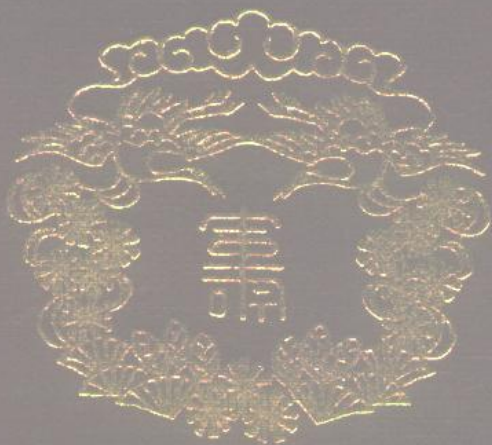


養生益壽百科辭典



中國醫藥出版社

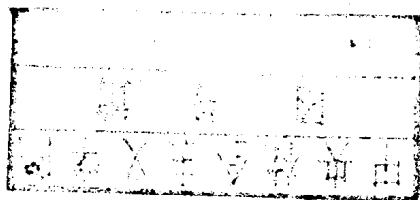
2212-61/; 78669

养生益寿百科辞典

主编 陶 然



200364621



中国国际广播出版社

1991年·北京

编辑: 陈书展
封面设计: 尚佩芸
版式设计: 莺 花

养生益寿百科辞典

主编 陶 然

中国国际广播出版社出版
(北京复兴门外广播电影电视部内)

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 750 千字 26.5 印张
1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月北京第 1 次印刷
印数: 1-4000 册

*

ISBN 7-80035-715-5 / Z · 104

定价: (精装) 15.00 元

《养生益寿百科辞典》工作人员名单

主 编 陶 然

副主编 张汉池 吴绪彬 贾 岩

毕英达 吴佩勋

编 委 陶 然 贾 岩 吴绪彬 毕英达 张汉池

汤锦程 曹 崑 吴佩勋 宁 军 忠 华

李百年 郎好成 赵期颐 李广钧 喻承林

刘子刚 王天成 贾 川 陆连选 吴雪珍

《养生益寿百科辞典》撰稿人名单

一、养生学：李百年 吴佩勋

二、古今养生益寿秘诀：毕英达 赵期颐

三、道家与佛家养生秘诀：刘子刚 池毓焕 张丹红

四、气功养生：刘子刚 文学国 王玉芬 陆连选

五、体育养生：王天成 梁焕志 姜玉柱 苑文燕

六、作息起居：于 丽

七、房事养生：于 丽

八、四季养生：任 可

九、环境养生：高书国

十、精神养生：郎好成

十一、文化娱乐养生：曹 崑

十二、食物营养与食物疗法：李广钧 张长恩 高忠英

- 十三、中药疗法：齐贺彬
- 十四、养生益寿中成药：怡然 钟河 姜海燕
- 十五、按摩养生：姚祖进 苏兆年
- 十六、针灸养生：姚祖进
- 十七、心理养生疗法：王连华 朱德英
- 十八、意外伤害养生：郭秋华 张玉琛
- 十九、妇女保健：喻承林 刘 绮
- 二十、中、老年保健：喻承林
- 二十一、常见病西医疗法：喻承林 喻虹
- 二十二、常见病中医疗法：齐贺彬
- 二十三、养生学家：静然 张金良
- 二十四、古今中外长寿星：贾川
- 二十五、古今养生益寿著作：公心 马宝霞 王乐乐
秀舫
- 二十六、古今养生益寿格言、谚语、俗语：赵木辑

益壽
老有

延年
貢獻

楊得志

一九九〇年七月

健康
快樂
生快
健康
樂

孫毅

生活規律
心情舒暢
適當鍛煉
健康長壽

崔月犁
一九九〇年六月

精神内守心恬气舒
饮食有节劳逸适结合
不为七情所伤不受五
利所惑更有真气以充
度松柏精神若能持之
恒自可长寿也

北京国幼设教题



前 言

数千年来，祖国医学历代医家的长期实践，积累了大量的宝贵经验，并形成了一整套养生益寿的理论和方法。为了适应我国人民养生益寿的需要，北京协和医院、北京联合大学中药学院、北京职工医学院等单位的专家学者在多年理论研究、临床和教学实践的基础上，特精心编撰成《养生益寿百科辞典》。

本辞典包括有养生学、古今养生益寿秘诀、道家与佛家养生术、气功养生、体育养生、作息起居、房事养生、四季养生、环境养生、精神养生、文化娱乐养生、食物营养与食物疗法、常用中药疗法、养生益寿中成药、按摩养生、针灸养生、心理养生疗法、意外伤害养生、妇女保健、中老年保健、常见病西医疗法、常见病中医疗法、养生学家、古今中外长寿星、古今养生益寿著作以及古今养生益寿格言、谚语、俗语等二十六部分，共 2000 多辞条。此外，书末附有经络输穴和骨度尺寸示意图。

这部实用性辞典，注重理论，强调实践，善于继承，是青少年、中年、老年人和妇女们必备的保健、养生、益寿工具书。

这部辞典的编写者参考、吸收和引用了古今中外养生学中的大量研究成果，未能一一注明出处，谨向有关作者表示感谢，并敬请谅解。

敬爱的老一辈革命家杨得志、孙毅和蜚声海内外的医学
家崔月犁、关幼波等同志分别为本辞典题词，使全体编者深
受鼓舞，在此谨致诚挚谢意。

由于编者水平有限，在体例、内容和编排等方面都难免
有值得商榷之处，请读者给予指正。

编 者

1990年8月于北京

目 录

一、养生学

养生学	1	肾气虚衰说	6
生命	1	脾胃虚衰说	6
养生	1	整体说	6
养生之道	2	阴阳失调说	6
天年	2	情志说	7
健康	2	饮食生活影响说	7
饮食有节	2	气象因素影响说	7
七情	3	精气虚衰说	7
知足常乐	3	自身免疫学说	7
知足不辱、知止不殆	3	自由基学说	8
与世无争	3	溶酶体膜损伤学说	8
心安理得	3	生物钟学说	8
心平气和	3	废物学说	8
心旷神怡	3	蛋白交联学说	8
泰然自若	3	体细胞突变学说	8
生命的历程	4	误差学说	9
老化	4	中枢神经系统衰退学说	9
精神衰老	5	内分泌系统失调学说	9
衰老	5		

二、古今养生益寿秘诀

老子按摩法	10	左右辘轳法	19
易筋经	10	托天按顶法	19
叩齿	11	双手钩攀脚	19
灵剑子六势导引术	11	吞唾健身法	20
保全元气法	12	拉耳垂健身延年法	20
香泉功	12	棕刷子刷身健身延年法	20
苏氏推拿术	12	助肾健身法	20
太上混元按摩术	13	盘足静息法	21
健肾按摩术	13	抚腹健身法	21
耳聪目明按摩术	14	沐浴健身法	21
蒲处贯健身益寿术	14	足浴长寿法	21
苏东坡睡眠法	14	劳动养生法	22
扫地延年法	15	丁福保长寿法	22
游戏健身法	15	郭沫若静坐法	22
食粥延年法	15	沈钧儒健身法	23
神仙起居法	15	气功保健操	23
二六功课法	16	却病延年二十势	23
颜元祛病延年法	17	孙真人卫生歌	24
撮谷道	17	养生铭	25
乾隆长寿秘诀	17	孙真人枕上记	25
曹慈山睡眠法	17	心药方	25
石天基长寿秘诀	18	张安道养生诀	25
真禅法师养身术	18	色欲笺	26
摇撼天柱法	19	饮食笺	27
舌搅漱咽法	19	夙兴夜寐箴	27
按摩肾堂法	19	真西山卫生歌	27
单关辘轳法	19	养心歌	28

李真人长生十六字妙诀	28	反舌塞喉法	38
不气歌	29	寢室卧时祝法	38
十叟长寿歌	29	合气治病真符诀法	38
五叟长寿歌	29	明耳目诀	38
清字长寿歌	29	起火得长安	38
养生珍言	30	梦失封金匾	38
散步歌诀	30	形衰守玉关	39
食疗歌	30	鼓呵消积聚	39
长寿歌	30	兜体治伤寒	39
心身保健歌	30	升观鬓不斑	39
老人饮食十戒歌	30	运气除眼翳	39
健身养生歌	31	掩耳去头眩	39
防癌歌	31	托踏应轻骨	40
养气功歌	31	搓涂自美颜	40
赤松子导引法	32	闭摩通滞气	40
王子乔八神导引法	32	凝抱固丹田	40
治万病坐功诀	34	淡食能多补	40
服五牙法	36	无心得大还	40
养五脏五行气法	37	大威仪先生玄素真人要用	
服日气法	37	气诀	41
服月精法	37	中岳都俭食气法	41
拘三魂法	38		

三、道家与佛家养生术

内丹功	43	采药	44
存思	43	炼药	44
希夷睡	44	彭祖导引法	44
调药	44	墨子行气法	45
产药	44	李奉时服气法	45

修内丹法秘诀	45	修存诀	53
蒙山贤者服气法	46	海蟾真人胎息诀	53
委气法	46	玄葫真人胎息诀	53
闲气歌诀	46	袁天纲胎息诀	53
六气歌诀	46	于真人胎息诀	54
调理津液歌诀	47	烟萝子胎息诀	54
服气饮食所宜歌诀	47	达摩禅师胎息诀	54
服气饮食所忌歌诀	47	李子明真人胎息诀	54
慎守歌诀	47	抱朴子胎息诀	54
九载功变歌诀	47	张杲老胎息诀	54
治身法	48	候真人胎息诀	55
养生十三则	48	鬼谷子胎息诀	55
卧禅法	48	黄帝胎息诀	55
四字诀	49	天台道者胎息诀	55
肘后飞金精	49	逍遥子胎息诀	56
王说山人服气法	49	上清气秘法	56
服气诀	49	内功诀	56
进取诀	50	调息法	56
淘气诀	50	白云子导引法	57
调气诀	50	结跏趺坐	57
咽气诀	50	听息	57
行气诀	50	数息观	58
炼气诀	51	壁观	58
委气诀	51	数法	58
闭气诀	51	随法	59
布气诀	51	止法	59
调气液诀	51	观法	59
食饮调护诀	52	还法	59
休粮诀	52	净法	60
守真诀	52	十二息	60
服气胎息诀	52	观相法	61

系缘守境止法	61	法眼通	63
制心止法	61	佛眼通	64
体真止法	62	大手印	64
空观法	62	身寂	64
假观法	62	语寂	65
中观法	62	意寂	65
肉眼通	62	混元益气功	65
天眼通	63	明目功	66
慧眼通	63		

四、气功养生

气功	67	意守法	75
静功	67	存想法	75
动功	67	意松法	76
硬气功	68	意行法	76
精气神	68	内视法	77
八触	68	默念法	77
识神与元神	70	数息法	77
性命	71	贯气法	77
命功与性功	71	调息	77
松	71	自然呼吸	78
静	72	腹式呼吸	78
自然	72	停闭呼吸法	79
调身	73	吐音呼吸法	79
卧式	73	胎息	80
坐式	73	引气	80
站式	74	行气	80
步行式	74	守一	80
调心	75	导引	80

玉液	81	积聚候养生方导引法	90
服气	81	嗜眠候养生方导引法	91
内视	81	呕吐候养生方导引法	91
内景	81	宿食不消候养生方导引法	91
辟谷	82	白发候养生方导引法	92
丹田	82	目风泪出候养生方导引法	92
中丹田	82	目暗不明候养生方导引法	92
七候	82	齿痛候养生方导引法	93
坐忘	82	齿虫候养生方	93
走火入魔	83	虚劳导引运功法	93
经络	83	遗泻导引运功法	93
任脉	83	大便秘结导引运功法	93
督脉	84	伤风导引运功法	93
奇经八脉	84	瘫痪导引运功法	94
禹步	84	麻木导引运功法	94
蒋氏调气法	85	疟疾导引运功法	94
呼吸静功妙诀	85	痰火导引运功法	94
泄风法	85	目病导引运功法	95
去五脏风邪积聚法	85	耳病导引运功法	95
修养宜知十要	86	鼻血导引运功法	95
风偏枯候养生方导引法	86	口干导引运功法	95
风四肢拘挛不得屈候养生 方导引法	86	华山十二睡功总诀	95
头面风候养生方导引法	87	华山十二睡功图	96
风头眩候养生方导引法	87	存想之诀	96
风邪候养生方导引法	88	禅观法	97
虚劳候养生方导引法	88	导引服思法	97
虚劳体痛候养生方导引法	89	五脏修养法	97
腹痛候养生方导引法	90	采日精月华功	98
腹胀候养生方导引法	90	太极纳气法	98
胁痛候养生方导引法	90	山根纳气法	99
		健肾壮阳法	99