

主编：白求恩 郭光复

中医养生大全



周谷城题

北京科学技术出版社
香港雪谷出版社

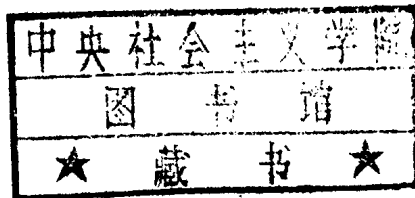


200362543

78362

中医养生大全

白永波
孙光荣
主编



周谷城题



北京科学技术出版社
香港雪谷出版社

封面题字：全国人大副委员长周谷城教授

01652/37

中医养生大全

白永波 孙光荣 主编

*

北京科学技术出版社

(北京西直门南顺城街12号)

香港雪谷出版社 出版

(香港新界屯门36B良田村57号2楼)

新华书店发行 各地新华书店经售
北京市京辉印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开本 50印张 1200千字

1990年9月第一版 1991年5月第二次印刷

印数：3,001—6,000册

ISBN 7-5304-0762-7/R·102 定价：38.00元

为人民健康事业
作出贡献

朱学范



一九九〇年

全国人大朱学范副委员长题词

弘揚傳統養生學
為老年人健康幸福

錢信忠



一九九〇年秋

中国红十字会名誉会长、卫生部原部长钱信忠博士题词

中國醫學
淵源流長
養生之術
豐富多彩
傳播環球
功德無量

《中醫養生大全》出版
此乃開卷有益之書讀
之有助身心健康以賀
董建華敬題



全國人大衛生委員會主任委員、著名中醫專家董建華教授題賀

良醫古今古養生篇向世
於今眾口傳屢試奇方能
下疾者其壽更添年

中醫養生大全題詞 著名書畫家肖勞先生



著名書畫家肖勞先生題賀

發揮中國醫藥膳
食傳統為中日人
民健康作出貢獻

祝賀中醫古籍研究會成立三紀念
己丑年春月 呂炳奎

衛生部中醫司原司長呂炳奎先生題賀

正确美容，其来无窮
广传其道，人间增添美和爱

陈彤云
一九九二年八月

北京中医药大学
一九九二年

造福人类

张镜人

北京中医学会名誉会长、著名中医专家关幼波教授题贺

中华全国中医学会副会长、著名中医专家陈彤云教授题贺

普及针灸养生知
識使世界上更多地
减少疾苦长寿長樂

賀普仁
一九九二年八月

恭揚中醫養生學
說為人民健康作
出貢獻 庚午夏日為

中醫養生大全題辭

張鏡人于上海

中华全国中医学会副会长、著名中医专家张镜人教授题贺

中国针灸学会副会长、著名针灸专家贺普仁教授题贺

養生宗旨廣宏諸陽秘
陰牙法自然守固神六元
精乃足之五形却病樂
庚午夏 劉炳凡



著名中医专家刘炳凡教授题贺

題中醫養生大全
養生修真古通傳事心鶴髮
樂天年夢中蓬原空幻恬
恬虛無自立仙

歐陽錡

著名中医专家欧阳錡教授題賀

中醫養生大全一書致法許多中醫專科學
者闡述中醫養生學之起源與發展成為中國醫
學養生之巨著不特對中國男女老少健康大
有裨益即國際養生學會學者友人也
能大力贊揚詢人真醫學養生寶書也
庚午夏王遐舉

庚午夏王遐舉

著名书画家王遐舉先生題賀

播養生醫譜
保尺類延羣

養生大全問世誌賀

張重梅敬寫於北京

著名书画家张重梅先生題賀

中国北京中医健康有限公司访问纪念

希求早期充足国际养生学会

併而世界人類健康増進

東方医療振興財団理事長

浦田純一

一九九〇年八月十一日

日本東方医療振興財団理事長
浦田純一博士題賀

讓我們協手為向世界發展

中國性命双修的传统功法

而努力

法國欧亚交流協會

主席湯令儀

法國欧亚文化交流協會主席
湯令儀女士題賀

食養

劉炳森題

著名書畫家劉炳森先生題賀

中醫養生係是傳

統精華之一種體現

是養生學的體現

書

中醫養生主人王出版

沈鵬



中國書法家協會副主席、著名書畫家
沈鵬先生題賀

新的世界潮流

近些年，我出访世界各国、在国内时也常应邀会见来访的国际友人，往往彼此间津津乐道的话题是：世界医学的现状与发展。

二百年来，火枪、火炮取代了弓和箭；汽车、火车淘汰了牛拉车，以这种简单的逻辑推论，似乎西医将替代中医，然而并不然。

西医西药与西方经济同步发展，并迅速普及到包括中国在内的世界各国，的确为人类的健康事业作出了杰出贡献。随着科学技术的进步，近些年人们更多地认识到西药化学成份副作用的严重性，目前西医西药对许多老年病、现代病没有什么好办法，中医对某些病症却有独特的疗效，更可贵的是中医中药有其固有的理论，应用植物药材的方剂，属整体与纯自然疗法，没有任何副作用，这一切引起了全世界的关注，于是食疗热、针灸热、中药热、气功热……在世界范围各地兴起。

中国传统医药学是中华文化的三大瑰宝之一。几千年来，大量的文献资料证明，中医学有一套完整的理论体系，有许多早被大量实践证明了的医疗方法，这些，从整体观、辩证思维方法学来观察它，是更高层的科学，超前的思维，是现代及以后若干个世纪人类将作为继续研究的课题。

这些课题的研究，是个世界性大趋势，我想用中国传统的医术，以西方现代科学技术手段，加之仁人志士的努力，必将加速这些课题研究的进程，取得科学成果。

今年日本建成了目前世界上规模最大的中药制造厂，这个信息，宣告了中医药走向世界的时代必将到来。现在，许多热心的中外知名人士正酝酿成立一个研究普及中医养生知识的组织——“国际养生学会”，我认为这是良好的开端，很有必要。这是潮流，是一个世界性的潮流，让我们携起手来，投入到为人类造福的潮流中去。

随着经济、科学文化的发展，现在老年人口占总人口的比例越来越大，全球性人口老龄化的趋势日益增长。迫切地需要解决出现的大量老年防病、祛病、养生、保健问题。对此，现代医学曾作过很大努力，但还不能满足老年养生保健的需要。中国有几千年的医药历史，具有丰富的医学养生知识和方法。我们要以科学的态度，用科学的方法，继承研究发扬传统医学养生知识，增强人体活力和对疾病的抵抗力、免疫力，以保护健康，延年益寿。然而，必须指出：为使人类健康，力求避免和防止少数人打着传统医学旗号鱼目混珠，以养生学作为赢利手段，愚弄人们，愚弄自己，从而把养生学引入歧途。

我感谢《中医养生大全》的作者、策划者和组织者，他们在两年多的时间里夜以继日，终于将这部中医养生百科全书奉献给即将成立的国际养生学会，奉献给广大读者。

科学的养生学的编写是创举，于医于民，大有裨益，特为之序。

钱信忠

1990.8

序 言

众所周知，五十年代危及人们生命的主要是伤寒、霍乱、鼠疫、天花等传染病，到了七十年代，世界主要的病种变为癌症、心血管病；脑血管病，八十年代爱滋病又席卷而来，成为人类的生敌。

现代化社会快节奏、高频率，加之环境的污染、生活的安逸、营养的过剩，许多现代病随之而来，社会老龄化又向世界医学发出挑战。发达社会的人，身外之物可说已应有尽有，汽车、彩电、空调……现在钱花在哪里？人们流行的说法是“买个”健康。

顺应世界的潮流，健康事业产业化的时代来到了，第三次浪潮，第四次革命，电子、宇宙、海洋、计算机都非常重要，许多远见卓识者预言21世纪是以人体科学革命为主导的时代。

我的挚友川边紘一先生多年研究宏观经济，从事信息行业，由他联系的日本新日铁、住友银行、大东京火灾海上保险公司等不同行业的大企业家们，以他们特有的经验和灵感开始程度不同地投资开发健康产业，川边先生从中悟出了此事业的光明前景，决定下半生转行。我们和川边先生经过努力，在得到了政府的大力支持和帮助下，于1989年3月在北京注册成立了中国北京中医健康有限公司，同年8月在东京注册成立了汉方世界株式会社，旨在推广普及针灸、药膳、气功、中医美容、药浴、按摩等养生术。一年多的时间，尽管受经济大环境制约，我们仍取得了可喜的成绩，北京最著名的中医专家160余位在我公司为外宾开办中医、针灸、气功、药膳培训班；进行治疗和健康咨询；开发研制中药新剂、保健食品、养生工艺品、床上保健用品、中医保健仪器设备；编辑出版中医养生系列教材。

我们策划编写的这部中医养生学实用百科全书《中医养生大全》，取得了湖南省中医药研究院、中国中医研究院、北京中医学院、北京针灸骨伤学院、中华全国中医学会、海军401医院、上海中国国际康复中

心等单位一百多名专家学者的通力合作，特别要万分感谢德高望众的国家领导人周谷城教授、朱学范教授支持编写本书并亲笔挥毫题签致贺，感谢卫生部老部长钱信忠先生谆谆教诲，感谢名医董建华、关幼波、陈彤云、贺普仁、刘炳凡、欧阳锜、施小墨等教授的精心指导，感谢刘祖贻教授予以审定，感谢白永波、孙光荣教授主编并率领中青年专家几年来日夜辛劳，感谢日本浦田纯一、谷美智士、小山和作医学博士，法国欧亚文化交流协会主席汤令仪女士，香港沈苗根先生，马来西亚谢诗坚先生，美国刘肖华先生，新加坡连家立先生，台湾董海龙先生，日本斋滕直光先生，苏联安德列先生，约旦阿德甫先生，利比亚塔波尔先生给予我们的支持和帮助。

谨以此书敬献给1990年亚运会，敬献给国际养生学会，敬献给各国人民。

随着这部书的出版，作者们企望得到各国专家和读者们的指教，期望着不久的将来，与多国同道友人合作，编写一部融东西方纯自然疗法之大成的国际养生大全，借以推动人类的健康事业。

北京中医健康有限公司

董事长：



1990年夏日

本书顾问

总顾问	周谷城	朱学范	钱信忠			
顾问	董建华	关幼波	刘渡舟	王绵之	张镜人	裘沛然
	施杞	刘炳凡	欧阳铮	夏度衡	陈可骥	张碧姿
	邓良月	祝湛予	沈家麒	马继兴	贺普仁	陈彤云
	付亿伸	方和谦	孔嗣伯	戴瑞鸿	彭铭泉	施小墨

本书编委会

主 编	白永波	孙光荣				
审 定	刘祖貽					
策 划	王仙民					
协 编	(以姓氏笔画为序)					
	宁泽璞	刘礼吾	杨运高	吴永贵	华俊东	张 冲
	黄立中	蒋士生	潘觉知			
编 委	(以姓氏笔画为序)					
	卜献春	于 夫	马凤升	王文波	王荫祥	关永年
	宁泽璞	白云桥	刘光宪	刘礼吾	刘世昌	江 泳
	孙 芳	孙玉冰	孙光荣	华俊东	李 典	李向明
	李庆恒	杨运高	吴永贵	吴利君	辛苏宁	肖德才
	何大庆	何清湖	张 昱	张延生	张 冲	金世明
	陈中瑞	陈 宁	陈良春	姜 一	徐 凯	郑昆标
	贺思圣	袁振仪	党温鸣	黄立中	蒋士生	彭荣琛
	路振平	雷顺群	蔡铁如	樊光辉	潘觉知	魏俊杰
	瞿岳云					
责任编辑	张 冲	戴皓宁				
责任校对	蔡铁如	董兰英				
绘 图	王建龙					

鸣 谢

北京中医健康有限公司独家赞助

本书出版

目 录

卷一 史略篇

第一章 中医养生学的萌芽期（原始～春秋）

- 第1节 食物养生的萌芽..... 1
- 第2节 宣导养生的萌芽..... 2

第二章 中医养生学的形成期（春秋～战国）

- 第1节 道家思想主导中医养生学的形成..... 4
- 第2节 儒家思想促进了中医养生理论的形成..... 5
- 第3节 《内经》奠定了中医养生学的基础..... 6

第三章 中医养生学的发展期（秦汉～晋唐）

- 第1节 方士的出现与服饵金石风气的兴起..... 8
- 第2节 吐纳导引术的形成与兴盛..... 11
- 第3节 房中术的形成与兴盛..... 12
- 第4节 中医养生流派的形成与发展..... 13

第四章 中医养生学的继续发展期（宋元～明清）

- 第1节 药物养生纠正不良倾向而健康发展..... 16
- 第2节 食物养生的深化和普及..... 18
- 第3节 老年养生保健的兴起..... 21
- 第4节 金元医学对中医养生学的影响..... 22

第五章 中医养生学发展的迟滞期（鸦片战争～1949年）

第六章 中医养生学的复兴期（1949～现在）

- 第1节 新中国的诞生促使中医养生学的复苏..... 25
- 第2节 改革开放带来了中医养生学的春天..... 26
- 第3节 中医养生学的发展方向..... 27

卷二 基理篇

第一章 却老

- 第1节 衰老的原因..... 30

第2节	衰老的进程	40
第3节	衰老的延缓和预防	45

第二章 养神

第1节	神形合养	51
第2节	至贵三宝	53
第3节	养心立志	55

第三章 养形

第1节	法于阴阳	61
第2节	安于居处	64
第3节	食饮有节	67
第4节	起居有常	70
第5节	劳作有度	75
第6节	动静结合	77

卷三 术养篇

第一章 术养的总则

第1节	术养的种类	81
第2节	术养的指征	85
第3节	术养的条件	89
第4节	术养的要领	91

第二章 心理养生

第1节	卫生健康与心理养生	104
第2节	情志致病与心理养生	106
第3节	常用心理养生方法	110

第三章 按摩导引

第1节	按摩基本法	117
第2节	老子按摩法	118
第3节	天竺国按摩法	120
第4节	保健自我按摩法	121
第5节	气功按摩十八法	124
第6节	导引按摩法	126
第7节	淹城导引术	127
第8节	马王堆《导引图》	132
第9节	五禽戏	133
第10节	八段锦	136