



中華養生長壽大典

样 本 库

中華養生長壽大典

丁洪章 主編

華齡出版社

一九九二年·北京



1208324

新登字 068 号

中华养生长寿大典

王照华主编

出版发行:华龄出版社

(北京西黄城根北街 11 号)

经 销:新华书店

印 刷:冶金印刷总厂

850×1168 毫米 大 32 开 47.25 印张 1485 千字

1992 年 4 月北京第 1 版 1992 年 4 月北京第 1 次印刷

印数:1—300

ISBN 7-80082-08-7/Z·38

定 价:46.00 元

顾问： 王照华

主编： 丁洪章

副主编： 杨铁源 朱天红

编委：（按姓氏笔划为序）

王 洋 石 楠 周 虹 孟祥新
张宝生 赵景侠 项学林 姜苏莉
徐荣升 傅 朝 解宝勤 葛锦辉
筱丁木

撰稿人：

王 洋 王保章 石 楠 青 山
杨铁源 李海滨 李 军 周 虹
孟祥新 张书玉 张宝生 张桂兰
张桂秋 陈志英 赵景侠 项学林
钱溪明 姜苏莉 徐荣升 董柏林
解宝勤 葛锦辉 筱丁木

序

王照华

中华民族具有五千年的悠久历史，伟大祖国是文明发达的古老国家，文明的古国和英勇的民族孕育了优秀的民族文化遗产。祖国传统医学作为民族文化遗产，有着丰富的内容和宝贵的经验，其中养生长寿的理论与实践，汇集了古往今来各地域、各民族的宝贵经验和有效方法。古人探究修身养性，今人渴望健康长寿，这是人们的共同愿望，也是摆在我们面前的重要任务。这一愿望的实现，需要全国人民的一致努力和共同合作。今天由华龄出版社编辑出版的《中华养生长寿大典》，无疑在这方面率先垂范，带了一个好头，相信它能有可资借鉴和积极推动的作用。

我们党的方针和政策，历来提倡和发展优秀的文化传统，这是我们炎黄子孙义不容辞的责任。解放以来，在党和国家的领导下，对祖国传统医学的挖掘整理，我们做了大量的工作，关于养生学等方面的挖掘整理工作已经引起了社会各方面的关注，包括海外人士的瞩目，我们现在正在积极着手进行《中华养生长寿大典》的问世，可以说是在这方面的一种尝试，今后我们还要进一步加强这方面的挖掘整理工作。应当提出养生学作为民族文化遗产，历史悠久，源远流长，要做到古为今用，“取其精华，弃其糟粕”，吸收其有用的精华部分，为我们今天所用，使其传播于社会，造福于人民。今天，我们具有优越的社会主义制度，先进的卫生保健条件，丰富的物质生活，只要我们正确掌握和运用，大力的普及和推广，就完全能够达到健康长寿的目的。这对提高整个民族的素质，增强人民群众的健康，增进人类的寿限，必将取得积极的促进作用。

一九九二年二月

总目

第一部分 长生典

第二部分 修行典

第三部分 修身典

第四部分 养心典

第五部分 健脑典

第六部分 补身典

第七部分 祛病典

目 录

长生典

导引术

赤松子导引法	9
宁先生导引养生法	9
彭祖导引法	10
王子乔导引法	10
灵剑子导引法	12
无生经导引法	13
五脏导引法	14
白云子导引法	14
陈希夷二十四气导引坐功图势	15
玄鉴导引法	23
三元延寿导引法	24
导引却病歌诀	25
左洞真经按摩导引诀	27
四时颐养导引法	29
老人导引法	30
婆罗门导引法	31
神仙导引祛病功	32
养生秘方导引法	58
吐纳术	
六字诀	73

黄素吐纳诀	75
吐纳炼气法	76
太清调气法	77
服气吐纳六气诀	77
长生一十六字诀	78
类修要诀调息法	79
呼吸静功妙诀	79
呼吸习静养生法	80
丹田吐纳法	84
自然呼吸法慢步行功	85
风呼吸法快步行功	88

行气术

墨子行气法	92
晁鸾行气法	93
太清养生行气法	93
张果先生服气法	94
幻真先生服内元气诀	95
太无先生服气法	100
大威仪先生玄素真人要用气诀	100
申天师服气要诀	101
李奉时山人服气法	101
王说山人服气新诀	101
项子食气法	102
蒙山贤者食气法	102

延陵君炼气法	102
中岳郟俭食十一时炁法	103
京黑先生行炁法	103
真气运行法	104
行气玉佩铭	106

内丹术

老子长生久视之道	108
庄子形神养生功	110
魏伯阳丹道长生术	111
抱朴子神通养生术	112
魏华存黄庭养生功	113
陶弘景养性延命术	116
巢元方养生长寿术	119
孙思邈颐养长生术	121
张果先生九转大还丹	123
司马承祯修真功	125
钟吕传道真品秘诀	127
陈抟老祖睡卧功	130
紫阳真人金丹诀	133
修内丹法秘诀	136
王重阳全真秘诀	136
邱处机大丹功	138
张三丰内丹术	142
金丹问答	146
诸真圣胎神用诀	153
金丹真传秘诀	158
柳华阳慧命九层炼心功	165
周天功	167
古元功	170

静功术

黄帝内视法	174
-------------	-----

张良养生术	175
止观法	175
六妙法	178
禅观法	178
服日月光芒法	179
苏东坡养生术	179
运动规法	180
内功图说	182
因是子静坐功	185
意气功	187
内养功	188
强壮功	189
虚静功	190
密宗功	190
四禅定功	194
陈樱宁静功	198
铜钟功	200
空松功	201
一指禅功	204
达摩秘功	207
固精法	208
女丹功	209
生物反馈疗法	212

动功术

老子按摩法	214
五禽戏	215
天竺国按摩法	216
八段锦	217
十二段锦	218
十六段锦	220
养生十六宜	221
易筋经	222

延年九转法 223
 寿人经 224
 保健功 225
 峨嵋十二桩 226
 武当养生功 228
 三皇炮捶功 234
 朱砂掌 242
 易筋洗髓经 249
 洗髓金经 256
 提睾功 260
 咽津功 262
 返还功 262
 大雁功 265
 增视功 274
 七星功 276
 八卦桩 279
 虚明功 283
 祛病延年二十势 285
 六合心意内功 288
 自发功 290
 丹田功 291
 回春功 297

房中术

《黄帝内经》房中术 299
 汉代房中术 300
 抱朴子房中术 301
 《黄庭经》房中术 301
 陶弘景房中术 303
 王屋真人人口授阴丹秘诀 305
 孙思邈房中术 307
 混俗颐生房中术 308
 三元延寿房术 310

七损八益 314
 阴阳双修 315

服饵术

服地黄法 318
 服黄精法 319
 服天门冬法 320
 服杏仁法 321
 服松脂法 321
 服松果法 322
 服松叶法 322
 服松柏法 322
 服食松根法 323
 服茯苓法 323
 服柏叶柏果法 324
 服楮实法 325
 服胡麻法 325
 服枸杞法 326
 服白朮法 327
 服蒺藜子法 327
 服槐子法 327
 服鹿角法 328
 服桂法 328
 服菊花法 328
 服菟丝子法 329
 服桃胶法 329
 服蔓菁子法 329
 服百花法 329
 服仙茅法 330
 服大麻子法 330
 服芍药绝谷方 331
 服商陆及根法 331
 服漆法 331

服灵芝法	331
服乳香法	332
服蜂房法	332
服蔷薇法	332
服泽泻法	332
服蓬蘽法	332
服人乳汁法	332
服蜂乳法	333
服海狗肾(附:羊肾、狗肾)法	333
服鱈鱼法	334
服果类法	334
服榴梨浆法	334
耐寒暑法	335
绝谷法	335
去三尸九虫法	337
历代延年益寿名方	339
气功药饵疗法答问	340

修行典

人宜术

天人相应法	353
水土相宜法	355
春季养生法	357
夏季养生法	359
秋季养生法	360
冬季养生法	361

怡居术

居室环境选择法	363
居室建置法	366
居室宅址优选法	368

宅院美化法	369
居室陈设协调法	371
居室陈设与年龄同步法	373
居室陈设统筹法	375
居室色彩选择法	377

安处术

室温调节法	381
湿度调节法	383
居室清扫法	384
居室通风法	385
居室消毒法	386
居室灭虫法	387

服饰术

四季着装法	389
年龄着装法	390
鞋帽选择法	391
着装宜忌法	393

寝安术

睡时测定法	395
卧具选择法	397
睡前准备法	401
快速入睡法	403
睡姿选择法	403
睡眠保障法	406
睡梦解析法	408
失眠控制法	411
一夜好眠八法	413
老年人按摩助眠法	413

劳逸术

晨昏养生法	415
劳动养生法	417
运动养生法	418
娱乐养生法	420
劳逸有度法	421

调摄术

生活有序法	424
进食有节法	426
饮酒有度法	428
戒烟保健法	429
饮水保健法	431
终日无病法	433

慎身术

慎欲延寿法	436
房事宜忌法	437
寡欲延年法	439
避色慎欲法	440
合和阴阳法	441
房事保健法	441
障碍排除法	442

祥和术

父子相处法	446
婆媳相处法	446
兄妹相处法	447
生活计划法	448
情趣调摄法	450

和谐术

精神和谐法	455
夫妻修养法	456
差异平衡法	457
巧排“外遇”法	459

颐养术

生活调摄法	463
起居规律法	464
老人护理法	466

修身典**调神术**

四季调神法	475
清虚静定调神法	476
脑力健康自测法	477
消除疲劳六法	478
消除疲劳松弛法	480
消除疲劳按摩法	481

养形术

四季养形法	482
气血营卫流畅法	483
守神养形法	484
充精益气养神法	484

健身术

运动系统强壮法	488
腰背肌肉回春法之一	490
腰背肌肉回春法之二	491
腰背保健十法	491

腰背肌肉强健法	492	男性机能增强法	523
四肢强壮五法	493	男性养生二法	523
肩骨关节保健法之一	494	女性养生五法	523
肩骨关节保健法之二	494	更年期性卫生处理方法	524
肩骨关节保健法之三	495	更年期性生活调摄法	525
肩骨关节保健法之四	495	更年期男性养生法	526
颈部保养法之一	495	更年期女性生活调摄法	527
颈部保养法之二	496	更年期女性养生法	529
颈部保养法之三	496	更年期调养八法	530
颈椎关节强壮法	497	疏泄法	531
臂部回春法之一	497	转移法	531
臂部回春法之二	497	转化法	532
手腕关节强壮法	497	更年期精神调摄法	532
手指手背回春法	498	更年期心理调摄法	535
腿足养生法	498		
足踝关节保健法	500		
脚部保养法	500		
消除机体疲劳法	501		
消除肌肉疲劳法	501		

养性术

房事修养六法	508	六脏术	
青年夫妇房事保健法	511	新陈代谢调摄术	546
中年夫妇房事保健法	512	心脏健康自测法	548
老年夫妇房事保健法	513	心脏健康保养法	548
保精养生法	514	心脏健康沐浴法	549
健肾补脑法	516	心脏健康保护法	551
房事养生保健五法	518	调节心率长寿法	552
强腰壮阳法	519	休息脉搏调节法	553
益精法	520	坐式健心法	555
壮阳法	521	古典健心法	555
壮阳健身法	521	步行健心法	556
强精运动法	522	压腿强心法之一	556
		压腿强心法之二	556
		托举强心法之一	557
		托举强心法之二	557
		气管运动法	558
		呼吸功能强健法	558
		健肺防护法	558

肠胃强健法	559
坐式健胃法	560
抚腹健胃法	561
前倾健胃法	561
肠道防老法	562
传统健脾法	562
鼓漱生津法	562
指压生津法	563
宿便排泄法	563
肝脏养生法	563
肝脏健康自测法	564
肝脏强化摩擦法	565
肝脏强化按压法	565
肾脏健康自测法	566
肾脏养生法	567
腹压助肾法	568
传统助肾法	568
肾区透热法	568
搓腰健肾法	569
搓脚健肾法	569
浸浴搓肾法	569
仰卧搓肾法	569
膀胱强健法	570
尿道保健法	570

五官术

健眼法	572
旋眼法	573
清目法	573
健目防衰法	573
转睛法	574
摩擦健耳法	574
摩擦聪耳法	574

嗅觉增强法	574
舌头运动法	575
固齿法	575
牙龈保健法	575
生津法	575
吞津法	576
老年人感知觉保健法	576

美肤术

皮肤健美法	581
护肤锻炼法	582
美容法	584
梳洗法	585
美发法	585
生发法	585

养心典

调心术

解忧法	594
少思法	594
制怒法	595
克悲法	596
防惊化恐法	596
抑喜法	596
自得其乐法	598
知足常乐法	598
苦中作乐法	599
清心寡欲法	599
端坐养神法	600
闭目养神法	600
淡情和悦法	600
寿命测算法	602

赏心术

- 琴瑟陶情法 611
 弈棋养情法 611
 习字怡情法 612
 吟诗纵情法 612
 绘画调情法 613

消遣术

- 养鸟消遣法 614
 养鱼陶情法 616
 养花解闷法 617
 篆刻养性法 617
 集邮消愁法 618
 摄影修性法 618
 影剧赏心法 618
 垂钓静心法 620
 烹调怡乐法 620
 出游悦心法 621
 山野猎行法 621
 散步清神法 623
 杂事养生法 623
 古玩愉悦法 625
 盆景观赏法 627

陶情术

- 以情胜情法 629
 情绪节制法 631
 情绪宣泄法 632
 情绪转移法 632

人和术

- 助人为乐法 634

- 邻里相处法 635
 宾朋交际法 636
 人和长寿法 637
 心善长生法 638
 消除嫉妒法 639
 乐观长寿法 640
 闲聊养生法 641

还童术

- 老年心理健康法 644
 “三个年龄”防衰法 647
 老年孤独疏导法 648
 老年失落化解法 648
 老年自卑转移法 649
 老年风度修养法 650
 老年童心养生法 651

健脑典**按摩术**

- 太阳穴按摩法 660
 两穴按揉法 661
 三穴点按法 661
 四穴指压法 662
 眼部按摩法 662
 鼻部按摩法 663
 耳部按摩法 663
 浴头疏发法 664
 手掌刺激法 664
 脚掌刺激法 665

松弛术

- 松弛法 666

呼吸法	666
坐禅法	667
自观法	668
自我暗示法	669
自我催眠法	671
肌肉调节法	672
血液净化法	673

运动术

步行法	674
慢跑法	675
手指运动法	676
“金鸡独立”法	677
脊柱伸屈法	677
体态调整法	678
右脑刺激法	679
左侧体操法	680
体操健脑法	680
体操益智法	681

习功术

慧功法	682
健脑功法	684
学习功法	685
记忆功法	686
益智动静功法	687
五步益智功法	688
混元益气功法	690
调息爽慧功法	690
还精补脑功法	691
贯气益智五球功法	691
导行引气保健功法	692

益智术

记忆力超跃法	694
记忆力增强法	696
想象力增强法	696
观察力增强法	698
注意力增强法	700
创造力增强法	701
思维力增强法	702
智力增强新法	703
老年人智力提高法	705
老年人智力训练法	706
视觉训练法	708
听觉训练法	710

用脑术

适度用脑法	712
循序渐进法	713
文字游戏法	713
钻研抗衰法	714
分析运算法	715
转换学习法	716
老年人智力保持法	717
老年人记忆防衰法	718

补身典

补气术

人参滋补法	729
党参滋补法	730
太子参滋补法	732
黄芪滋补法	732
白术滋补法	734

山药滋补法	735
扁豆滋补法	736
甘草滋补法	737
大枣滋补法	738
蜂蜜滋补法	739
茯苓滋补法	740
饴糖滋补法	742

补血术

熟地黄滋补法	743
阿胶滋补法	744
何首乌滋补法	745
龙眼肉滋补法	746
当归滋补法	747
白芍滋补法	748
鸡血藤滋补法	749
桑寄生滋补法	750

补阴术

沙参滋补法	751
玉竹滋补法	752
天门冬滋补法	753
麦门冬滋补法	754
黄精滋补法	755
石斛滋补法	756
百合滋补法	757
女贞子滋补法	757
枸杞子滋补法	758
西洋参滋补法	759
龟板滋补法	760
鳖甲滋补法	761
旱莲草滋补法	762
知母滋补法	763

泽泻滋补法	764
黑芝麻滋补法	765
桑椹子滋补法	765

补阳术

鹿茸滋补法	767
山茱萸滋补法	769
淫羊藿滋补法	770
仙茅滋补法	771
巴戟天滋补法	771
肉苁蓉滋补法	772
锁阳滋补法	773
蛤蚧滋补法	774
冬虫夏草滋补法	774
补骨脂滋补法	775
菟丝子滋补法	776
韭菜子滋补法	778
杜仲滋补法	778
紫河车滋补法	780
沙苑子滋补法	781
续断滋补法	781
骨碎补滋补法	782
狗脊滋补法	783
益智仁滋补法	784
胡桃仁滋补法	785

补肺术

补肺止咳法	787
敛肺止咳法	789
宣肺止咳法	789
润肺清燥法	790
温肺降逆法	791
润肺补肾法	793

补脾术

温中健脾法	794
消积导滞法	795
补气健脾法	797
益气升陷法	798
运脾除湿法	799
滋养胃阴法	800
温阳摄血法	801
温阳导滞法	802
润肠通便法	803
温中固涩法	803

补肝术

调和肝脾法	805
气血双补法	806
温肝散寒法	807
补血调肝法	808
调气疏肝法	809
疏肝解郁法	810
滋养肝肾法	810
养阴清热法	811

补心术

滋养心阴法	813
补养心脾法	815
回阳救逆法	815
交通心肾法	816

补肾术

滋补肾阴法	818
温补肾阳法	819
固肾涩精法	820

五果术

西瓜滋补法	823
甜瓜滋补法	824
梨滋补法	824
苹果滋补法	825
山楂滋补法	826
桃子滋补法	827
阳桃滋补法	827
猕猴桃滋补法	827
李子滋补法	827
杏子滋补法	828
红枣滋补法	828
酸枣滋补法	830
葡萄滋补法	830
桑椹滋补法	831
香蕉滋补法	832
樱桃滋补法	832
柿子滋补法	832
桔子滋补法	833
罗汉果滋补法	834
橙子滋补法	834
菠萝滋补法	835
槟榔滋补法	835
柠檬滋补法	836
荔枝滋补法	837
桂圆滋补法	837
椰子滋补法	839
甘蔗滋补法	839
香榧滋补法	840
银杏滋补法	840
枇杷滋补法	841
石榴滋补法	842