摆尾	(223)
21. 服闋瞑目	(223)
22. 陶成公骑龙	(224)
23. 谷春坐悬门	(224)
24. 谢自然跌席泛海	(225)

25. 宋玄白卧雪	(225)
26. 马自然醉堕雪溪	(225)
27. 玄谷形无影	(225)
28. 负局先生磨镜	(225)
29. 吕纯阳行气	(226)
30. 邢子入山寻犬	(226)
31. 裴玄静驾云升天	(227)
32. 何仙姑簪花	(227)
33. 韩湘子存气	(227)
34. 曹国舅抚云阳板	(227)
35. 侠道玄望空设拜	(228)
36. 玄真子啸咏坐席浮水	(228)
37. 许碯插花满头	(229)
38. 刘海戏蟾	(229)
39. 白玉蟾运气	(229)
40. 蓝采和行歌城市	(229)
41. 陵阳子明垂钓	(230)
42. 邬通微静坐默持	(230)
43. 子英捕鱼	(230)
44. 陈希夷熟睡华山	(230)
45. 金可记焚香静坐	(231)
46. 戚逍遥独坐	(231)
(七) 彭祖导引法	(232)
(八) 王子乔入神导引法	(233)
(九) 瑜伽身心双修功	(237)
1. 坐功	(237)
2. 倒转功	(238)
3. 肩倒立功	(239)
4. 犁功	(239)
5. 伸背功	(239)
6. 鱼形功	(240)
7. 蛇形功	(240)
8. 虫形功	(241)
9. 弓形功	(241)
10. 扭背功	(241)
11. 前屈功	(242)
12. 平衡功	(242)
13. 头倒立功	(242)
14. 孔雀形功	(244)

15. 狮形功	(244)
16. 紧缩内脏功	(244)
17. 腹直肌隆起功	(245)
18. 绝对安静功	(245)
(十) 宁先生导引养生法	(246)
1. 虾蟆行气法	(247)
2. 龟鳖等气法	(247)
3. 喻月精法	(248)
4. 虾蟆行气法	(249)
5. 龟鳖等气法	(250)
6. 喻月精气法	(250)
(十一) 玄鉴导引法	(251)
(十二) 苏氏导引术	(253)
(十三) 蒲氏导引术	(254)
(十四) 左洞真经导引按摩诀	(255)
1. 转胁舒足	(256)
2. 鼓腹淘气	(256)
3. 导引按跷	(256)
4. 捏目四眦	(256)
5. 摩手熨目	(256)
6. 对修常居	(256)
7. 俯按山源	(256)
8. 营治城郭	(257)
9. 击探天鼓	(257)
10. 拭摩神庭	(257)
11. 上朝三元	(257)
12. 下摩生门	(257)
13. 栞发去风	(257)
14. 运动水土	(257)
15. 转胁舒足	(258)
16. 鼓腹淘气	(258)
17. 导引按跷	(258)
18. 捏目四眦	(259)
19. 摩手熨目	(259)
20. 对修常居	(259)
21. 俯按山源	(259)
22. 营治城郭	(259)
23. 击探天鼓	(259)
24. 拭摩神庭	(259)

25. 上朝三元	(260)
26. 下摩生门	(260)
27. 栉发去风	(260)
28. 运动水土	(260)
(十五) 十字诀功	(260)
(十六) 七星功	(265)
(十七) 七式罗汉功	(268)
(十八) 七步功	(269)
(十九) 十指功	(270)
(二十) 青龙护骨补髓功	(271)
(二十一) 武当正宗六和功	(272)
(二十二) 八大金刚功	(274)
(二十三) 八卦九宫圈功术	(276)
(二十四) 八卦拳走掌行动	(279)
(二十五) 八字功法	(280)
(二十六) 清静功 (空丹)	(281)
(二十七) 八字桩	(284)
(二十八) 八仙庆寿功	(287)
(二十九) 混元一气功	(288)
(三十) 混元易筋经	(289)
(三十一) 混元一体功	(293)
(三十二) 混元益气功	(295)
(三十三) 彭祖长寿术	(296)
(三十四) 八步采气养生功	(297)
(三十五) 气功十段锦	(301)
(三十六) 气功易筋经	(303)
(三十七) 彭祖医行养心功	(308)
(三十八) 三田合一功	(311)
(三十九) 葆春功	(312)
(四十) 葫芦功	(313)
(四十一) 三合功	(315)
(四十二) 大周天功	(327)
(四十三) 上元功	(328)
(四十四) 广渡静功	(329)
(四十五) 小周天行动功法	(331)
(四十六) 飞鹰功	(334)
(四十七) 黑猫功	(335)
(四十八) 智能动功	(337)
(四十九) 智静功	(347)

(五十) 智悟气功·····	(348)
(五十一) 意功·····	(350)
(五十二) 楚天内丹养生功·····	(353)
(五十三) 子午流注入静法·····	(354)
(五十四) 马王堆补气健美功·····	(355)
(五十五) 静养行气六步功·····	(356)
(五十六) 静休意灌功·····	(360)
(五十七) 元阴功·····	(361)
(五十八) 五合功·····	(362)
(五十九) 静动气功·····	(364)
(六十) 静养功·····	(365)
(六十一) 静坐养生法·····	(367)
(六十二) 静坐功·····	(368)
(六十三) 童子功·····	(372)
(六十四) 凤舞功·····	(374)
(六十五) 丹鹤气功·····	(377)
(六十六) 瑜伽固精术·····	(379)
(六十七) 普行功·····	(382)
(六十八) 文易筋经十二势·····	(390)
(六十九) 六动气功·····	(392)
(七十) 三合开慧功·····	(394)
(七十一) 三字吐纳功·····	(400)
(七十二) 三浴功·····	(402)
(七十三) 八卦桩功法·····	(407)
1. 乾桩·····	(407)
2. 坎桩·····	(409)
3. 艮桩·····	(409)
4. 震桩·····	(410)
5. 巽桩·····	(410)
6. 离桩·····	(411)
7. 坤桩·····	(411)
8. 兑桩·····	(411)
(七十四) 六合功·····	(412)
(七十五) 六字诀养身法·····	(417)
(七十七) 八卦混元一气抖动功·····	(420)
(七十七) 玄门太极长生功·····	(423)
(七十八) 圣人功·····	(426)
(七十九) 字诀组合功·····	(428)
(八十) 禅密四动功·····	(429)

(八十一) 禅密功	(430)
(八十二) 八卦循导功	(438)
(八十三) 双修功	(444)
(八十四) 双盘功	(449)
(八十五) 八段锦	(450)
(八十六) 归一清静法	(454)
(八十七) 入静飘化功	(456)
(八十八) 龙形柔身术的修心静坐法	(459)
(八十九) 九九阳功	(460)
(九十) 逍遥步行功	(463)
(九十一) 黄鹤龟蛇功	(465)
(九十二) 黄氏易筋经	(470)
(九十三) 海灯法师静坐法	(472)
(九十四) 三星混元功	(474)
(九十五) 三调静思法	(479)
(九十九) 三焦益气法	(480)
(九十七) 乾坤仪幻功	(481)
(九十八) 如意功	(483)
(九十九) 混元开天功	(484)
(一〇〇) 却病健身长寿功	(493)
(一〇一) 梅花四段太阳功	(500)
(一〇二) 律吕导引功	(501)
(一〇三) 五禽图气功	(503)
(一〇四) 真元窥密功	(509)
(一〇五) 吞津还原功	(516)
(一〇六) 吞津养生功	(517)
(一〇七) 藏密气功	(519)
(一〇八) 无为功	(534)
(一〇九) 和气功	(538)
(一一十) 返还功	(540)
(一一一) 床上十段炼丹功	(544)
(一一二) 沐浴净身功	(548)
(一一三) 无极静功养生十二法	(549)
(一一四) 灵意拳桩	(555)
(一一五) 灵隐颐养功	(557)
(一一四) 武当秘功	(557)
(一一七) 武当养生功	(565)
(一一八) 出岫气功	(566)
(一一九) 龙神功法	(572)