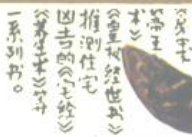


皇帝钦定之书
最古老的东方文化
对不可思议的思议

四库全书术数类大全

海南国际新闻出版中心

● 刘波 张文文 主编



本书店之片金
术数类、医学类
中选出，请专家
白话解说。
读者可以毫无
障碍地读到
推演世道
兴亡的

四庫全書
四庫全書

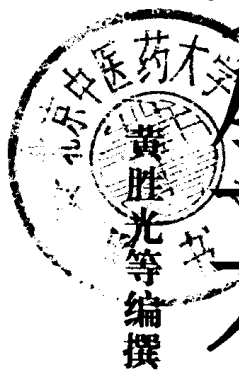
乘大全

四庫全書 四庫全書

四库术数类大全

R212
316
6

养生米



1228476

[琼]新登字(03)号

责任编辑:张新奇

四库术数类大全

养 生 术

黄胜光等 编撰

*

海南国际新闻出版中心出版
海 南 出 版 社

湖南省新华书店经销

河南新华印刷厂一分厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:11

字数:240,000

1993年9月第1版 1994年6月第2次印刷

*

ISBN7-80590-648-3/K·31

定价:9.80 元

总 序

术数，一称数术。三国韦昭称术即占术，数即历数，术数即阴阳占筮家用阴阳五行生克制化的数理，来推断人事吉凶，观察自然现象的种种方术。八卦、占卜、风水、奇门遁甲、占星、星命术、房中术、相术等，贯彻了术数文化系统。黄帝、伏羲、老聃、庄周、孔子、姑布子卿、张道陵、丘处机、王重阳等一大批华夏文化英雄，都是这种文化的代表人物。

《四库全书》专列术数类，汇编术数著作50种，我们所编撰的四库术数类大全，主要以这部分著作为蓝本，进行点校整理和阐释。另选集了大量散见于《四库全书》其他部类有关术数的著作以及未收入《四库全书》的术数著作。就术数这一类文化而言，真可谓洋洋大观。所以丛书名之为“四库术数类大全”。

术数文化渊源流长，传播极为广泛，上至皇帝，下至平民百姓，都普遍地接受过术数文化的传播。它的确在相当深刻的程度里曾经作为人们的精神寄托和心理依赖，作为原始精神失落的补偿。

为什么在科学发达的现代文明社会，人们仍然乐道于此？

2/KS2/10

我们似乎可以这么理解：术数作为中国古文化的一个重要部类，我们无论从历史的角度、民俗学角度、古文化学角度，都有必要了解它，它的确蕴藏了中国古代哲学、宗教，乃至医学、建筑学、天文学等大量可供研究的资料，我们不该轻易毁弃这份珍贵的文化遗产。

术数中包括了大量充满神秘和迷信、违反科学的东西，这是不容论辩的事实。那么，我们从破除迷信，倡导科学的角度言，也有必要了解它。不了解便无从谈起破除。

诚然，补偿过过去的东西也许仍有效于今天。但是，术数能够在多大的程度上补偿现代精神的失落，我们一方面对此划下一个深深的问号，一方面我们也正视一个现实：在今天工业文明较为发达的日本、新加坡、韩国和香港、台湾等处，许多人对术数这个古老的东方文化深信不移，津津乐道。

不论事实将向怎样的方向发展，我们都坚信一条：既然古老的不列颠文化、日耳曼文化、法兰西文化、大和文化和年轻的美利坚文化都对世界产生过重大的影响，悠久的华夏文化也必将以其自身强大的生命力和包罗万象的博大气派，辐射到世界各地。

刘波 张文
于癸酉仲夏

目 录

上 篇 养生术概说

第一章 养生术渊源	3
第一节 先秦时期的养生术	3
第二节 汉唐时期的养生术	7
第三节 宋元时期的养生术	10
第四节 明清时期的养生术	13
第二章 调摄精神术	16
第一节 调摄精神与健康长寿	16
第二节 调摄精神的方法	21
第三节 精神失调的心理疗法	35
第三章 顺时养生术	39
第一节 气候因素与人体健康	39
第二节 四季养生原则	43
第三节 顺应自然的养生方法	46
第四章 调理起居术	61

第一节	起居有常	61
第二节	劳逸适度	64
第三节	安卧有方	67
第四节	衣着合体	74
第五节	洗漱所宜	77
第五章	导引养生术	87
第一节	概述	87
第二节	五禽戏	88
第三节	八段锦	92
第四节	赤松子导引法	97
第五节	十二般导引法	98
第六节	十二段锦	100
第七节	婆罗门导引法	103
第八节	老人导引法	105
第九节	鉴真吐纳术	107
第十节	广渡导引术	109
第六章	按摩养生术	116
第一节	概述	116
第二节	导引按摩法	119
第三节	自我保健按摩法	120
第四节	五脏按摩功	123
第五节	摩腹功	124
第六节	铁裆功	125
第七节	气功按摩十八法	127

第七章 气功养生术	130
第一节 气功的概念	130
第二节 气功的作用	131
第三节 气功的分类	134
第四节 气功的选择原则	136
第五节 修练气功的条件	139
第六节 气功习练要领	143
第七节 修练气功的基本方法	145
第八节 气功的应用禁忌和纠偏方法	151
第九节 养生气功功法精选	153
一、松静功	153
二、放松功	154
三、内养功	158
四、周天功	160
五、站桩功	163
六、睡功	167
七、健身桩功	171
八、赵氏俗家全真内丹功	174
第八章 饮食养生术	175
第一节 食养的作用	175
第二节 食养的方法	176
第三节 粥养	185
第四节 养生药膳	189
第五节 茶酒养生	197
第九章 药物养生术	205

第一节	衰老的原因	205
第二节	药养的原则	206
第三节	药养的机理	208
第四节	药养的现代研究	210
第五节	养生延寿中药	211
第六节	养生益寿古方	223

下编 养生术原著精选

第十章	养生总则	235
一	管子	235
二	吕氏春秋	236
三	荀子	239
四	十问	246
五	黄帝内经素问	246
六	论衡	250
第十一章	养生与修身养德	252
一	道德经	252
二	庄子	253
三	孔子家语	254
四	嵇中散集	255
五	养生延命录	257
六	颜氏家训	258
七	太平御览	259
八	养生类纂	260
九	事林广记	262

十	寿亲养老新书	262
十一	居家宜忌	263
十二	彭祖摄生养性论	263
十三	养生四要	264
十四	医先	265
十五	霞外杂俎	266
十六	摄生集览	268
十七	怡情小录	268
十八	调摄	269
十九	老老恒言	270
二十	养生杂录	271
二十一	颐养诠要	273
第十二章	四时养生	274
一	黄帝内经素问	274
二	摄生消息论	276
三	养老奉亲书	281
四	混俗颐生录	287
第十三章	起居养生	289
一	备急千金要方	289
二	益龄单	292
三	遵生八笺	293
四	老老恒言	296
五	长生秘诀	303
六	修养须知	305
七	援生四书	306

八 四季摄生图	308
九 摄生要录	309
第十四章 导引按摩养生	310
一 子华子	310
二 真诰	311
三 保生要录	312
四 太平御览	313
五 寿亲养老新书	314
六 遵生八笺	320
七 古今医统大全	323
八 修昆仑证验	326
九 寿人经	330
十 寿世青编	332
十一 谷水秋园漫笔	334
十二 胎息秘要歌诀	336
后记	341

上 篇

养生术概说



第一章 养生术渊源

在我国古代文化宝库中，有一颗璀璨夺目的明珠——养生术。养生也叫“摄生”、“道生”，即保养生命的意思，其目的是为了健康长寿。养生术就是保持身体健康，延缓人体衰老，延长人类寿命的方法。几千年来，祖国传统养生术为人类健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。在《四库全书》的医家、道家、儒家、杂家等类著作中，散见丰富的养生术内容；纵观这些著作可以看出，我国的养生术经历了漫长的岁月，有着悠久的历史。

第一节 先秦时期的养生术

先秦时期是指秦始皇统一中国以前的漫长历史时期。

养生术是随着人类的历史而产生，并随着人类的进步而发展的。虽然在原始社会里，生产力极为低下，人类过着茹毛饮血的生活，但作为一种本能的需要，促使人们去探求却病延年的方法。在漫长的岁月里，人类与自然界进行着各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了一些自身保健的方法，并互相传授。

据《神仙传》等书记载，古代彭祖因摄生有道，活了八百岁。从今天的观点来看，人活八百岁不太可能，但至少可以说明早在远古时代，人们就重视养生之道了。

一 导引术的起源

养生术之一的导引术，至少起源于5000年以前，其产生与狩猎活动有关。当时，人们在捕获猎物以后，披上兽皮，插上羽毛，模仿某些动物跳跃、飞翔的动作欢舞，以示庆祝。久而久之，发现这些动作有舒壮筋骨的作用，从而将其作为一种健身方法。《吕氏春秋·适音》中说：“筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这里所说的“舞”，就是一种导引术的雏形。

1973年底，长沙马王堆3号汉墓出土了大批帛书和竹木简。墓主是西汉初长沙国第一任宰相轪侯利仓的庶子，下葬于公元前168年。墓中出土的帛画《导引图》，以工笔彩绘44个人物全身像，按上下分4行排列，老少均有，男女各半。图中人物以坐式、站式、徒手、执械等不同姿式，模仿螭螂、鹤、龙、猿、熊等飞禽走兽的动作运动，说明当时的导引术已发展到相当高的水平。

二 气功养生术的起源

气功的产生，可能与原始人的日常生活有关。人们在疲劳体乏时闭目养神片刻，或伸展一下肢体，即感到轻松舒适；或胸闷气短时徐徐吐气后，即气和胸舒。古人在这些体验中，逐渐萌生出一些后人称之为“气功”的锻炼方法。现存最早的一篇气功文献，是公元前380年左右，镂刻在一块六方玉佩上的铭文，称之为“行气玉佩铭”。铭文虽短短45字，但叙述了站桩行气的一个完整过程。另一篇早期气功文

献，是马王堆汉墓出土的《却谷食气》。却谷即不食五谷，以服石苇代替；食气即进行调息。文中特别强调，食气要注意气候条件，避开四时不正之气，而采食对人体有益的“铄光”、“朝霞”、“端阳”等六气。

三 道家的清静养神术

到了春秋战国时期，由于社会形态的变革，在学术思想方面出现了百家争鸣的局面，也促进了养生术的进一步发展。道家以老子、庄子为代表，其宗旨之一就是追求长生不老，通过清静养神等方法达到益寿延年的目的。

道家认为思想清静是健康长寿的根本，提倡返朴归真、清静无为的养生方法。老子认为，人们的思想应当安静、清闲，就像初生婴儿那样没有过多的欲望和追求，完全处于自然的状态。只有这样，才能保养精神，使精气内守而却病延年。如果嗜欲无穷，追求太多，就会伤身损寿。在具体做法上，道家主张减少私心杂念，抑制对名利和财货的欲望，吃任何东西都觉得味道好，穿任何衣服都觉得式样美，住任何房子都很满意。这样，就能顺乎自然，思想清静，达到长寿的境界。这里虽有消极和神秘的色彩，但其合理部分却被历代养生学家所吸收，成为我国传统养生术的重要原则之一。

道家还汲取了春秋以前宣导养生术的精华，提倡“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸”。这就是通过吸进新鲜空气、吐出浊气的调息法和模仿自然界禽兽动作的方法，调心、调气、调形，从而促进精神与躯体的健康。

四 儒家的修身养生术

以孔孟为代表的儒家的养生术，多与他们的修身、处世哲学有关。儒家认为，延年益寿的关键在于加强道德修养。

孔子提出了著名的“仁者寿”观点，认为“大德必得其寿”。所谓“仁者”、“大德者”，就是具有高尚道德修养的人；这些人品行高尚，心胸开阔，必然获得高寿。具体来说，修身要做到“三戒”，即禁戒贪求女色，禁戒争强斗胜，禁戒贪求财物。儒家的修身养生术，对后世影响极大。

五 管子、荀子、《吕氏春秋》的养生术

管子认为，世界上的万事万物都是由“精”构成的，人亦是由天地之精相合而成。由于精是生命的源泉，因而养生应以保精为首务。精气受伤的原因，主要是欲望太多，尤其是对财货与女色的过度追求。节制对财、色的欲望，即可保精而长寿。

荀子认为居住环境与寿命密切相关，主张“居必择乡”，选择有利于健康和长寿的环境居住。

《吕氏春秋》倡导运动养生方法，认为人的气血以通利流畅为贵，精血一旦郁滞，则将伤身损命。主张用导引的方法宣畅气血，使气血通利，从而却病延寿。

六 《黄帝内经》的养生术

先秦诸子的养生实践，到了《黄帝内经》（简称《内经》）可谓来了一个大总结。《内经》是我国现存最早的医学专著，它从医学的角度讨论养生问题。《内经》对人的生长、发育、衰老过程有很精妙的观察，并提出了许多缓老延寿的方法。

《内经》把人与自然界看成是一个整体，认为自然界的各种变化都会对人产生影响，强调养生要掌握自然界的规律，主动适应自然界的规律，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则，并且阐述了四季的不同养生方法。此