

中國養蠶生產大成

主編 方春陽

蠶

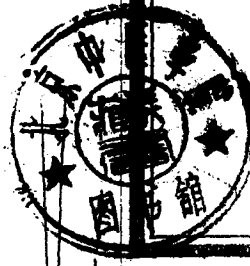


中國養蠶生產大成

吉林科學技術  
出版社

樣本庫

# 中國養生學大成



吉林科學技術出版社

主編 方春陽  
 協編 楊森茂  
 王緒賢  
 王永田

1205876

**中国养生大成**

方春阳 主编

责任编辑:吴文凯

封面设计:杨玉中

---

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 16 开本 49 印张  
4 插页 1 188 000 字  
发行 吉林省新华书店 1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷  
印数:1-12 180 册 定价:28.00 元  
印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-0863-0/R·167

---

## 序

东西方文化的共同核心内容之一,是关于人类自身的认识的理论和实践。在原始社会,就有了原始形态的医学,包括广义的临床医学和预防医学。中国养生学属于预防医学的范畴,而且更有积极思想和实施内容。这些内容历经几千年的积累、验证和升华,蔚然成为一个学科。中国养生学以其独特的成就,犹如祖国医学一样,闪耀着经久不熄的灿烂光辉,卓然自立于世界民族之林。

《中国养生大成》所编纂的材料表明,先秦诸子都不同程度地对养生学作出了贡献,养生成就是和其他学术成就一起取得并积累的;也就是说,养生学是在中国文化大背景中形成的。但是,道家对养生的认识是一条隐显起伏的主线。道家的“贵生”思想,不仅体现在道家创始人的著作中,如《老子》提出了“摄生”的观点,《庄子》修饰为“养生”的概念,而且其后编定的祖国医学典籍《黄帝内经·素问》的摄生诸篇:“上古天真论”、“四气调神论”、“生气通天论”等,恰恰是整部著作中道家思想、贵生观念体现得最为充分、最为鲜明的篇章,这并非偶然。道家思想的“恬淡为上”和“清静为天下正”,正是中国养生意识中最根本的思想。二千年来的祖国医学吸收了道家的积极思想,在养生学领域取得了巨大成就,形成了中国养生学的文化特色。

明代著名医学家徐春甫在《古今医统》中说到,宋元以来以十三科考医政,养生科即为其中之一科。由此可见,到那时期所积累的内容已足以形成专科。然而,留传至今的养生篇卷,却仍然是零散的、不系统的,有的还搜求为艰。这种状况和中国养生学的巨大成就,甚不相称。从文献学意义上看,发掘、整理并进行开端研究的辑著,也是一片空白。《浙江中医杂志》、《气功》杂志副主编方春阳先生,继主编《中国气功大成》大型著作后,又主编了《中国养生大成》这部大型著作。这两部著作,显然都是中国文化的基本建设。他在两部大著中,都以甲、乙、丙、丁……来分编,以容纳丰富精萃而各具特点的内容,使人有新颖之感。两书也因此走出丛书的范畴,而更接近于类书,也更切合于实用。

《中国养生大成》为养生学提供了系统的、完整的资料,加以编著者深入浅出的按语,代表了他的研究结论,对进一步的探讨会有启发。更主要的是,《中国养生大成》向广大读者提供了可选、可行、可参考的养生实践方法和理论依据。这对于读者以多种多样的、单一的或综合的不拘一格的方式,如饮食、药饵、运动、保健、气功、卫生习惯等,来进行抗衰老、葆青春,以及防治老年病等诸多方面,都是一份珍贵的礼物。可以预期,《中国养生大成》的问世,肯定会受到多层次的广大读者的欢迎。

作者出身医学世家,他的治学严谨,博洽多闻,体现在他的两部《大成》以及其他十馀部著作中。这表明了他的勤奋和对事业的奉献。作者还雅好诗词歌赋,为“一代词宗”夏承焘先生之

入室弟子，著有《小罗汉松斋诗词稿》。近年来出版的三本当代作家诗词选集中，都收有他的作品，其风骨直追唐宋诸贤，相信读过的人自然会得到这样的印象。这表明他对祖国文化的熟悉和热爱。他正是以这种熟悉和热爱来主编《中国养生大成》的。作为朋友，应邀为他的新著写序，是一件极其荣幸的事。

孟乃昌

一九九一年元月二日于古并瓦瑶书斋

## 凡 例

一、养生学是一门提高身心健康水平,使生活过得更加美好而有意义的大学问。在中华民族的传统中,养生学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。它不仅对中华民族的保健和繁衍作出过巨大贡献,而且仍然有效地指导着现在,可以坚信还一定会影响到将来。早在1895年,美国人德贞(J. Dudgeon)即将养生巨著《遵生八笺》节译成英文,收入《功夫:道家健身术》中,于天津出版,传播海外。随着导引术的西传,又推动了以瑞典人林氏(P. H. Ling)为代表的西方近代体育革命。因此李约瑟博士在《中国科技史》中给养生导引术以很高的评价,指出“值得注意的是18世纪时,中国的治疗体操传入欧洲,并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”随着人类生活水平的日益提高,在衣食住行得到相对满足之后,进一步提高身心健康水平成了新的高层次的追求,于是养生学便愈来愈受到人们的重视。然而由于种种历史原因,养生文献搜集不易,加之未经点校,阅读存在一定困难。有鉴于此,编者在荟萃气功文献精华编成《中国气功大成》之后,欣然接受吉林科学技术出版社吴文凯先生的建议,利用历年搜求积累的资料,去粗取精,精心点校,编成这部荟萃历代养生文献精华的《中国养生大成》,作为《中国气功大成》的姊妹编,奉献给广大读者,希望能为日常应用和科学研究提供方便。

二、中国养生学的历史十分悠久,有文字记载的就有两千多年。考“养生”一词,出于战国时期的《庄子·养生主》:“吾闻庖丁之言,得养生焉。”唐代成玄英疏解说:“遂悟养生之道也。”“养生”又称“摄生”,《老子·五十五章》:“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵。”汉代河上公注解:“摄,养也。”中国养生学的内容极其丰富,不仅包括精神修养、体育锻炼、药食护身、房中卫生,而且还包括气功炼养、艺术陶冶等各个方面。当前养生学的发展很不平衡,气功这一分支已经独立出来,而其他分支则有待开拓,许多切实可行、效果确切的方法尚未推广应用,因此本书的编辑出版,试图做些促进工作。

三、历代养生文献数量众多,遍及经、史、子、集四部,加以历史条件的局限、宗教迷信的干扰,因而鱼龙混杂、错讹繁冗的情况十分普遍,有必要进行整理筛选,做一番去粗取精的工作。考虑到各个方面的需求,编者拟定选录宗旨为源与流并重、理与法并重、实用与资料并重。精选出养生名著36部,名篇72个,有价值的资料257条,堪称妙语如珠,价值兼金,精华荟萃,编排新颖。凡是具有代表性或具有明显特色的养生文献,基本上已搜罗齐备。不仅有较强的学术性,而且有较强的可读性,可供多层次读者的需要。

四、本书分为十编。首三编为36部名著,其中甲编自汉至元,乙编自明至清,按时代排列,丙编则为六朝至清末的养生秘笈。中六编为72个名篇,其中丁编为综合摄养,戊编为神养,己编为形养,庚编为食养,辛编为药养,壬编为性养。末一编则为经史百家养生资料荟萃。需要说明的是:气功原本隶属于养生,因此古代养生文献中多含有气功内容,很难截然割裂,所以部分综合炼养及养生导引术内容仍予保留,而纯粹的气功著作则一律不再收入。这样既突出了养生的特色,又避免了门类不全的遗憾。神养几乎是中国养生学中的核心,尤其在气功中更为重要,

而戊编的内容却偏少,这是因为神养的内容大多已贯穿在其他各编中,并且又有大量的内容收在《中国气功大成》中可供参考,并非缺略。

五、本书入选文献的篇幅,基本上按名著全书、名篇全篇、资料摘录的原则处理。但名著中《三元延寿参赞书》的末篇已收在《中国气功大成》中,没有必要重复;《遵生八笺》则篇幅实在太大,且有不少内容已见于其他文献中,因此作了适当删节。以上情况按语中均有交代。名篇中亦有扩大到全书的,或因篇幅短小,或因实用价值较大,前者如《茶经》等,后者如《太极法说》等,视实际情况灵活取舍,不作刻板规定。入选文献一般不作删改,俾得窥其原貌,以利研究。由于养生文献中的脱佚错讹现象十分严重,因此在编选中除了尽量使用精好的底本外,又作了大量的校勘工作。凡有改动之处,必有版本依据,否则宁可存疑,绝不轻易改动。限于篇幅,校勘记全部从略。

六、本书所收的养生文献,凡古体、异体、繁体字,均按常规改为今体、正体、简体字,通假字一般不改,并一律加上新式标点,以便阅读。有的还酌情分段,以清眉目;有的则改为接排,以省版面。原文所有的夹注,一般都予保留,一律置于括号之内,以与正文区别。原有插图者,则复制排入。鉴于排版后插图的位置有变动,因此新标图号,俾得图文照应。

七、按语主要简介文献的中心思想、学术特点、学术渊源、后世评价,以及作者生平和其他有关资料,也有编者的研究心得、考证结果等。如编者在按语中指出,《千金要方》中的“道林养性”,一般都当作孙思邈的著作来研究,其实出自六朝著作《太清道林摄生论》,孙氏仅加以整理而已。又如一般认为明代佚名著作《摄生集览》是个残本,其实这不到二百字的篇章,来源于宋代寇宗奭所撰的《本草衍义》总论,胡文煊胡乱加了个书名而已。诸如此类,或许对读者有所启迪和帮助。

八、“经史百家养生资料荟萃”为编者从历年所读的经、史、子、集中所摘录,可供研究取资。系从积累的三千馀条资料中精选而得,举凡荒诞不经的、玄虚缥缈的、淫邪不正的、空洞说教的,概不滥入,而与前九编重复的内容,亦一律割爱。务求纯正而具参考价值,藉补前九编内容之不逮。

九、传统的养生文献也跟气功文献一样,由于历史条件的局限和宗教迷信的干扰,不少著述都蒙上了神秘色彩,夹杂有唯心成分。本书在选编时虽然努力屏弃这些无意义的内容,然而不可能全部肃清,某些篇章中还有残留。对于这些残留,或者是运用现代科学难以解释的现象,或者是今天看来并不妥当的议论,希望读者能具慧眼识别,批判地接受传统文化,不要被古人牵了鼻子走。

十、本书所收文献的底本,主要取自下列诸书:《道藏》(涵芬楼影印明正统刊本)、《重刊道藏辑要》(成都二仙庵刊本)、《道藏精华录》(无锡丁氏排印本)、《古书隐楼藏书》(清光绪间刊本)、《饮膳正要》(四部丛刊影印明刊本)、《寿养丛书》(明会文堂刊本)、《遵生八笺》(江左书林石印本)、《养生四要》(清忠信堂刊本)、《摄生秘剖》(清毓庆堂刊本)、《闲情偶寄》(清芥子园刊本)、《老老恒言》(文瑞楼石印本)、《寿世传真》(清江西刊本)、《随园食单》(广东科学技术出版社点校本)、《随息居饮食谱》(清醉六堂刊本)、《太极法说》(上海书店影印吴氏家传手抄本)、《神农本草经》(清平津馆刊本)、《金匱要略》(人民卫生出版社影印明赵开美刊本)、《千金要方》(人民卫生出版社影印日本江户医学影北宋本)、《千金翼方》(人民卫生出版社影印清翻元刻梅溪书院本)、《外台秘要》(人民卫生出版社影印经徐居本)、《中藏经》(清平津馆刊本)、《圣济经》(清十万卷楼刊本)、《御药院方》(中医古籍出版社影印日本宽政活字本)、《景岳全书》(上海科

学技术出版社影印清贾棠刊本)、《医贯》(清三多斋刊本)、《沈氏尊生书》(清上海图书集成印书局本)、《医学源流论》(清半松斋刊本)、《珍本医书集成》(世界书局排印本)、《医方类聚》(人民卫生出版社点校本)、《医心方》(人民卫生出版社影印日本抄本)、《马王堆医书考注》(天津科学技术出版社)、《中国古代房内考》(上海人民出版社)、《十三经注疏》(中华书局影印清阮元刊本)、《二十五史》(上海古籍出版社影印清武英殿刊本)、《渊鉴类函》(中国书店影印同文书局本)、《古今图书集成·人事典、神异典》(中华书局影印本)、《百子全书》(扫叶山房石印本)、《诸子集成》(世界书局排印本)、《全上古三代秦汉三国六朝文》(中华书局影印原刻本)、《全唐文》(中华书局影印原刻本)、《明本说郛》(商务印书馆排印本)等,各种笔记小说则大多取自中华书局和上海古籍出版社的点校本。



# 目 录

## 甲 编

太上老君养生诀(汉·华佗传)..... (3)	心脏图 ..... (26)
五禽第一..... (3)	肝脏图 ..... (26)
服气吐纳六气第二..... (3)	脾脏图 ..... (27)
养生真诀第三..... (4)	肾脏图 ..... (28)
褚氏遗书(南齐·褚澄撰)..... (6)	胆腑图 ..... (29)
受形..... (6)	西山群仙会真记(唐·施肩吾撰) ..... (30)
本气..... (6)	识道 ..... (30)
平脉..... (6)	识法 ..... (30)
津润..... (7)	识人 ..... (31)
分体..... (7)	识时 ..... (32)
精血..... (7)	识物 ..... (33)
除疾..... (8)	养生 ..... (34)
审微..... (8)	养形 ..... (34)
辨书..... (8)	养气 ..... (35)
问子..... (8)	养心 ..... (35)
养性延命录(梁·陶弘景撰) ..... (10)	养寿 ..... (36)
教诫篇第一 ..... (10)	补内 ..... (37)
食诫篇第二 ..... (13)	补气 ..... (38)
杂诫忌褻害祈善篇第三 ..... (14)	补精 ..... (38)
服气疗病篇第四 ..... (15)	补益 ..... (38)
导引按摩篇第五 ..... (16)	补损 ..... (39)
御女损益篇第六 ..... (18)	真水火 ..... (40)
摄养枕中方(唐·孙思邈撰) ..... (21)	真龙虎 ..... (41)
自慎 ..... (21)	真丹药 ..... (41)
禁忌 ..... (22)	真铅汞 ..... (42)
导引 ..... (22)	真阴阳 ..... (42)
行气 ..... (23)	炼法入道 ..... (43)
守一 ..... (23)	炼形化气 ..... (44)
黄庭内景五脏六腑补泻图	炼气成神 ..... (44)
(唐·胡愔撰) ..... (25)	炼神合道 ..... (45)
肺脏图 ..... (25)	炼道入圣 ..... (46)

<b>保生要录(宋·蒲虔贯撰)</b> .....	(47)	<b>混俗颐生录(宋·刘词撰)</b> .....	(96)
养神气门 .....	(47)	饮食消息第一 .....	(96)
调肢体门 .....	(47)	饮酒消息第二 .....	(97)
论起居门 .....	(47)	春时消息第三 .....	(97)
论衣服门 .....	(47)	夏时消息第四 .....	(98)
论饮食门 .....	(48)	秋时消息第五 .....	(99)
论居处门 .....	(48)	冬时消息第六 .....	(99)
论药食门 .....	(48)	患劳消息第七 .....	(99)
<b>摄生月令(宋·姚称撰)</b> .....	(51)	患风消息第八 .....	(100)
孟春 .....	(51)	户内消息第九 .....	(101)
仲春 .....	(52)	禁忌消息第十 .....	(101)
季春 .....	(52)	<b>养老奉亲书(宋·陈直撰)</b> .....	(103)
孟夏 .....	(52)	饮食调治第一 .....	(103)
仲夏 .....	(52)	形证脉候第二 .....	(103)
季夏 .....	(53)	医药扶持第三 .....	(104)
孟秋 .....	(53)	性气好嗜第四 .....	(104)
仲秋 .....	(53)	宴处起居第五 .....	(104)
季秋 .....	(53)	贫富祸福第六 .....	(105)
孟冬 .....	(54)	戒忌保护第七 .....	(105)
仲冬 .....	(54)	四时养老总序第八 .....	(105)
季冬 .....	(54)	春时摄养第九 .....	(108)
<b>养生类纂(宋·周守忠辑)</b> .....	(55)	夏时摄养第十 .....	(109)
总叙部 .....	(55)	秋时摄养第十一 .....	(110)
天文部 .....	(66)	冬时摄养第十二 .....	(111)
地理部 .....	(66)	食治养老序第十三 .....	(112)
人事部 .....	(67)	食治老人诸疾方第十四 .....	(112)
毛兽部 .....	(73)	简妙老人备急方第十五 .....	(123)
鳞介部 .....	(76)	<b>三元延寿参赞书(元·李鹏飞撰)</b> .....	(125)
米谷部 .....	(79)	人说 .....	(125)
果实部 .....	(81)	天元之寿精气不耗者得之 .....	(126)
菜蔬部 .....	(83)	地元之寿起居有常者得之 .....	(130)
草木部 .....	(86)	人元之寿饮食有度者得之 .....	(138)
服饵部 .....	(89)		

## 乙 编

<b>修龄要指(明·冷谦撰)</b> .....	(153)	起居调摄 .....	(154)
四时调摄 .....	(153)	延年六字诀 .....	(154)

四季却病歌·····	(155)	延年却病笺·····	(209)
长生一十六字诀·····	(155)	饮馔服食笺·····	(212)
十六段锦法·····	(155)	燕闲清赏笺·····	(216)
八段锦导引法·····	(156)	<b>摄生三要(明·袁黄撰)·····</b>	<b>(240)</b>
导引却病歌诀·····	(156)	聚精·····	(240)
却病八则·····	(158)	养气·····	(241)
<b>摄生要录(明·沈仕辑)·····</b>	<b>(160)</b>	存神·····	(242)
喜乐·····	(160)	<b>养生肤语(明·陈继儒撰)·····</b>	<b>(244)</b>
忿怒·····	(160)	<b>寿世青编(清·尤乘撰)·····</b>	<b>(252)</b>
悲哀·····	(160)	勿药须知·····	(252)
思虑·····	(160)	疗心法言·····	(252)
忧愁·····	(160)	林鉴堂安心诗·····	(254)
惊恐·····	(160)	养心说·····	(255)
憎爱·····	(161)	养肝说·····	(255)
视听·····	(161)	养脾说·····	(255)
疑惑·····	(161)	养肺说·····	(255)
谈笑·····	(161)	养肾说·····	(256)
津唾·····	(161)	斋说·····	(256)
起居·····	(161)	食忌说·····	(256)
行立·····	(162)	食饮以宜·····	(256)
坐卧·····	(162)	居室安处论·····	(257)
洗沐·····	(162)	居处宜忌说·····	(257)
栉发·····	(162)	寝室宜忌说·····	(257)
大小腑·····	(162)	卧时祝法·····	(257)
衣·····	(162)	睡诀·····	(257)
食·····	(162)	孙真人卫生歌·····	(258)
四时·····	(163)	真西山卫生歌·····	(258)
旦暮·····	(163)	养神气铭·····	(259)
<b>养生四要(明·万全撰)·····</b>	<b>(164)</b>	孙真人养生铭·····	(259)
寡欲第一·····	(164)	谨疾箴·····	(259)
慎动第二·····	(169)	导引却病法·····	(259)
法时第三·····	(173)	内养下手诀·····	(260)
却疾第四·····	(176)	运气法·····	(260)
养生总论·····	(188)	固精法·····	(260)
<b>延寿第一神言(明·李舜臣辑)·····</b>	<b>(192)</b>	定神法·····	(261)
<b>医先(明·王文禄撰)·····</b>	<b>(197)</b>	十二段动功·····	(261)
<b>遵生八笺(明·高濂撰)·····</b>	<b>(202)</b>	四时摄生篇·····	(262)
四时调摄笺·····	(202)	十二时无病法·····	(263)
起居安乐笺·····	(207)	静功六字却病法·····	(264)

念六字口诀歌	(254)
四季却病六字诀	(264)
调息	(265)
清心说	(266)
修养余言	(266)
<b>寿世传真(清·徐文弼撰)</b>	(268)
总述	(268)
修养宜行外功第一	(268)
修养宜行内功第二	(275)
修养宜宝精气宝神第三	(275)
修养宜知要知忌知伤第四	(279)
修养宜四时调理第五	(280)
修养宜饮食调理第六	(281)
修养宜堤防疾病第七	(291)
修养宜护持药物第八	(293)
<b>老老恒言(清·曹庭栋撰)</b>	(296)
安寝	(296)
晨兴	(297)
盥洗	(298)
饮食	(299)
食物	(300)
散步	(301)
昼卧	(301)
夜坐	(302)
燕居	(303)
省心	(303)
见客	(304)
出门	(305)
防疾	(306)
慎药	(306)
消遣	(307)
导引	(308)
书室	(309)
书几	(309)

坐榻	(310)
杖	(311)
衣	(311)
帽	(312)
带	(313)
袜	(313)
鞋	(314)
杂器	(315)
卧房	(315)
床	(316)
帐	(317)
枕	(318)
席	(319)
被	(320)
褥	(321)
便器	(321)
<b>怡情小录(清·马大年辑)</b>	(324)
睡味	(324)
睡诀	(324)
四休	(324)
道侣	(324)
五事	(325)
十供	(325)
六馆	(325)
老境从容	(325)
居常待终	(325)
守志	(326)
对酌圻中	(326)
卜筑	(326)
又	(326)
又	(326)
居闲	(326)
又	(327)

## 丙 编

太清道林摄生论	(331)
---------	-------

养性之道第一	(331)
--------	-------

销未起之患第二·····	(332)	冲和子下元歌注·····	(360)
黄帝杂忌法第三·····	(333)	<b>摄生消息论(元·邱处机撰)·····</b>	<b>(362)</b>
按摩法第四·····	(334)	春季摄生消息·····	(362)
用气法第五·····	(335)	夏季摄生消息·····	(363)
居处法第六·····	(336)	秋季摄生消息·····	(364)
<b>太上保真养生论·····</b>	<b>(338)</b>	冬季摄生消息·····	(365)
<b>彭祖摄生养性论·····</b>	<b>(340)</b>	<b>保生秘要(明·曹士珩撰)·····</b>	<b>(367)</b>
<b>抱朴子养生论(晋·葛洪撰)·····</b>	<b>(341)</b>	南北规中引·····	(367)
<b>孙真人摄养论(唐·孙思邈撰)·····</b>	<b>(342)</b>	运规十二则·····	(368)
<b>形神可固论(唐·吴筠撰)·····</b>	<b>(344)</b>	诸病运功法·····	(369)
守道·····	(344)	<b>长生不老诀(清·李庆远述)·····</b>	<b>(379)</b>
服气·····	(344)	长生总诀·····	(379)
养形·····	(344)	养生篇·····	(380)
守神·····	(345)	呼吸篇·····	(381)
金丹·····	(345)	长命初基说·····	(381)
<b>神气养形论·····</b>	<b>(347)</b>	静坐之法·····	(382)
<b>元气论·····</b>	<b>(348)</b>	调息之法·····	(382)
<b>仙籍旨诀(宋·张君房辑)·····</b>	<b>(357)</b>	安神之法·····	(383)
谷神子道生旨·····	(357)	行功之法·····	(383)
栖真子养生辨疑诀·····	(359)	行动坐卧亦当有法·····	(385)

## 丁 编

<b>论语·····</b>	<b>(389)</b>	摄养·····	(404)
乡党·····	(389)	<b>圣济经(宋·赵佶撰)·····</b>	<b>(406)</b>
<b>荀子(周·荀况撰)·····</b>	<b>(391)</b>	卫生篇·····	(406)
修身篇·····	(391)	<b>河间六书(金·刘完素撰)·····</b>	<b>(408)</b>
<b>韩非子(周·韩非撰)·····</b>	<b>(393)</b>	摄生论·····	(408)
解老·····	(393)	<b>运化玄枢(明·朱权撰)·····</b>	<b>(409)</b>
<b>吕氏春秋(周·吕不韦撰)·····</b>	<b>(399)</b>	孟春之月·····	(409)
尽数·····	(399)	仲春之月·····	(409)
<b>中藏经(汉·华佗撰)·····</b>	<b>(400)</b>	季春之月·····	(410)
阴阳大要调神论·····	(400)	孟夏之月·····	(411)
<b>颜氏家训(北齐·颜之推撰)·····</b>	<b>(401)</b>	仲夏之月·····	(411)
养生·····	(401)	季夏之月·····	(412)
<b>至言总(唐·范缜然辑)·····</b>	<b>(402)</b>	孟秋之月·····	(412)
养生篇·····	(402)	仲秋之月·····	(413)
<b>琐碎录(宋·温革 陈晔撰)·····</b>	<b>(404)</b>	季秋之月·····	(413)

孟冬之月..... (414)	丹台玉案(明·孙文胤撰)..... (425)
仲冬之月..... (414)	调摄养生..... (425)
季冬之月..... (415)	闲情偶寄(清·李渔撰)..... (427)
逊志斋集(明·方孝孺撰)..... (416)	颐养部..... (427)
幼仪杂箴..... (416)	医学源流论(清·徐大椿撰)..... (442)
推篷寤语(明·李豫亨撰)..... (418)	元气存亡论..... (442)
原养生之教..... (418)	冷庐医话(清·陆以湑撰)..... (444)
医学入门(明·李梴撰)..... (423)	保生..... (444)
保养说..... (423)	

## 戊 编

关尹子(周·尹喜撰)..... (449)	淮南子(汉·刘安撰)..... (458)
五鉴..... (449)	傲真训..... (458)
文子(周·辛弼撰)..... (451)	刘子(北齐·刘昼撰)..... (463)
九守..... (451)	清神..... (463)
管子(周·管仲撰)..... (455)	活人心法(明·朱权撰)..... (464)
心术..... (455)	治心..... (464)

## 己 编

道枢(宋·曾慥撰)..... (467)	十二、积聚门..... (482)
众妙篇..... (467)	十三、脾胃门..... (482)
山居四要(元·汪汝懋撰)..... (477)	十四、补益门..... (483)
摄生之要..... (477)	十五、消渴门..... (486)
养生导引法(明·胡文煥校)..... (479)	十六、胀满门..... (486)
一、中风门..... (479)	十七、眼目门..... (486)
二、风痹门..... (480)	十八、喉舌门..... (487)
三、心腹痛门..... (480)	十九、口齿门..... (487)
四、霍乱门..... (480)	二十、鼻门..... (488)
五、呕吐门..... (480)	二十一、耳门..... (488)
六、气门..... (481)	二十二、遗泄门..... (488)
七、痰饮门..... (481)	二十三、淋门..... (488)
八、癆瘵门..... (481)	二十四、二便不通门..... (488)
九、胁痛门..... (481)	二十五、疝气门..... (489)
十、腰痛门..... (481)	二十六、诸痔门..... (489)
十一、脚气门..... (482)	二十七、老人门..... (489)

韩氏医通(明·韩恣撰).....	(491)	太极进退不已功.....	(509)
同类勿药章.....	(491)	太极上下名天地.....	(509)
景岳全书(明·张介宾撰).....	(492)	太极人盘八字歌.....	(510)
治形论.....	(492)	太极体用解.....	(510)
石室秘录(清·陈士铎撰).....	(493)	太极文武解.....	(510)
四时先养法.....	(493)	太极懂劲解.....	(510)
医学心悟(清·程国彭撰).....	(494)	八五十三势长拳解.....	(510)
治阴虚无上妙方.....	(494)	太极阴阳颠倒解.....	(511)
枕上三字诀(清·俞樾撰).....	(495)	人身太极解.....	(511)
一曰塑.....	(495)	太极分文武三成解.....	(512)
二曰锁.....	(495)	太极下乘武事解.....	(512)
三曰梳.....	(495)	太极正功解.....	(512)
古法养生十三则阐微		太极轻重浮沉解.....	(512)
(清·闵一得撰).....	(496)	太极四隅解.....	(512)
一曰两手握固闭目冥心.....	(496)	太极平准腰顶解.....	(513)
二曰舌抵上腭一意调心.....	(496)	太极四时五气解图.....	(513)
三曰神游水府双擦腰肾.....	(497)	太极血气根本解.....	(514)
四曰心注尾闾频耸两肩.....	(497)	太极力气解.....	(514)
五曰目视顶门叩齿搅口.....	(498)	太极尺寸分毫解.....	(514)
六曰静运两目频频咽气.....	(498)	太极膜脉筋穴解.....	(514)
七曰澄神摩腹手攀两足.....	(499)	太极字字解.....	(514)
八曰俯身鸣鼓数息凝神.....	(499)	太极节拿抓闭尺寸分毫辨.....	(515)
九曰摆腰洒腿两手托天.....	(499)	太极补泻气力解.....	(515)
十曰左右开弓平心静气.....	(499)	太极空结挫揉论.....	(515)
十一曰无我无人心如止水.....	(499)	懂劲先后论.....	(515)
十二曰遍体常暖昼夜充和.....	(499)	尺寸分毫在懂劲后论.....	(515)
十三曰动静不二和光同尘.....	(500)	太极指掌捶手解.....	(516)
修昆仑证验(清·天休子撰).....	(501)	口授穴之存亡论.....	(516)
证验.....	(501)	张三丰承留.....	(516)
太极法说(清·杨钰传).....	(508)	口授张三丰老师之言.....	(516)
八门五步.....	(508)	张三丰以武事得道论.....	(517)
八门五步用功法.....	(508)	太极拳说十要(清·杨兆清撰).....	(519)
固有分明法.....	(508)	一、虚灵顶劲.....	(519)
粘黏连随.....	(508)	二、含胸拔背.....	(519)
顶匾丢抗.....	(509)	三、松腰.....	(519)
对待无病.....	(509)	四、分虚实.....	(519)
对待用功法.....	(509)	五、沉肩坠肘.....	(519)
身形腰顶.....	(509)	六、用意不用力.....	(519)
太极圈.....	(509)	七、上下相随.....	(520)

八、内外相合 ..... (520)  
九、相连不断 ..... (520)

十、动中求静 ..... (520)

## 庚 编

金匱要略(汉·张机撰)..... (523)  
禽兽鱼虫果实菜谷禁忌..... (523)  
茶经(唐·陆羽撰)..... (527)  
一之源..... (527)  
二之具..... (527)  
三之造..... (528)  
四之器..... (528)  
五之煮..... (529)  
六之饮..... (530)  
七之事..... (530)  
八之出..... (533)  
九之略..... (533)  
十之图..... (533)  
酒经(宋·朱肱撰)..... (535)  
总论..... (535)  
本心斋蔬食谱(宋·本心翁撰)..... (537)  
山家清供(宋·林洪撰)..... (539)  
修真秘录(宋·符度仁撰)..... (550)  
月宜篇..... (550)  
饮膳正要(元·忽思慧撰)..... (551)  
聚珍异馔..... (551)  
格致馀论(元·朱震亨撰)..... (560)

茹淡论..... (560)  
居家必用(明·熊宗立撰)..... (561)  
诸品汤水..... (561)  
随园食单(清·袁枚撰)..... (566)  
须知单..... (566)  
慈山粥谱(清·善庭栋撰)..... (569)  
粥谱说..... (569)  
择米第一..... (569)  
择水第二..... (569)  
火候第三..... (570)  
食候第四..... (570)  
上品三十六..... (570)  
中品二十七..... (572)  
下品三十七..... (574)  
随息居饮食谱(清·王士雄撰)..... (577)  
水饮类第一..... (577)  
谷食类第二..... (580)  
调和类第三..... (583)  
蔬食类第四..... (586)  
果食类第五..... (591)  
毛羽类第六..... (598)  
鳞介类第七..... (604)

## 辛 编

神农本草经..... (613)  
上经..... (613)  
千金翼方(唐·孙思邈撰)..... (621)  
养性服饵..... (621)  
外台秘要(唐·王焘撰)..... (627)  
面脂药头膏..... (627)  
太上肘后玉经方(唐·卢遵元传)..... (635)

李文公集(唐·李翱撰)..... (637)  
何首乌录..... (637)  
太平圣惠方(宋·王怀隐等编)..... (638)  
药酒..... (638)  
御药院方(元·许国祯编)..... (644)  
补虚损门..... (644)  
寿域神方(明·朱权撰)..... (661)



保养遐龄部.....	(661)
卫生易简方(明·胡茂撰).....	(663)
颐生.....	(663)
扶寿精方(明·吴曼撰).....	(666)

诸虚门.....	(666)
延寿丹方(明·董其昌撰).....	(674)
四科简效方(清·王士雄撰).....	(676)
养老.....	(676)

## 壬 编

合阴阳方.....	(679)
天下至道谈.....	(681)
素女经.....	(683)
四季补益方.....	(683)
神仙传(晋·葛洪撰).....	(686)
彭祖.....	(686)
千金要方(唐·孙思邈撰).....	(688)
房中补益.....	(688)
阴丹秘诀灵篇(唐·王长生传).....	(690)
医心方(日本·丹波康赖撰).....	(692)
房内.....	(692)

医贯(明·赵献可撰).....	(701)
寡欲论.....	(701)
食色绅言(明·龙遵叙辑).....	(702)
男女绅言.....	(702)
摄生种子秘剖(明·洪基撰).....	(709)
房术秘诀.....	(709)
类修要诀(明·胡文煥撰).....	(711)
采战举要歌诀.....	(711)
医门棒喝(清·章楠撰).....	(713)
《千金方》房术论.....	(713)

## 癸 编

### 经史百家养生资料荟萃

(方春阳辑).....	(717)
周易.....	(717)
礼记.....	(717)
周礼.....	(717)
春秋左传.....	(717)
孟子.....	(718)
史记.....	(718)
前汉书.....	(718)
后汉书.....	(718)
三国志.....	(719)
晋书.....	(719)
宋书.....	(719)
南齐书.....	(720)
梁书.....	(720)
魏书.....	(720)

北齐书.....	(720)
隋书.....	(720)
旧唐书.....	(720)
新唐书.....	(721)
宋史.....	(721)
金史.....	(722)
元史.....	(723)
明史.....	(723)
清史稿.....	(723)
册府元龟.....	(723)
素问.....	(724)
灵枢.....	(724)
老子.....	(724)
庄子.....	(725)
春秋繁露.....	(725)
韩诗外传.....	(726)