

中医古籍珍本集成

总策划○王国强
总主编○周仲瑛 于文明

气功养生卷

寿亲养老新书

湖南科学技术出版社
岳麓书社

总策划○王国强

总主编○周仲瑛 于文明

常务副总主编○王旭东

中医古籍珍本集成

(续)

【气功养生卷】寿亲养老新书

主 编○蒋力生 左铮云

副主编○叶明花 章德林 晏婷婷
编者○(按汉语拼音排序)

曹 征 范崇峰 傅华荣 郭瑞华 江杨洋 蒋维晟 蒋维晏 瞿文敏 李 丛
李崇超 刘春援 刘微微 刘筱玥 刘新亚 龙奉玺 栾世杰 沈 健 王河宝
王全利 王旭东 许新晖 晏婷婷 叶春林 于莉英 张丰聪 张工斌 朱艳玲

湖南科学技术出版社
岳麓书社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医古籍珍本集成. 气功养生卷. 寿亲养老新书 / 周仲瑛, 于文明主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5357-8503-9

I. ①中… II. ①周… ②于… III. ①中国医药学—古籍—汇编②老年人—养生(中医) IV. ①R2-52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 304308 号

中医古籍珍本集成【气功养生卷】

寿亲养老新书

总 策 划: 王国强

总 主 编: 周仲瑛 于文明

责任编辑: 黄一九 王跃军

文字编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5357-8503-9

定 价: 80.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

中 医 古 籍 珍 本 集 成

◎本书出版得到国家古籍整理出版专项经费资助

◎『十一五』、『十二五』国家重点图书出版规划

◎教育部、科技部、国家中医药管理局重点立项

《中医古籍珍本集成》编辑小组

组长○黄一九 张旭东

副组长○易言者 徐 为

成员○李 忠 鲍晓昕 林澧波 易法银

王跃军 周 妍 郭 升 喻 峰

秘书○王跃军 喻 峰

组织单位○国家中医药管理局

总策划○王国强

编写单位

主编单位○南京中医药大学

编纂单位○(按汉语拼音排序)

安徽中医药大学 北京中医药大学 福建中医药大学 河南中医学院 湖南中医药大学
江西中医药大学 南阳理工学院 山东中医药大学 上海中医药大学 浙江中医药大学

顾问委员会

总顾问○裘沛然 张灿珪 马继兴 余瀛鳌 宋立人 钱超尘 王洪图

分卷顾问(按汉语拼音排序)

杜建 段逸山 干祖望 刘道清 彭怀仁 施杞 唐汉均 田代华
王霞芳 吴贻谷 许敬生 张奇文

指导委员会

主任○(按汉语拼音排序) 高思华 苏钢强 吴勉华

副主任○(按汉语拼音排序)

范永升 李昱 李灿东 王新陆 夏祖昌 谢建群 杨龙会 左铮云

编纂委员会

总主编○周仲瑛 于文明

常务副总主编○王旭东

副总主编○(按汉语拼音排序)

蔡永敏 陈仁寿 郭瑞华 黄政德 胡方林 蒋力生 林楠 陆翔 沈澍农 王键

王玲玲 王振国 徐光星 薛博瑜 严道南 俞欣玮 虞舜 张建斌 张如青 张玉萍

常务审稿组○沈澍农(组长) 虞舜(副组长) 张如青 张玉萍 刘更生 石历闻

吴承艳 吴昌国 徐建云 王明强 张继 李崇超 朱若霖 陈隋

学术秘书○衣兰杰 杨萌 奚飞飞

编纂工作办公室

主任○王思成

副主任○王旭东(兼) 钱丽

成员○(按汉语拼音排序) 陈丽娜 陈榕虎 陈晓天 沈劼 晏婷婷 于莉英

裘序

中医学术，薪火相传，古籍凝聚千年精华；华夏神州，时空更替，文献承载百世医方。珍本扶寿，岂奈束之深闾高阁；秘籍疗伤，不期藏于金匱玉函。古代藏家，视珍本医书为瑰宝；现代规章，纳传世典藏为文物——私藏密封，检阅殊难。祖国医学难以发扬光大，珍本难求，研习无由，亦为阻碍医学进步重要原因之一。

今有国医大师周仲瑛先生、国家中医药管理局于文明副局长，为现代中医研究和教学能有一手素材，为使当代中医学者能够更多地借鉴秘藏典籍，携王旭东、沈澍农诸后学百余人，倾力编纂《中医古籍珍本集成》，得到国内学界极大的欢迎和支持。此乃中国医学史上以古籍原貌面世的一部大型丛书，在医学史上具有重要的学术传承价值。

随着时代的发展，当代中医文献学研究极为世人瞩目，珍贵版本更多地被发现，现代医学发展对中医理论和技术有了新的要求。因此，取中医著作的最好版本进行加工整理，以当代优秀编辑出版技术印刷发行，使更多的读者欣赏到藏于秘室的各种中医珍本、善本图书的原貌，同时为古籍研究人员提供珍贵版本资料，为教学单位提供中医古籍原貌，为古文化研究提供医学史料，是中医历史上收集善本、珍本最多的医书集成。而编者所做的导读、校勘、训释，则辨章学术，考镜源流，是指导古籍阅读和利用的现代研究成果。故该书是连接历史、展示古代中医文献研究水平的大型医著。集千年珍贵古籍于

一体，世人将在这部巨大的丛书中得以饱览历史的华彩。

《中医古籍珍本集成》补前贤之遗憾，传文明之大统。这种只有盛世才能完成的伟业，我辈能够担当，实属有幸。前人为民族之昌盛作出了不可磨灭的贡献，为后人留下丰厚的遗产。尽管编纂工作面临着种种困难和艰苦，但是，有仲瑛先生之学识和胆略，辅以后辈之勤勉，勇挑重担，披荆斩棘，定能开拓创新，奋发有为。

中医药事业之所以在海内外享有盛誉，其根本在于它代表着中医药学术的高度和中国人文精神的厚度。作为中医从业者，吾与仲瑛学兄一直在用自己的专业来体现自己对社会、国家和民族的热爱。编者诸君亦志存高远，固本强基，从古籍的保护、传承、传播开始，博采勤求，重视实践，必将为中医学之继承、发扬作出可贵的贡献。

国医大师

上海中医药大学教授

袁沛然

2010年1月

张序

伟哉！医学之道也，肇始于岐黄，繁衍于华夏，会寰宇之精英，铸仁术之宝典，为生民之具，备寿夭之方，历百代而不衰，继千秋而益盛者，赖载道之鸿编，传世之简册也。殆至满清以降，诚可谓汗牛充栋，兰台盈篋。然岁月沧桑，星移斗转，如此国宝佳篇，由于战火屡起，国运不振，藏弃不善，惨遭流散者，损失颇多。仅存种种，或束之高阁，或藏于秘府，世人难得一睹，不胜叹惋之至。

有鉴于此，二十世纪之初，浙省曹炳章先生，约集名贤，汇览群籍，精选其善本、孤本等三百余种，厘定圈点，历三十余载，始成巨著《中国医学大成》，堪为医界之盛举也。然事有未竟，遭逢国难，遂致中止。到二十世纪末，医事复兴，百废待举，岳麓书社及上海科学技术出版社，为适应杏林大业发展之需要，完成曹炳章先生未竟之事，继成《中国医学大成》续编及续集二书，亦颇为学界称道。

今逢盛世，中医药事业蓬勃发展，中医文献备受关注。尘封于馆阁之古籍善本时有新的发现，古籍善本的运用常有新的要求，古籍影印技术不断地提高。为了向中医药临床、科研、教学提供可靠的图书善本和原始数据，今有国医大师周仲瑛教授，携王旭东、沈澍农等百余人，在中医主政者王国强部长、于文明副局长策划襄助下，广泛收集善本、珍本三百余种，秉『辨章学术，考镜源流』之原则，进一步整理研究，续成曹炳章先生未竟之业，目之曰《中医古籍珍本集成》，历时数载，今将问世矣。

该书收国内现存宋、元、明、清等珍善本中医古籍三百余种，计有医经、伤寒金匱、温病、诊断、

本草、方书、内科、外科、妇科、儿科、五官、针灸、养生、医案医话医论、综合等诸多门类，可谓详而备矣。每一种图书，均是在珍贵善本原样影印的基础上，复予校勘、注释、解读、研究。这既是一个宏大的善本再造工程，又是一个整理研究工程。而尤为重要的是，此项工程，不仅使诸多稀有珍善本古籍得到了广泛的应用，而且又有利于珍善本的保存，诚可谓一举多得。将为中医药学术的继承发扬，为中医药事业的开拓发展，产生重大的影响。

此项工程如此宏大，其工作之辛劳，任务之繁重，不言而喻。然仲瑛兄具此学识与胆略，辅以编写诸君之勤勉精神，身置书山，足踏荆棘，奋勇有为，终克有成，吾谨为之一谢。

吾与仲瑛兄交谊甚厚，兄承杏林大业，弟虽不才，亦当一助，嘱为书序，谨遵是命，遂不计工拙，聊为此文，以赞以颂。

春风得意花千树，秋实荣登惠万家。

己丑冬至后十日于山左历下琴石书屋

齐东野老

張燦坤

谨序

（张灿坤先生为我国第一批国医大师）

王序

中国传统文化的精华在中医，中医的精华在文献。中医古籍是我国古籍文献的重要组成部分，是中医药学传承数千年绵延至今的知识载体，是现代中医药科技创新和学术进步的源头和根基，是我国最具原创性知识产权的智慧宝库。

我国政府对古籍保护和抢救发掘工作一向高度重视。1981年7月，陈云同志对古籍整理做了重要批示，同年9月，中共中央发布《关于整理我国古籍的指示》，强调『整理古籍，把祖国宝贵的文化遗产继承下来，是一项十分重要的、关系到子孙后代的工作』。2007年，国务院办公厅下发了《关于进一步加强古籍保护工作的意见》（国办发〔2007〕6号），对全国性古籍保护工作作出了整体部署。2009年国务院发布《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》（国办发〔2009〕22号），明确提出『要开展中医药古籍普查登记，建立综合信息数据库和珍贵古籍名录，加强整理、出版、研究和利用』，突出强调了要加强对中医古籍的普查、抢救、整理、研究、出版和利用工作。

由南京中医药大学牵头组织，新闻出版总署、教育部、国家中医药管理局立项的大型中医古籍整理研究项目《中医古籍珍本集成》的出版发行，是落实国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》的具体行动，标志着国家重视中医事业发展，行业注重强基固本，从学术源头出发振兴中医，具有重要意义。

整理和研究中医珍本古籍，是弘扬优秀传统文化的必由之路。中医古籍是我国独具优势的卫生、科技、文化和产业资源，承载着中华民族特有的精神风貌、价值取向、思维方式、审美情趣。对中医古籍进行整理研究，是传承中国固有学术、延续中华民族优秀文化的专门之学和必由之路。

整理和研究中医珍本古籍，是造福子孙后代的千秋大计。中医古籍是中医世代传承发展的见证，是不可再生的珍贵知识资源。历代大规模的古籍整理都是在政府的主持下开展的，中医古籍珍本整理研究，将为中医可持续发展奠定坚实的基础。

整理和研究中医珍本古籍，是保持发挥中医特色优势，提高临床疗效的重要措施。中医学术体系是历代医家发皇古义，融会新知，与时俱进，不断创新而形成的。中医古籍中蕴含着大量防病治病的理论与经验，是临床防治工作取之不尽、用之不竭的宝库。整理和研究中医古籍，充分发挥其中蕴藏的巨大能量，为中医传承发展，保持和发挥中医特色与优势、提高临床疗效提供动力与资源。

整理和研究中医珍本古籍，有强大的政策导向和示范作用。国家对中医文献学科的重视，体现了国家和地方政府重视基础学科，重视学术积淀的高瞻远瞩，对中医药学界有强烈的激励作用。文献学科的研究成果，可以激励类似学科的建设发展。

整理和研究中医珍本古籍，可以更好地为中医教育、科研、产业、文化服务。除了临床医疗、养生保健功效之外，中医古籍还将为现代科学研究提供丰富的线索和素材，为教育、产业、文化提供系统的参考资料，促进中医医疗、保健、教育、科研、产业、文化事业『六位一体』全面、健康、协调发展。

随着时代的发展，当代中医文献学研究有了长足的进步，珍贵版本更多地被发现，现代医学发展也对中医学理论和技术有了新的要求。用中医著作的最好版本进行加工整理，以当代优秀编辑出版技术印

刷发行，使更多的读者欣赏到各种藏于深闺的中医珍本、善本图书的原貌，同时为古籍研究人员提供珍贵版本资料，为教学单位提供中医古籍原貌，为传统文化研究提供医学史料。《中医古籍珍本集成》将是中医历史上收集善本、珍本最多的医书集成。而编者所做的导读、校勘、训释，则是辨章学术，考镜源流，指导古籍的阅读和利用的现代研究成果。

南京中医药大学医史文献学科是我国中医古籍文献研究的重要高地，编著出版过《中医学概论》和首版全套中医药教材、《中药大辞典》、《中医方剂大辞典》、《中华本草》等大型中医文献和中医药工具书，学术功底深厚，治学态度严谨，甘于寂寞，乐于奉献。国医大师周仲瑛领衔挂帅，在两百多名学者的全力襄助下，目标鲜明，队伍强大，士气勃发，《中医古籍珍本集成》有望超越前人，为振兴中医奠定坚实的文献基础。

中华人民共和国卫生部副部长

国家中医药管理局局长

王序

2010年1月

绪论

养生学是中华民族关于人体生命养护理论、原则、经验、方法的知识体系。

以藏象、经络、精气学说为核心内容的中医养生学，在中国古代哲学道法自然、重人贵生、趋利避害、天人和谐的观念引导下，为求取颐年尽数、健康全福，推导出脏腑协调、形神兼养、先后天并重等以治未病为重心的思想原则，并由此创造了脏腑养生、形体养生、呼吸养生、精神养生、房中养生、丹功养生、饮食养生、药物养生、环境养生、四时养生、起居养生等一整套养生方法体系，以获得保养身体、增强体质、减少疾病、增进健康、养颜美容、健脑益智、夫妻和谐、延缓衰老乃至延年益寿的效果。

一、各类文献中的养生论述

与中医其他专门学术不同，养生学著作并不局限于医书，但凡诸子百家，均对养生益寿之术兴趣盎然，颇多研究。因此，出现了种类繁多的养生学著作，大量养生学思想、理论、方法、药物散见于早期的各家经典，如《周易》、《周礼》、《诗经》、《论语》、《老子》、《庄子》、《管子》、《吕氏春秋》、《荀子》等著述中，均有大量养生论述。

各种中医医学、中药学文献中载有大量的养生论述。

在综合性医书中，《黄帝内经》集先秦养生学发展之大成，从理论上构建了中医养生学的框架。《中藏

《千金要方》、《千金翼方》中有专门篇章论述养生学理论和方法。《外台秘要》中收录了大量养生方药。金元四大家分别发挥了《内经》中不同的养生理论，如刘完素《素问病机气宜保命集》中的『原道论』，论述了精、气、神在养生中的重要作用；李东垣《脾胃论》是后世养生学家固护后天之本、注重调养脾胃之气的重要理论依据；朱丹溪《格致余论》系统论述养阴护阴，强调色欲之害，为养生学『滋阴』理论的经典之论。此外，李梴《医学入门》、张介宾《景岳全书》、喻昌《医门法律》、龚廷贤《寿世保元》、汪绮石《理虚元鉴》、徐灵胎《医学源流论》等，均从不同角度阐发了养生思想，表达了各自的特点和倾向。

在分科医著文献中，医学家在不同领域内，针对不同人群，提供各种形式，侧重不同学科，记载了各具特点的养生理论、经验和方法。妇产科著作中几乎都有胎养胎教、嗣育哺乳的内容；儿科著作一般都会涉及健脑益智、促进发育的保养措施；在内科、外科、骨伤科著作中，病后调养的内容十分丰富。而本草、方书类的文献，如《神农本草经》、《本草纲目》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》等，更是养生家不可或缺的资源宝库。

二、养生学术中的门类和方法

(一) 养心：以情志调摄为要点。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，自古以来就被人们所重视。早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家就有较精辟的论述。《管子》中的『内业』是最早论述心理卫生的专篇，『内』指心，『业』是术，『内业』即为养心之术；《养性延命录》中有『喜怒无常，过之为害』；《三因极一病证方论》将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊正式列为致病内因；《内经》形神一体观念

前言

中医药珍贵遗产，弘扬中华优秀传统文化，提高中医药从业者理论水平和临床技能，强化中医学子专业素质，挖掘中医药史料中的方药资源，研究中医前辈的学术思想，展示古代书法风采和雕版技术作出贡献，从而加强中医文献整理对现代科研、临床、教学的现实指导价值，促进中医药事业的快速发展。

总主编：周仲瑛 于文明

2010年2月