

民间广为流传的养生文本

○元养生

不花钱养生术

黄胜光 编著



6 种按摩养生术

16 种养生药膳

7 种导引养生术

20 种粥养偏方

8 种气功养生术

34 种养生益寿古方

便宜
养生

0 元 养 生

黄胜光 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0 元养生 / 黄胜光编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5388-8119-6

I . ① 0… II . ① 黄… III . ① 养生 (中医) — 基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 298826 号

0 元养生

0 YUAN YANGSHENG

作 者 黄胜光

责任编辑 王嘉英 王 研

封面设计 烟 雨

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 21

字 数 240 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8119-6 / R · 2429

定 价 39.80 元

【前言】

从古至今，上至帝王将相，下至平民百姓，每个人都渴望自己健康长寿。由此，各种养生方法应运而生，比如先秦时期的养生导引术（模仿动物的动作而进行的健身方法）、《黄帝内经》的养生术（“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则）、汉代名医华佗创编的“五禽戏”等。现代社会，由于生活水平的提高以及空气、水源、营养物质、自然药物被污染的事件频发，人们对养生问题更加重视了。养生不仅是健康人预防疾病的方法，也是生病之人的辅助调养方法。

我国传统养生术有以下特点：首先，重视精神意识对身体健康的重要作用，强调养生必须先养神。尤其是提出了“仁者寿”的理论，把养生与养德紧密地结合起来。传统养生观认为要使身体健康长寿，先要加强道德修养，多行善事，保持舒畅的心情和宽阔的胸怀；其次，强调生活起居必须适应四时气候和昼夜晨昏的变化，要顺应自然规律，同时强调居住环境对健康的影响；第三，创造了具有鲜明中国特色的运动养生方法——导引术。这种运动方法是轻柔和缓的，而不是剧烈和超负荷的，并且把肢体运动和呼吸运动、精神调养紧密地结合起来，以达到调和气血、培



育真气、怡养精神的目的。

在药物养生方面，总结了数百种具有强身健体、延年益寿的药物，建立了药物养生的原则和方法，创造了众多的抗衰延寿方剂。此外，古代养生学家不仅提出饮食宜少、宜淡、宜素等饮食原则，还创立了养生粥、药膳、食疗等实用性很强的饮食养生方法。这些养生理论和方法，不仅见于现存的上万种古医籍，也散见于千万种文史哲著作之中，迄今仍然具有重要的理论和实践意义。

黄胜光

2006年10月于深圳南山

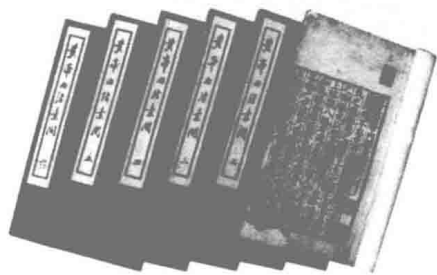


目 录

上篇 养生术概说

第一章 养生术渊源 / 2

- 一、先秦养生术/3
- 二、汉唐养生术/6
- 三、宋元养生术/9
- 四、明清养生术/13



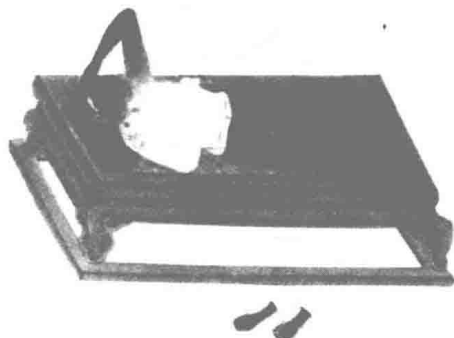
第二章 调摄精神术 / 16

- 一、调摄精神与健康长寿/17
- 二、调摄精神的方法/21
- 三、精神失调的心理疗法/34



第三章 顺时养生术 / 38

- 一、气候因素与人体健康/39
- 二、四季养生原则/42
- 三、顺应自然的养生方法/45



第四章 调理起居术 / 58

- 一、起居有常/59
- 二、劳逸适度/61

- 三、安卧有方/63
- 四、衣着合体/70
- 五、洗漱所宜/73

第五章 导引养生术 / 81

- 一、概述/82
- 二、五禽戏/82
- 三、八段锦/87
- 四、赤松子导引法/92
- 五、十二般导引法/94
- 六、十二段锦/96
- 七、婆罗门导引法/99
- 八、老人导引法/103
- 九、鉴真吐纳术/106
- 十、广渡导引术/110



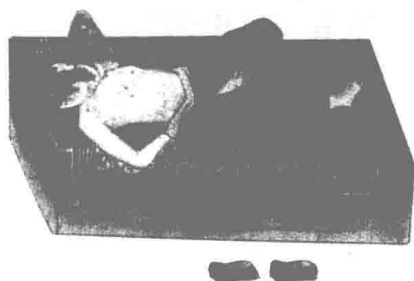
第六章 按摩养生术 / 120

- 一、概述/121
- 二、导引按摩法/124
- 三、自我保健按摩法/127
- 四、五脏按摩功/131
- 五、摩腹功/133
- 六、铁裆功/135
- 七、气功按摩十八法/136



第七章 气功养生术 / 141

- 一、气功的概念/142
- 二、气功的作用/142
- 三、气功的分类/145
- 四、气功的选择原则/147
- 五、修炼气功的条件/150
- 六、气功练习要领/153
- 七、修炼气功的基本方法/155
- 八、气功的应用禁忌和纠偏方法/161
- 九、养生气功功法精选/163



第八章 饮食养生术 / 190

- 一、食养的作用/191
- 二、8种食养的方法/192
- 三、20种粥养偏方/200
- 四、16种养生药膳/203
- 五、21种茶酒养生/210

第九章 药物养生术 / 216

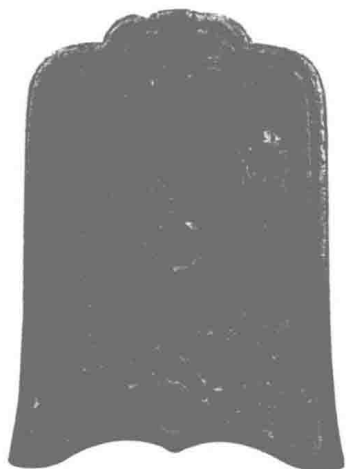
- 一、衰老的原因/217
- 二、药养的原则/218
- 三、药养的机理/220
- 四、药养的现代研究/221
- 五、25种养生延寿中药/222
- 六、34种养生益寿古方/231



下篇 养生术原著精选

第十章 养生总则 / 240

- 一、管子/241
- 二、吕氏春秋/242
- 三、荀子/244
- 四、十问/249
- 五、黄帝内经·素问/250
- 六、论衡/253



第十一章 养生与修身养德 / 254

- 一、道德经/255
- 二、庄子/256
- 三、孔子家语/257
- 四、嵇中散集/258
- 五、养性延命录/259
- 六、颜氏家训/259
- 七、太平御览/260
- 八、事林广记/261
- 九、寿亲养老新书/262
- 十、居家宜忌/262
- 十一、彭祖摄生养性论/263
- 十二、养生类纂/263
- 十三、养生四要/265
- 十四、医先/265
- 十五、霞外杂俎/267
- 十六、摄生集览/268



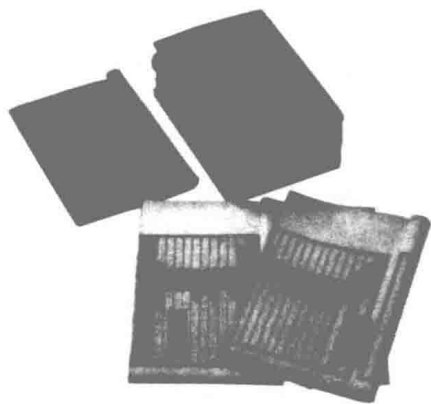
十七、怡情小录/268

十八、调摄/270

十九、老老恒言/270

二十、养生杂录/271

二十一、颐养诠要/272



第十二章 四时养生 / 274

一、黄帝内经·素问/275

二、摄生消息论/277

三、养老奉亲书/280

四、混俗颐生录/284



第十三章 起居养生 / 286

一、备急千金要方/287

二、益龄单/289

三、遵生八笺/290

四、老老恒言/292

五、长生秘诀/297

六、修养须知/299

七、援生四书/300

八、四季摄生图/301

九、摄生要录/302



第十四章 导引按摩养生 / 304

一、子华子/305

- 二、真诰/305
- 三、保生要录/306
- 四、太平御览/307
- 五、寿亲养老新书/308
- 六、遵生八笺/312
- 七、古今医统大全/314
- 八、修昆仑证验/316
- 九、寿人经/319
- 十、寿世青编/321
- 十一、谷水秋园漫笔/323
- 十二、胎息秘要歌诀/324

后记/326



上篇

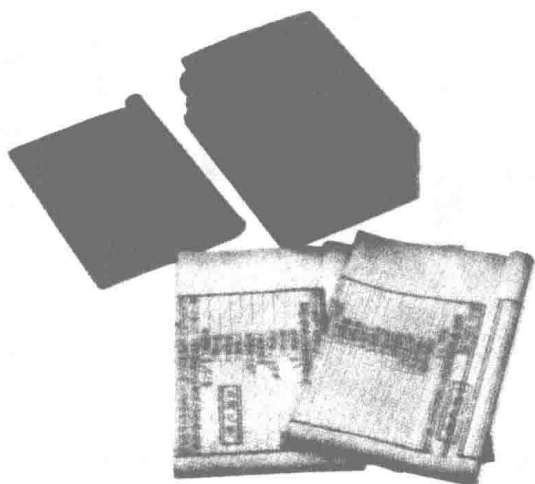
养生术概说



西汉《导引图》

第一章

养生术渊源



《备急千金要方》与《千金翼方》

在我国古代文化宝库中，有一颗璀璨夺目的明珠——养生术。养生也叫“摄生”“道生”，即保养生命的意思，其目的是为了健康长寿。养生术就是保持身体健康，延缓人体衰老，延长人类寿命的方法。几千年来，祖国传统养生术为人类健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。在《四库全书》的医家、道家、儒家、杂家等类著作中，散见丰富的养生术内容，纵观这些著作可以看出，我国的养生术经历了漫长的岁月，有着悠久的历史。

一、先秦养生术

先秦时期是指秦始皇统一中国以前的漫长历史时期。

养生术是随着人类的历史而产生，并随着人类的进步而发展的。虽然在原始社会里，生产力极为低下，人类过着茹毛饮血的生活，但作为一种本能的需要，促使人们去探求却病延年的方法。在漫长的岁月里，人类与自然界进行着各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了一些自身保健的方法，并互相传授。

据《神仙传》等书记载，古代彭祖因摄生有道，活了八百岁。从今天的观点来看，人活八百岁不太可能，但至少可以说明早在远古时代，人们就重视养生之道了。

1. 导引术的起源

养生术之一的导引术，至少起源于5000年以前，其产生与狩猎活动有关。当时，人们在捕获猎物以后，披上兽皮，插上羽毛，模仿某些动物跳跃、飞翔的动作欢舞，以示庆祝。久而久之，人们发现这些动作有舒壮筋骨的作用，从而将其作为一种健身方法。《吕氏春秋·适音》中说：“筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这里所说的“舞”，就是一种导引术的雏形。

1973年底，长沙马王堆3号汉墓出土了大批帛书和竹木简。墓主是西汉初长沙国第一任宰相轅侯利仓的庶子，下葬于公元前168年。墓中出土的帛画《导引图》，以工笔彩绘44个人物全身像，按上下分4行排列，老少均有，男女各半。图中人物以坐式、站式、徒手、执械等不同姿势，模仿螳螂、鹤、龙、

猿、熊等飞禽走兽的动作运动，说明当时的导引术已发展到相当高的水平。

2. 气功养生术的起源

气功的产生，可能与原始人的日常生活有关。人们在疲劳体乏时闭目养神片刻，或伸展一下肢体，即感到轻松舒适；或胸闷气短时徐徐吐气后，即气和胸舒。古人在这些体验中，逐渐萌生出一些后人称之为“气功”的锻炼方法。现存最早的一篇气功文献，是公元前380年左右，镂刻在一块六方玉佩上的铭文，称之为“行气玉佩铭”。铭文虽短短45字，但叙述了站桩行气的一个完整过程。另一篇早期气功文献，是马王堆汉墓出土的《却谷食气》。却谷即不食五谷，以服石苇代替；食气即进行调息。文中特别强调，食气要注意气候条件，避开四时不正之气，而采食对人体有益的“洮光”“朝霞”“端阳”等六气。



3. 道家清静养神术

到了春秋战国时期，由于社会形态的变革，在学术思想方面出现了百家争鸣的局面，也促进了养生术的进一步发展。道家以老子、庄子为代表，其宗旨之一就是追求长生不老，通过清静养神等方法达到益寿延年的目的。

道家认为，思想清静是健康长寿的根本，提倡返璞归真、清静无为的养生方法。老子认为，人们的思想应当安静、清闲，就像初生婴儿那样没有过多的欲望和追求，完全处于自然的状态。只有这样，才能保养精神，使精气内守而却病延年。如果嗜欲无穷，追求太多，就会伤身损寿。在具体做法上，道家主张减少私心杂念，抑制对名利和财货的欲望，吃任何东西都觉得味道好，穿任何衣服都觉得式样美，住任何房子都很满意。这样，就能顺乎自然，让思想清静，从而达到长寿的境界。这里虽有消极和神秘的色彩，但其合理部分却被历



思想清静是健康长寿的根本

代养生学家所吸收，成为我国传统养生术的重要原则之一。

道家还汲取了春秋以前宣导养生术的精华，提倡“吹呵呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸”。这就是通过吸进新鲜空气、吐出浊气的调息法和模仿自然界禽兽动作的方法，调心、调气、调形，从而促进精神与躯体的健康。

4. 儒家修身养生术

以孔孟为代表的儒家养生术，多与他们的修身、处世哲学有关。儒家认为，延年益寿的关键在于加强道德修养。

孔子提出了著名的“仁者寿”观点，认为“大德必得其寿”。所谓“仁者”“大德者”，就是具有高尚道德修养的人。这些人品行高尚，心胸开阔，必然获得高寿。具体来说，修身要做到“三戒”，即禁戒贪求女色，禁戒争强斗胜，禁戒贪求财物。儒家的修身养生术，对后世影响极大。

5. 管子、荀子、《吕氏春秋》养生术

管子认为，世界上的万事万物都是由“精”构成的，人亦是由天地之精相

合而成。由于“精”是生命的源泉，因而养生应以保“精”为首务。精气受伤的原因，主要是欲望太多，尤其是对财货与女色的过度追求。节制对财、色的欲望，即可保精而长寿。

荀子认为居住环境与寿命密切相关，主张“居必择乡”，选择有利于健康和长寿的环境居住。

《吕氏春秋》倡导运动养生方法，认为人的气血以通利流畅为贵，精血一旦郁滞，则将伤身损命。主张用导引的方法宣畅气血，使气血通利，从而却病延寿。

6. 《黄帝内经》养生术

先秦诸子的养生实践，到了《黄帝内经》（简称《内经》）可谓来了一个大总结。《内经》是我国现存最早的医学专著，它从医学的角度讨论养生问题。《内经》对人的生长、发育、衰老过程有很精妙的总结，并提出了许多延年益寿的方法。



《内经》把人与自然界看成是一个整体，认为自然界的各种变化都会对人产生影响，强调养生要掌握自然界的变化规律，主动适应自然界的变化，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则，并且阐述了四季的不同养生方法。此外，《内经》还记载了调摄精神、动静结合等养生方法。

二、汉唐养生术

公元前211年，秦始皇统一中国。从秦汉到隋唐，养生术得到了长足的发展，秦始皇、汉武帝等君主对长生不老梦寐以求，促进了人们对养生术的探索，涌现了华佗、嵇康、葛洪、孙思邈等很有造诣的养生学家。另一方面，也出现了食丹、服石等荒诞怪异的养生术。