

中国 养生 知识 精华

主编 陈蔚松 仲煊维

湖北人民出版社



中国养生知识精华

主编 陈蔚松 仲煊维

副主编 沈福道



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

中国养生知识精华/陈蔚松,仲煊维编
武汉:湖北人民出版社,1997.8
ISBN 7—216—02082—0

I. 中…
I. ①陈…②仲…
II. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国养生知识精华

陈蔚松 仲煊维 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村33号
邮编:430022

印刷:湖北人民出版社蒲圻印刷厂 经销:湖北省新华书店

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:21

字数:647千字 插页:5

版次:1997年8月第1版 印次:1997年8月第1次印刷

印数:1—8140 定价:25.00元

书号:ISBN 7—216—02082—0/R·8

主 编 陈蔚松 仲煊维

副主编 沈福道

各部分撰稿人

仲煊维	徐秀芝	沈福道	王仲思	张和平	邓儒伯
覃春桂	姚 舜	高华平	王伏玲	傅岳武	冯发玉

凡 例

一、本书从养生典籍和其他文献中选录精粹，以易读、易懂、易学、易用为宗旨，分为 11 个大类，每类之下按内容分为若干部分。

二、以论说为主的文字，摘录段落按内容顺序编排，拟出小标题。同一标题下可有一段文字，也可有紧密相关的几段文字。音义难读、难懂的字词，加以注释，注音用汉语拼音和汉字兼注。比较难懂的段落，用现代汉语翻译，以意译为主。比较浅显的段落，不翻译。适当的地方用按语，有所针对地进行阐述。

三、以运用为主的段落，如穴位、药方、药物、食物等，均以事物名称为标目，再引用典籍原文，适当注释，一般不翻译。

四、所引典籍原文原则上注明出处，出处有争议的原则上以一处为准。

五、有些养生术需要附图具体说明，均随文附图，以便学习运用。

前 言

中国养生术和养生文献是中国传统文化的瑰宝，在中华民族的传统文化中，养生术以其十分悠久的历史、丰富多彩的内容、切实可行的方法与扎实可靠的效果而闻名于世，并在中西文化交流中占有重要地位，具有深远影响。

中国养生术的理论和方法，具有东方文化的特色，特别重要的有这样几个方面：

一、天人合一，效法自然。“天人合一”是中国思想文化的一个重要特征，是中国养生术的理论基础。中国古代的哲人和医家都认为，人是自然的产物，人是自然的一部分。《易传》说：“天地感而万物化生”（《咸卦·彖传》）。《黄帝内经》中说：“天复地载，万物备焉，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”。人由自然界而产生，人依赖自然界而生存。人的生命活动，必须顺应自然界的消长变化。《淮南子·天文训》认为：“蛟行喙息，莫贵于人；孔窍肢体，皆通于天。天有九重，人亦有九窍。天有四时以制十二月，人亦有四肢以使十二节，天有十二月以制三百六十日，人亦有十二肢以使三百六十节。故举事而不顺天者，逆其生者也。”关于天人关系，老子更有精辟的概述，并特别挖出“效法自然”的主张，《老子》二十五章：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《内经·素问·上古天真论》描述了几种效法自然养生长寿的典范，如“真人”能“提挈天地、把握阴阳、呼吸精气，独立守神”；“至人”能“和于阴阳、调于四时，去世离俗，积精全神”，他们效法、掌握自然变化的规律，摆脱世俗的干扰，与自然融为一体，故能“寿敝天地，无有终时”。对天

地自然、宇宙万物的认识,中国古代有著名的阴阳五行学说。效法自然,调理阴阳,也是中国养生术的一大要义。《内经·素问·天元纪大论》说:“夫五运阴阳者,天地之道也。万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,可不通乎!”《灵枢·五乱》说:“五行有序,四时有分,相顺则治,相逆则乱。”人类的文明发展到今天,人们越来越认识到人与自然环境关系的重要性,人们也越来越认识到“返朴归真”这一哲理的深刻意义和实际价值,有人也提出了“回归自然”的口号,这是现代人对天人关系的重新认识。

二、形神相依,动静相宜。《史记》载司马谈《论六家要旨》,在谈到道家时,有一段关于形神相依的论述。梁·陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》中是这样表述的:“夫神者生之本,形者生之具也。神大用则竭,形大劳则毙。神形早衰,欲与天地长久,非所闻也。故人所以生者,神也。神之所托者,形也。神形离则死,死者不可复生,离者不可复返,故乃圣人重之。”中国养生术可以分为两个大的类别,那就是形养和神养,这两个方面都是十分重要,不可偏废的。形养可以分为许多小类别,其中最主要的就是活动身体的体育运动,我国古代的“导引”就是养生运动的始祖。《庄子·刻意》中说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考之所好也。”唐·王冰说:“导引,谓摇筋骨,动支节。”汉代名医华佗提出运动强身的养生理论,他认为:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也。”他在继承导引的基础之上,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作,编了一套“五禽之戏”,并认为通过五禽戏的养生运动,可以祛病延年。在形与神两者之中,道家、养生家更强调神的作用,认为“神者生之本”,“人之所以生者,神也”。按照古人的理解,神就是精神,就是灵魂,或接近于我们今天所说的生命。确切地说,神应是指人的精神情志等心理活动。关于“神”,古人多以为藏于心,认为心为五脏六腑之主,“主明则下安,以此养生则寿。”

此言养生要重视养心,也即养神。《内经·灵枢·大惑论》中已提出“精神”与脑的关系:“裹擷筋骨血气之精,而与脉并为系,上属于脑。”明代著名医学家李时珍在《奇经八脉考》中也指出:“脑为元神之府。”所以古人所谓的养心,并非指保养心脏,实际上是指调节脑的精神活动。《内经·灵枢·本神篇》指出,心神紧张,思虑过度,容易伤神,神伤则恐惧,五脏不和,精气耗丧,人便憔悴而致虚劳症。因此,历来养生家都主张重视品德修养及精神调摄。要乐观、愉快、安静、平和。平和也就是荀悦所说的“中和”,“故喜怒、哀乐、思虑,必得其中,可以养神也”,养神与养形也是相互联系的,“气宜宣而遏之,体宜调而矫之,神宜平而抑之,必有失和者也。夫善养性者无常术,得其和而已矣。”一般而言,养形(身体锻炼)以动为主,养神以入静为上。但中国养生术是特别强调“动中有静,静中有动”,强调动静相宜的。比如导引、气功、五禽戏、太极拳等都是如此。

三、未病先治,摄养为先。中医典籍《内经·素问》很早就提出了“不治已病治未病”的预防医学思想,其《四气调神大论》中说:“圣人不治已病,治未病,不治已乱,治未乱”。东汉张仲景在《金匱要略》一书中也强调“上工不治已病治未病”,金元时代著名医学家朱震亨在他的名著《丹溪心法》中进一步阐发了这一思想,提出了“摄养为先”、“养生为急务”的著名论点:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。”重视养生,重视预防保健,这是祖国医学的重要思想,这也正是东方文化的一大特色。只是几千年以来,这种重视只局限在一定的人群之中,局限在一定的范围之内,并没有在千百万人民之中普及。现在这种局面已开始扭转。

四、我命在我,可尽天年。中国传统文化以儒道为主要代表,儒家重人世,而《老子》也说“道大天大地大人亦大”,这都是“重人”;道家求长生,而孔子也说过“不知生焉知死”,这都是“贵生”。重人贵生,是中国传统文化的一个重要特色。自古以来人们都求长生,求高寿,《素问·上古天真论》说:“尽终其天年,

度百岁乃去。”《吕氏春秋》有一篇养生专论，题目是《尽数》，也就是尽其天年的意思。天年也就是人的自然寿命。古人认为人的自然寿命可以活到100岁以上，据现代科学家推算，人类寿命应该是120岁，一说应当是140~160岁。由此看来，人类只要注意养生和注意防治疾病，长寿是可能的。《素问》言“天年”，《吕览》言“尽数”，都是探求并遵循生命活动的自然规律，体现了一种“天道自然，人道自己”的观点，人是积极的、主动的。梁·陶弘景引述《仙经》，说得更为透彻：“《仙经》曰：我命在我不在天。但愚人不能知此道者为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。”我命在我，就是要我惜此生，全此生，修此身，以尽其天年。曹操是我国古代杰出的政治家、军事家和诗人，他在《步出夏门行》诗中写道：“神龟虽寿，犹有竟时，腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年。”这里，曹操就阐述了我命在我不在天，积极进取益寿延年的养生观：人的寿命长短，不完全由上天决定，人的主观努力能起关键作用。只要自己注意保养身体，就能延年益寿。尽终天年，是可以做到的。

中国养生术内容丰富，方法具体，包括顺四时、节阴阳、调精神、环境、起居、饮食、针灸、按摩、导引、气功、药饵、运动、音乐等，贯穿在衣、食、住、行各个方面。随着社会的进步和人民生活水平的提高，养生保健、延年益寿日益受到人们的高度关注，越来越显示出它的重要价值和无比的优越性。为了弘扬中华传统文化，介绍传播中国养生术理论和方法，我们从大量的养生名著、名篇及其他有关文献中博采众长，汇集精华，选录原文，进行译注，选编为《中国养生知识精华》。全书分为形养术（仲煊维）、神养术（徐秀芝）、药护术（沈福道）、食饮术（王仲思、张和平）、四时术（邓伯儒、覃春桂）、房中术（沈福道）、气功术（姚舜）、运动术（高华平、王伏玲）、健美术（冯发玉）、按摩术（徐秀芝）、针灸术（沈福道）等11个类别，奉献给广大读者，为人类的

健康长寿服务。

编 者

1996 年 8 月

目 录

形 养 术

一 重己贵生

受形	1
父精母血,以无为有	1
十月怀胎,一朝分娩	2
人说	2
万物莫贵于人	3
四大	3
五福六极	3
天地之大德者曰生	4
天地父母之恩	4
长生之诀贵于千金	4
重己	5
贵生	5
甚爱必大费,多藏必厚亡	5
善待自家身与心	6
人生只有一次	6
二 人身小天地	
人为物中之灵者	6
吾身天地同流	6
人身与天地运行同规律	7
人与天地相类	7

阳气若天与日	7
腑为天地之气	8
人身如屋	8
一人之身,一国之象	9
衰病犹弱国	9
治身如治国	9
养神有道	9
以肢体为国,以精气为民	9
人以形为舍,心为主	10
缓之则寿,挠之则散	10
十二脏各司其职则寿	10

三 形神合一

精神与形骸	11
形者,载身之车	14
形神合同	14
形体是气的聚合	14
神大用则竭,形大劳则毙	14
生者神之本,形者神之具	15
形神相亲,表里俱济	15

四 形体与寿夭

生育	16
天年	17
不同种属,不同寿命	19
形气寿夭	19

气与寿	20	五脏生机之外荣	34
太平盛世,人多长寿	22	十一脏取决于胆	35
相法	22	心脏	35
观人之面色可以知其病之		肺脏	36
虚实浅深	23	肺为五脏之华盖	36
五官方大者长寿	23	肺为呼吸之器官	37
貌寿	23	养肺说	37
天道自然	24	肝脏	38
人道自己	25	养肝说	38
龟虽寿	25	肾脏	39
五 不治已病治未病		养肾说	39
摄养于无疾之先	26	脾脏	39
早服重积	26	养脾说	40
勿感其心,勿劳其形	27	脾土衰生百病	40
日日有生,时时有死	27	胃	40
勿以小损而不防,勿以小益		胃气	41
而不为	28	脾胃为水谷之海	41
以养寿为先,以却病为急	28	补肾不如补脾	41
不知慎众险于未兆	29	五脏安宁	42
千里之行,始于足下	30	人身三宝——精气神	42
六 养生全形		内三宝,外三宝	42
养生先养形	31	营卫	43
养精血	31	调荣卫	43
养形以养精血为先	32	服天气而通神明	44
调阴阳	32	调三关	44
阴阳二气	32	丹田	44
内外调和	32	神仙口诀,重在胎息	45
阴阳之要,阳密乃固	32	平人之脉	45
根固叶茂,源深流长	33	十二经脉	46
五脏	33	分体	46
五脏之道,皆出于经隧	33	毛发	46
五劳所伤	34	七窍六余	46
五液	34	五伤四损	47

养护心神	77
回复天性	77
自慎以忧畏为本	78
静养中气	78

三 开朗乐观

平静愉快	79
知足常足	79
平气顺心	80
心安神逸	80
舒畅情怀	80
慈俭和静	81
长寿十要	82

四 顺应四时阴阳

积精全神	83
万物之根本	83
依四时摄养	84
收藏于内	85

五 恬淡虚静

虚静	85
平正	86
恬愉	86
智止于恬,性足于和	87
虚极守静	88
清静为天下正	88
恬淡无为	89
抱神守一	89
修心静音	90
静则得道	90
决在于志	91
神静心和	91
静中妙理(一)	92
静中妙理(二)	92
常清常静	93

收敛心神	93
节五欲,去二凶	94
宽而不慢	94

六 养性养德

无思无虑	95
养性养德	95
养生大法	96
实义养生	96
养性秉中和	97
道林养性	98
神虑不邪思	99
养吾浩然之气	99
摄生尚玄	100
养生养德并重	100

药 护 术

一 方药治病,病愈既止

服食药物,轻身益气	102
服药需慎重	102
慎用人参	103
不宜照搬药书	103
以方药治未病,不若以起居饮食 调摄于未病	103
老人惟当谨守烺余	104
选择适宜方法	104
防病与治病相结合	105
攻中有补,补中有攻	105

二 治病健身药物

辛凉解表药	
菊花	106
清热解毒药	
金银花	106

连翘	107	龙眼肉	121
利水渗湿药		首乌	122
茯苓	107	地黄	123
薏苡仁	108	阿胶	124
活血药		补阴药	
牛膝	109	黄精	125
丹参	109	天门冬	125
红花	110	麦门冬	126
安神药		百合	126
龙骨	110	桑椹	126
平肝熄风药		枸杞	127
天麻	111	沙参	127
珍珠	112	温里药	
芳香开窍药		茺萸	128
菖蒲	112	三 治病健身方	
麝香	113	四时用药方	
补气药		加减升麻和气饮—治疮痍 ...	128
人参	113	易老九味羌活汤—治春温病	
大枣	114		129
甘草	115	良方神术散—治夏季飧泄 ...	129
党参	115	清暑益气汤—治夏日中暑 ...	129
黄芪	116	补中益气汤—大补中气 ...	129
白术	117	加味小承气汤—截痢疾 ...	130
灵芝	118	参苏饮—祛冬季咳嗽 ...	130
补阳药		延年益寿方	
菟丝子	118	八仙长寿丸	130
肉苁蓉	119	八仙丹	130
胡桃肉	119	八味丸	131
冬虫夏草	119	九转长生神鼎玉液膏 ...	131
蛇床子	120	人参地黄丸	132
补血药		干地黄丸	132
当归	120	干地黄散	132
芍药	121	大菟丝子丸	132

山蕨丸	133	不老丹(二)	145
五味子丸	133	七珍至宝丹	145
五子丸	134	宣补大黄丸	145
长人广嗣丸	134	延寿丹	146
长春不老仙丹	134	草还丹	146
王子丸	135	补益方	146
长春至宝丹	135	菟丝子丸	147
巴戟丸	136	鹿角胶丸	147
右归丸	136	思仙续断丸	147
加味坎离丸	137	萃仙丸	148
玉霜丸	137	男女科病方	
老奴丸	138	妙应丸—固涩去脱	148
地黄煎丸	138	金锁秘精丸—治遗精方	149
延身护宝丹	139	蠡斯丸—孕育后代	149
延龄固本丹	139	壮阳丹—治男子阳痿	149
扶寿草还丹	139	巴戟丸—孕育	150
龟鹿二仙胶	140	九子丸—强阴补肾	150
固真丹	140	神仙六子丸—治男子肾亏	151
萤火丸	140	乌鸡丸—女子不育良药	151
补髓丹(十珍丸)	140	调经丸—月经不调方	152
何首乌丸	141	固精丸—治肾虚自泄	152
育神夜光丸	141	养血安神方	
坚齿固齿方	141	定志丸	152
不老仙方	142	酸枣饮	153
滋阴大补丸	142	天王补心丹	153
羊肾肉苁蓉方	142	消化系疾病方	
益气化痰丸	142	中满肿胀方	153
却老乌须健阳丹	143	膈噎方	153
久服长生耐老方	143	化谷丸	153
琥珀散	143	大建中汤	154
附子丸	144	永寿丸	154
彭祖补阳固蒂长生延寿丹	144	地黄四仁丸	154
不老丹(一)	144	苏麻粥	155

保和丸	155
参苓白术散	155
人参固本丸	156
大茯苓丸	156
神仙饵茯苓延年不老方	156
仙术汤	156
资生丸	156
八珍糕	157
加味二陈汤	157
三黄枳术丸	157

治咳嗽方

三子养亲汤—老年咳嗽多痰	157
--------------------	-----

加味紫菀散—治虚癆咳嗽 ..	157
保救丹—治老人秋季咳嗽 ..	158
大阿胶丸—咳血者方	158
枳实化痰丸—脾虚咳嗽	158
七星散—治久咳不愈	158
治嗽熏法	158

肢节痛病方

七圣散—治老人腰膝痛	159
羌活丸—壮老人筋骨	159

外科病方

真人活命散—痈疔之良药 ..	159
消毒丸—风疮之克星	159

四 酥 类

茯苓酥	160
杏仁酥	160
地黄酒酥	160
造草酥方	161

五 药枕方

药枕	161
通草枕	161

枕中置麝	162
慈石末入枕	162
决明子入枕	162
以磁石为盆枕	162
神枕	162

六 洗浴方

五香汤沐浴	162
-------------	-----

七 解酒方

葛花醒酒汤	163
神仙醒酒汤	163
醉乡宝屑	163

食 饮 术

一 谨和五味

五味	164
精食气,形食味,化生精, 气生形	164
精气皆资于米	165
味有所藏,以养五气	165
五味与五脏	165
五谷入胃	166
五宜	166
五入与五禁	167
五禁	167
饮食应循自然之道	167
君子之食	168
甘口充饥,苦口延年	169
热食,养生之要法	169
不可极饥而食	169
饮食之患,过于声色	170
以六味调气	170
五味入胃,各归所喜	170