

◎鲁 湾/编著
◎李明月 戴 萍/绘图

图说

养生经典

所谓养生就是通过学习普遍的养生道理和基本方法，
结合自己的具体情况加以恒久实践，
创造一种个性化的生活模式。
没有普遍的东西作指导，养生容易走入歧途。本书就是把这些普遍的道理和
方法与现代科学养生的
理论加以总结结合，并建立一个架构。
可以说基本囊括了中国历代养生典籍的精华。
对于今天有志于养生的人
是一不可多得的工具书。



◎鲁 湾/编著
◎李明月 戴 萍/绘图

图说 养生经典



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

图说养生经典/鲁湾编著. —北京:人民军医出版社,2007.9
ISBN 978-7-5091-1232-8

I. 图… II. 鲁… III. 养生(中医)—图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143034 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:崔永观 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:8.25 字数:109千字

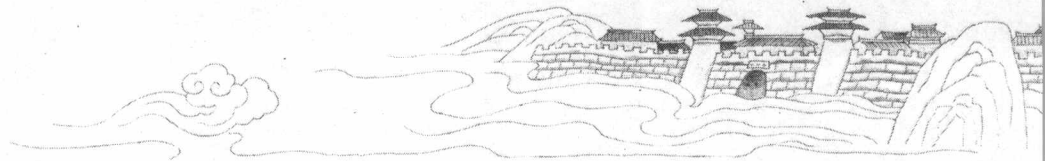
版、印次:2007年9月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00元

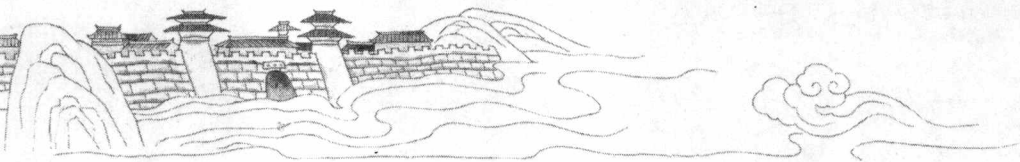
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

“图说养生经典”是《科学养生》杂志每期扉页的经典插图，形象生动地介绍了古代对养生的一些经典论述，以图释文，图文结合，寓哲理于图解，内容包括至道篇、养心篇、养身篇、天人篇、慎疾篇，基本上囊括了历代养生典籍的精华，对于今天有志于养生的人，是一本不可多得的参考书。

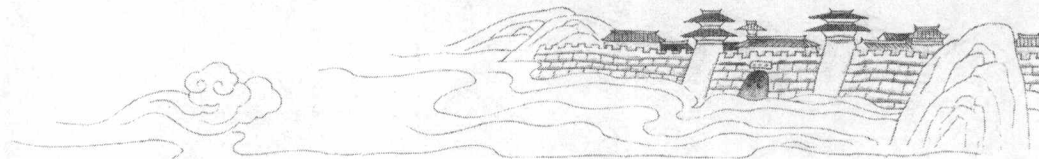


前言

要 掛 谷 內

历代关于养生的典籍不可计数。哪些可以称之为经典？哪些对指导今天人们养生还有价值？这首先要用现代科学养生方法把这些典籍加以分类。这些典籍大体可分为两类：一类是随着科学和经济的发展及生活水平和认识水平的提高，有些已经被证明是错误的，或者已经过时；另外一类则被证明对指导养生还有价值。有价值的这部分，又可分为两部分：一部分是个人的养生经验或具体的养生方法；另一部分则是经过提炼的普遍适用的道理或方法。所谓养生就是通过学习普遍的养生道理和基本方法，结合自己的具体情况加以恒久实践，创造一种个性化的生活模式。没有普遍的东西作指导，养生容易走入歧途。经过长期工作，我把这些普遍的道理和方法，根据现代科学养生的理论加以整理，以图释文，图文并茂，并建立一个架构，可以说基本囊括了历代养生典籍的精华。对于今天有志于养生的人，是一本不可多得的参考书。

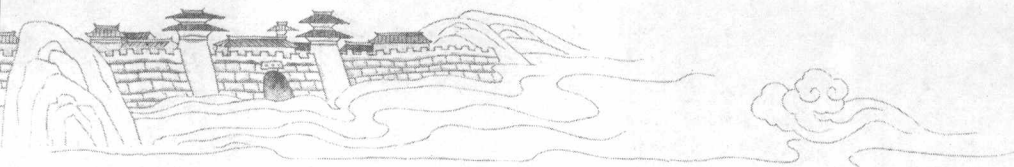
鲁 湾



目 录

至道篇

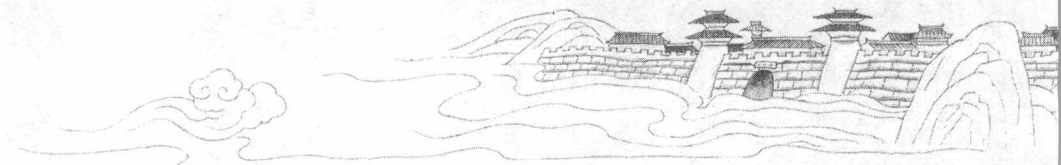
- 仁者寿[春秋]孔子 (3)
- 义与利[西汉]董仲舒 (4)
- 养德[明]吕坤 (5)
- 资于道[朝鲜]许浚 (6)
- 贵生[战国]吕不韦 (7)
- 生无不死[汉]王充 (8)
- 随珠弹雀[战国]庄子 (9)
- 出生入死[春秋]老子 (10)
- 圣人独决[战国]吕不韦 (11)
- 守中[宋]周守忠 (12)
- 无为[汉]王充 (13)
- 三养[明]胡翰 (14)
- 天道自然,人道自己[南北朝·梁]陶弘景 (15)
- 莫伤之[南北朝·梁]陶弘景 (16)
- 法于阴阳,和于术数《黄帝内经》 (17)
- 适足[唐]王玄览 (18)
- 务思和理[唐]孙思邈 (19)



- 动息节宣[宋]程颐 (20)
失和[汉]荀悦 (21)
慈俭和静[清]李庆远 (22)
生死与名利[明]元贞禅师 (23)
适欲[战国]吕不韦 (24)
和乃生[春秋]管仲 (25)
善养生者[三国]嵇康 (26)
知易行难[三国]皇甫隆令 (27)
自得自适[战国]庄子 (28)
八字金丹[清]曾国藩 (29)

养心篇

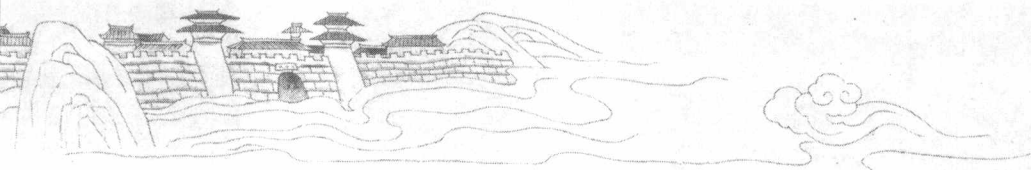
- 养心莫善于寡欲[战国]孟子 (33)
君主之官[元]王珪 (34)
第一法[明]吕坤 (35)
养心为主[明]瞿佑 (36)
死生存亡之本[战国]吕不韦 (37)
情有所寄[明]袁宏道 (38)
生于性,死于情[明]吕坤 (39)
五情自伤[金]张从正 (40)
合男女必有则《天下至道谈》 (41)
心如止水《二程遗书》 (42)
节宣之和[晋]葛洪 (43)
修我灵气[唐]司马承祯 (44)
静在心,不在境[明]钱琦 (45)
喜怒[战国]庄子 (46)



- 喜乐之道[明]方孝孺 (47)
释憾[汉]刘安 (48)
至乐极《文子》 (49)
乐无不在[春秋]孔子 (50)
穷亦乐,通亦乐[战国]庄子 (51)
制欲容人[明]高濂 (52)
制怒[明]来知德 (53)
养内与养外[明]高濂 (54)
心病《本草总篇》 (55)

养身篇

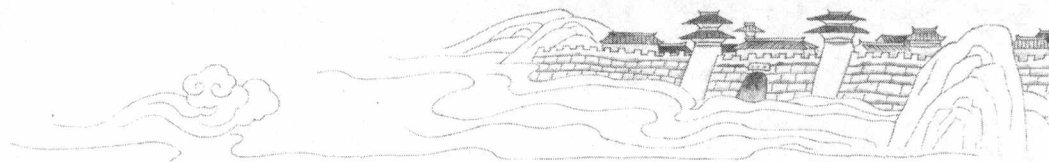
- 人身三宝[明]杜巽才 (59)
元气与谷气[晋]杨泉 (60)
中则养,过则病[明]祝允明 (61)
治身[晋]葛洪 (62)
当知所节[明]黄承昊 (63)
合[清]黄宫绣 (64)
五关[清]褚人获 (65)
脾胃为先[明]张景岳 (66)
爽口物和快心事[明]解缙 (67)
食之有妨[汉]张仲景 (68)
和成[春秋]管仲 (69)
食饮之道[南北朝·梁]陶弘景 (70)
食宜[元]李鹏飞 (71)
五味《彭祖摄生养性论》 (72)
饮食之患,过于声色[唐]孙思邈 (73)



天人篇

- 去泰[战国]韩非子 (74)
- 小劳之术[宋]蒲处贯 (75)
- 守黄庭[宋]沈括 (76)
- 动静说[清]黄凯钧 (77)
- 五劳所伤[清]曹廷栋 (78)
- 户枢不朽[晋]陈寿 (79)
- 卧心[唐]孙思邈 (80)

- 天行有常[战国]荀子 (83)
- 伤生[明]王象晋 (84)
- 至人[汉]刘安 (85)
- 天地之气[明]王文禄 (86)
- 世宜[明]吕坤 (87)
- 虑祸[南北朝]颜之推 (88)
- 心常异俗[明]万尚父 (89)
- 外物与自家身心[宋]程颢 程颐 (90)
- 兼而修之[晋]葛洪 (91)
- 尽其在我,听其在天[清]曾国藩 (92)
- 春夏养阳,秋冬养阴《黄帝内经》 (93)
- 过用《黄帝内经》 (94)
- 自然人[元]洞阳子 (95)
- 豪杰之士[民国]梁启超 (96)
- 制化《黄帝内经》 (97)
- 春季养生《黄帝内经》 (98)
- 夏季养生[元]丘处机 (99)



秋季养生[元]丘处机 (100)

冬季养生[元]丘处机 (101)

安处[明]周臣 (102)

风害[宋]陈无择 (103)

慎疾篇

自慎[明]高濂 (107)

早服[战国]韩非子 (108)

务谨其细[晋]葛洪 (109)

慎微[明]陈继儒 (110)

宝生救死[明]陈继儒 (111)

药食为后,保护为先[明]张君宝 (112)

不治已病治未病[元]朱震亨 (113)

防之为易《大藏经》 (114)

忽微至大[明]刘伯温 (115)

自察[清]曹廷栋 (116)

中医[清]梁章钜 (117)

一字之静[清]李渔 (118)

戒四欲,忌四失[明]龚居中 (119)

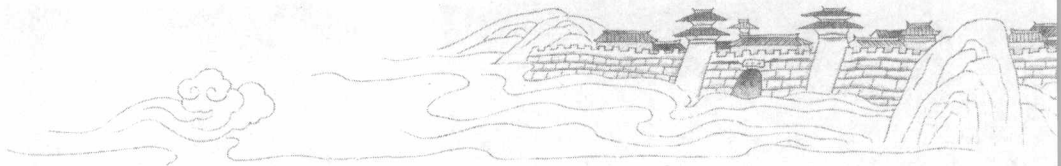
药毒[金]张从正 (120)

治与养[清]王燕昌 (121)

目 录

至道篇





仁者寿

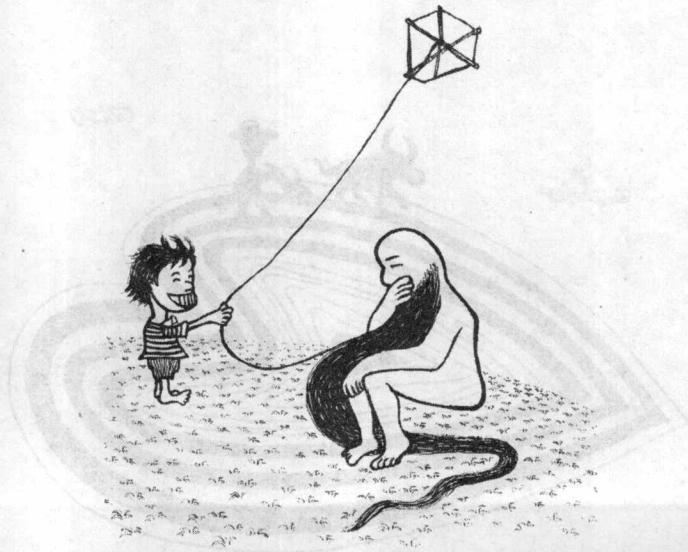
[春秋]孔子

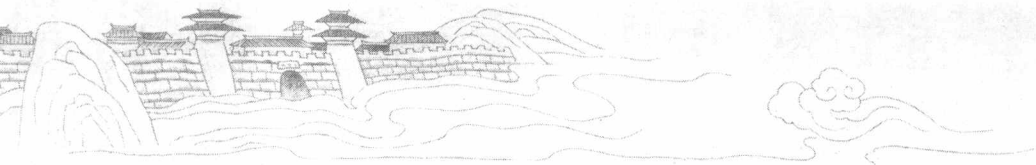
知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。

【解读】 孔子名丘，字仲尼，生于公元前 551 年，卒于公元前 479 年，春秋后期伟大的思想家、教育家，儒教学派的创始人。孔子一生的主要言行，经弟子整理成《论语》一书，成为儒家的经典。

孔子提出“仁者寿”，荀悦做了注解，认为仁者能按客观规律办事，“内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人”，处正居中，灾殃不至，而幸福、吉祥不断，所以长寿。

“仁”是道德范畴的概念，是儒家提倡的最高道德标准。这里讨论的问题不是“仁”的含义，而是道德对养生的作用和生命的影响。现代科学研究认为，道德不仅在社会层面对生命有影响，如道德缺失而受到社会的惩罚；而且道德从生命进化的层面来说，对生命也有很大影响。美国科学家研究发现，人类的道德直觉是进化的产物。背离道德就是背离了人类的进化成果，自然“形神”不和，势必“伤性”，生命不会久长。





义与利

[西汉]董仲舒

天之生人也，使人义与利。利以养其体，义以养其心。

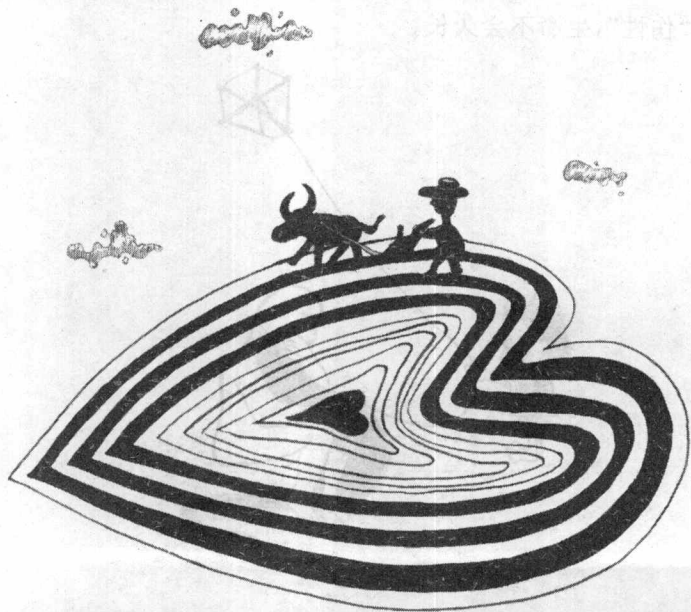
【解读】 董仲舒是西汉早期大思想家，他仅做过诸侯相，后弃官居家，著书立说。他的贡献使他在中国思想史上与孔子、朱子并立，成为董子，是中国儒家思想发展史上的三个高峰之一。

他认为上天创造了人，便给予了“利”和“义”。用“利”来养肉体，人要活着，必须吃穿住行，必须有一定的物质条件作保证，没有“利”是不行的。但仅仅有了“利”，有了肉体，活着还远远不够。那样，人与其他动物便毫无二致。人有思想，有精神生活，那么，用什么来约束、滋养人的精神生活？董子认为，那便是“义”。

董子的“义”是一个特定的理论概念。“仁义礼智信”，“君子喻于义”，历史局限的“义”有它特定的含义。随着社会的发展，“义”的含义也必然延伸出时代的精神。

养
生
经
典

图
说



养 德

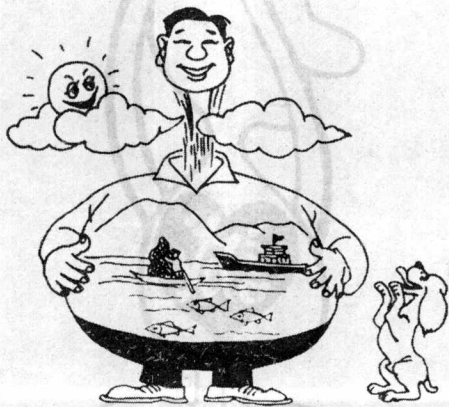
[明]吕 坤

今之养生者，饵药、服气⁽¹⁾、避险、辞难、慎时、寡欲，诚要法也。嵇康善养生，而其死也却在所虑之外。乃知养德尤养生之第一要也。德在我，而蹈白刃以死，何害其为养生哉？

【解读】 吕坤是明代进步思想家，生于公元 1536 年，卒于公元 1618 年，享年 82 岁。他曾官至刑部侍郎，因遭人诬陷，告老返乡，从此闭门著书立说。著作多散失，仅有《呻吟语》、《阴符经注》等行世。他认为“天地万物只是一气聚散”，否认有神论。

这段语录出自《呻吟语》。他认为道德水准高低直接影响一个人对事物的看法和态度，决定个人的心胸和气度。只有广阔的心胸，才少有烦恼和忧愁，心情才能平静。这是养生的至高境界。

嵇康是三国时期魏国中散大夫，写有《养生论》等重要养生著作，是我国养生学史上重要人物。据史书记载，他不但对养生理论造诣很深，而且身体力行。但可惜由于自己“至性过人”，“为礼法之士所绳”，40 岁就被杀害。虽然有人认为嵇康的死和他的政治立场有关，但他放浪形骸的品行，也是他致祸的重要原因。



注：(1)服气：又作“食气”，古代一种养生方法，与吐纳相似。



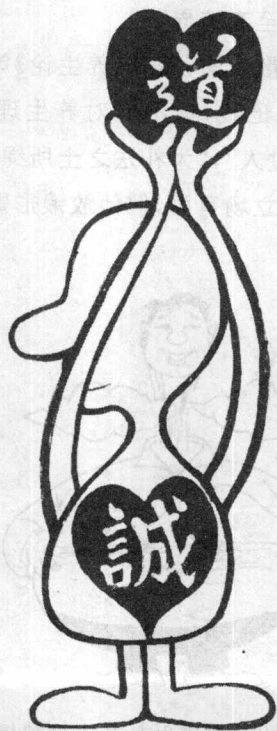
资于道

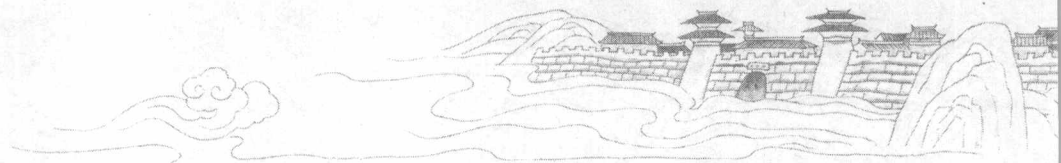
[朝鲜]许浚

太白真人曰：欲治其疾，先治其心；必正其心，乃资于道。

【解读】 许浚生于1540年，卒于1615年，享75岁高寿。他30岁已成为朝鲜著名太医。1595年朝鲜宣宗丙申命他和太医杨礼寿等人撰写《东医保鉴》，历经15年完成。

这段话就出自这本医书，引太白真人的话，论证了“疾”、“心”、“道”三者之间的关系，言简意赅，对于提高养生层次有指导意义。疾，人人都会患，但“心”却各异。“心”，这里可理解为思想、心理或思维的器官。“正心”虽然对于治疾关系重大，但“正心”却要得到“道”的指导、帮助。“道”，这里可理解为道理、规律或哲理。如果没有“道”的指导，“正心”则会失去方向、误入歧途。





贵生

[战国]吕不韦

圣人深虑天下，莫贵于生。夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者不欲，利于生者则为。由此观之，耳目鼻口不得擅行，必有所制。譬之若官职，不得擅为，必有所制。此贵生之术也。

【解读】 吕不韦是战国末期卫国濮阳人，原为大商人，结识了在赵国作人质的秦国公子异人。后异人继位，封吕为相国，为秦国统一做出很大贡献。吕不韦组织宾客于公元前 239 年完成《吕氏春秋》一书，成为中国古代杂家的代表作，其中很多篇幅谈到养生。

他在这部书中指出，圣人对天下事情深思熟虑后认为，没有任何东西比人的生命更宝贵。虽然耳朵爱听美妙的音乐，眼睛爱看华丽的色彩，鼻子爱闻芬芳香味，口腹爱好享受美味，但是如果其中有一项不利于生命，则应停止；相反，如果有利于生命的，即使 4 个感受不愿意，也应该进行。因此，在生命面前，任何东西都应以其为行止，以其为节制，为它所利用。这就是养生中“贵生”的原则。

