

古 阅◎主编

千 古 名 医 养 生 精 粹

【最新精编版】

《传世医书中的养生智慧》汇集了祖祖辈辈传承下来的最古老的二十三本养生经典，阐释了两百多条医典妙语，更有上千条儒家、道家、医家的养生长寿小妙招。

传世医书

中的养生智慧

中國華僑出版社

【最新精编版】

古 阅◎主编

传世医书

中的养生智慧

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

传世医书中的养生智慧 / 古阅主编. —北京:中国华侨出版社,2009.6

ISBN 978-7-80222-990-7

I.传... II.古... III.①中国医药学—古籍—汇编②养生(中医)—基本知识
IV.R2-52 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096018 号

● 传世医书中的养生智慧

主 编 / 古 阅

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 30.25 字数 / 658 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-990-7

定 价 / 48.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

健康与长寿，从古至今一直都是每一个人的愿望和不断追求的目标。今天，随着人们的物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，人们更加渴望自己长命百岁、无病无灾，希望能够拥有一副好的身体去创造生活、享受生活。

然而，伴随着人类文明的进步，我们的生存环境也在不断地遭到破坏，由此引发的各类疾病层出不穷。再加上社会竞争的不断加剧，每一个人的生活压力也在不断地增加，精神过于紧张与身体过于劳累在不断地侵袭着我们的健康。面对每况愈下的身体状况，面对“四十岁前用健康换金钱，四十岁后用金钱买健康”的叹息声，学会爱惜与保养自己的身体已经变得刻不容缓。

华夏文明五千年，中国有着辉煌灿烂的历史。人类的进化已经充分表明了，我们的祖先能够立足于这个世界是一个伟大的创举，而学会用养生的方法来强健体魄、长命百岁，以求更好地生活于这个世上，则是我们的历代先贤们的智慧结晶。

早在远古时代，我们祖先抱着“人定胜天”的信念在与大自然的那些妖魔鬼怪、虎豹鱼虫的斗争中，创造了各种原始的生存方式，谈养生，生存是首要的，老祖先们可能不会想到养生二字，但是，让自己健康地生存于这个世上，也可以算做养生学的雏形了。从殷商之前到西周，人类就已经有了各种保养自己身体健康的记载，直至春秋时期，庄子则明确提出了养生这一说法：养，即保养、调养、补养；生，即生命、生存、生长，和为一体养生就是保养健康长寿的生命。养生这门学问是独具中华民族特色的保养身体的理论和方法的总和，身为华夏儿女，我们应当感到自豪。

两汉时期汇集了前人所有养生防病智慧的《黄帝内经》横空出世，它首次从医学角度上探讨养生问题。提出了调摄精神与形体，提高机体防病抗衰能力，适应外界环境，避免外邪入侵的养生思想总汇。为后世各类养生治病学说奠定了理论基础。接着《神农本草经》的出现更加完善了养生治病体系，把药物与养生紧密地结合了起来。

随着历史的不断推进，人类对养生智慧的研究与认识也在不断地深入和细致，在《黄帝内经》的理论基础上，各类蕴含着丰富养生智慧的传世医典不断地出现在人类的面前。从《中藏经》提出的运动养生，到《马王堆汉墓医书》谈论的房事养生；从《伤寒杂病

论》提出的辨证施治以养生，到《抱朴子》所推崇的返璞归真的道家养生术；再从《养性延命录》中的吐纳引导养生术，到《食疗本草》强调的饮食养生，人类的养生之道在不断地细致与完善。

隋唐时代，养生智慧沿着前人的理论与实践继续发展，孙思邈的《千金要方》主张静养，又强调运动；强调节欲，又反对绝欲；强调饮食疗，又主张药补，并列举了许多补剂的方子传于后世。

两宋、金元时期的医家十分注意从发病学的角度探求养生规律，注重联系老年生理特征探求养生长寿之道。诸如《三元参赞延寿书》与“金元四大家”各自的代表之作：《素问病机气宜保命集》、《儒门事亲》、《脾胃论》、《格致余论》都把疾病与养生结合起来，在养生的同时预防疾病，在治疗疾病的同时重视养生。

明清两代，传统的养生方式在先前已有的各种养生之道上加以兼收并蓄，得到了飞速发展和传播，并展现出了一种动静并重、综合调理的多元趋势。张景岳的《景岳全书》包罗万象，汇集了各类养生之道，并着重地强调了形与神、形与体与生命有内在联系，提出形是神和生命的物质基础。被进化老祖达尔文称为百科全书的《本草纲目》更是丰富和发展了饮食养生的材料宝库，在饮食养生学领域产生了极大影响。

编者出于对传统养生智慧的了解与人们对养生之道探索的迫切需要，从两千年来部分传世医典入手，按时间顺序向世人展示每一代医者对人类健康与长寿作出的突出贡献。希望每一本传世医典提到的养生智慧对于世人的养生保健与生活质量的提高都有一定的帮助。

本书收录了从《黄帝内经》开始到清末《随息居饮食谱》等二十多部古名医的传世之作，从中发掘经典的养生智慧，并与现实生活相结合。书中对这些名医也稍作介绍，“自古名医多长寿”，希望读者在了解他们的同时能够学习到他们的养生之道，使自己的生命得以健康与长寿。书中还列举了大量的养生故事，增加了本书阅读的趣味性。希望广大读者能够喜欢。

由于成书时间仓促与编者能力的限制，书中还有许多不尽完善之处，望读者朋友能够指正。

目

录

黄帝内经 /1

每个民族都有自己的传说时代，黄帝就是中国传说时代的一位代表人物，人们在他的身上集中了古人的各种优点，诸多创造，从而将他奉为人文始祖。传说他的发明创造很多，如：养蚕、舟车、兵器、弓箭、文字、衣服、音律、算术等，我国古文献也多有黄帝创造发明医药之记载。

《黄帝内经》成书于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。它并非黄帝所著，冠以“黄帝”之名，只是反映了当时的人们对传说中的华夏始祖的尊崇和仰慕之心情。

长寿之道 /2

一问一答成书《黄帝内经》 /2

像圣人那样养生能活百岁，像贤人那样养生多长寿 /3

生得壮与会养生是长寿的主要原因 /5

养生之道 /6

好医生“治未病” /6

体内正气压不过邪气就会生病 /7

怕就医，当心小病成大病 /8

《黄帝内经》养生原则和方法 /9

体内阴阳要平衡 /9

春三月，万物生发养肝气 /10

夏三月，祛热除烦静心神 /11

秋三月，补水祛燥通肺气 /13

冬三月，温补养肾藏阳气 /14

动生阳，静生阴，养生需动静结合 /15

两千多年前即知道食盐过多损人 /17

大喜大悲都伤人 /18

神农本草经 /21

神农氏是传说中的农业和医药的发明者。远古的人们过着采集和渔猎的生活，神农氏分辨五谷并发明制作了木耒、木耜等农业用具，并教会人们养殖耕种，使远古的人民结束了茹毛饮血，走入了文明的农耕时代。

神农氏遍尝百草，掌握了不少药物的性能和功用，成为了中国药学的始祖，他把自己药学的研究成果以及用药的经验传于后世。随着历史社会文化的演进，医药知识与经验也愈见丰富，特别是文字产生之后，记录和传播这些知识的方式也就由最初的口耳相传发展到文字记载了，于是便产生了我国现存最早的药学专著《神农本草经》。

神农在历史上是传说中的人物，神农时代，尚未有文字，因此不能认为《神农本草经》便是神农所著。因此，《神农本草经》不是一个时代和少数人的手笔，而是若干时代、若干人对于远古时期神农氏以及后代人们所掌握的药物学知识的集大成之作。

中国最早的药物学专著 /22

传说中的饮食业始祖 /22

东汉之作，托名于神农 /23

药物分门别类的第一书 /24

药食同源的药物与食物 /25

人参是千百年来第一补品 /25

传说中起死回生的灵芝仙草 /27

枸杞是补肾壮阳的上品 /29

益智通神明的龙眼 /31

补血养颜用大枣 /34

山药可补中益气 /36

十药九归，主治妇女病 /38

五味子强阴益精 /40

补脾益气生津的一味甜药 /42

黄连苦口，清热下火 /44

柴胡是最早的退烧治感冒药 /46

杜仲壮骨防腰腿疼 /48

中藏经 /51

华佗，字元化，沛国谯（今安徽亳县）人。据说他生于汉永嘉元年（公元145年），卒于建安十三年（公元208年）。但是《后汉书·华佗传》中记载华佗“年且百岁，而犹有壮容，时人以为仙”，据此，华佗

可能不止活了 64 岁。

华佗不仅是三国时期著名的医生，精通外科和腹腔手术，更是著名的养生学家。相传他被曹操囚禁时，还是耳聪目明、满头黑发。而他的弟子，吴普、樊阿等人都活到了 100 岁。可见，华佗养生术的效果是十分显著的。华佗死后，他的养生经验和部分医术被他的弟子及后人总结继承下来，并著书立传，《中藏经》就是其中之一。《中藏经》名为华佗所撰写，但据考证是后代人所编著，但也包括一部分当时尚残存的华佗著作的内容，里面提到的医疗与养生思想，也是值得后人研究效仿的。

华氏遗著——《中藏经》 /52

第一个拿手术刀的外科鼻祖 /52

虎、鹿、熊、猿、鸟，仿生五禽戏各有功效 /53

多疑曹操杀华佗，弟子整理遗作《中藏经》 /56

《中藏经》中的养生智慧 /58

提出“生命在于运动”的真理 /58

寒由脚起，热从头散 /59

“劳伤”重在调理 /61

房事过度最伤阳气 /62

伤寒杂病论 /65

张仲景，名机，东汉末年杰出医学家，南郡涅阳（今河南省南阳县）人，约公元 150～219 年前后在世。他善于从古人那里继承医术，认真学习《内经》、《难经》等书，总结前人的医学成就，同时博采众方，广泛搜集整理民间流传的经验药方，在临床实践中加以运用和检验，并结合自己几十年的行医经验，在晚年时写成了《伤寒杂病论》。

《伤寒杂病论》是我国最早的理论临床相结合的医书，较为系统地分析了伤寒的原因、症状、发展阶段和处理方法，提出了对伤寒病的“六经分类”的辨证施治原则。在书中张仲景把包括多种传染病在内的一切外感发热病通称为“伤寒”。全书精选了三百多方，这些方剂的药物配伍比较精炼，主治明确。有不少已经现代科学证实，后世医家按法施用，都能取得良好的疗效。

中医之魄、医方之祖 /66

医圣张仲景 /66

《伤寒杂病论》流芳百世 /67

张仲景倡导“治未病，早养生” /68

想要有效养生，就得辨证 /69

《伤寒杂病论》中的养生智慧 /71

养生要顺应天，即顺应大自然 /71

饮食中的酸甜苦辣咸要调和 /72

季节更替易患病 /74

针灸甲乙经 /75

皇甫谧（公元 215 年～公元 282 年），名静，字士安，自号玄晏先生，安定朝那（今甘肃平凉，也作灵台）人。由于自己在 40 岁的时候患了风痹病，他自读了大量的医书，尤其对针灸学十分有兴趣。他通过自身的体会，摸清了人身的脉络与穴位，并结合《灵枢》、《素问》和《名堂孔穴针灸治要》等书，悉心钻研，加以整理归纳，使其“事类相从，删其浮辞，除其重复，论其精要”，编成《针灸甲乙经》，成为我国医学史上第一部针灸学专著，为历代研习针灸学的必读课本。

《针灸甲乙经》是我国现存最早的一部理论联系实际，有重大价值的针灸学专著，被人们称做“中医针灸学之祖”，被列为学医必读的古典医书之一。直至现在，我国的针灸疗法，虽然在穴名上略有变动，而在原则上均本于它。1600 多年来，它为针灸医生提供了临床治疗的具体指导和理论根据。此书也传到国外，受到各国，特别是日本和朝鲜的重视。公元 701 年，在日本法令《大宝律令》中明确规定用《针灸甲乙经》列为必读的参考书之一。可以说，《针灸甲乙经》是针灸学发展中的一部重要著作，在国际上声望很高。

中国最早的针灸学著作 /76

针灸鼻祖皇甫谧 /76

治病《针灸甲乙经》的成书经过 /77

久病成医切身论养生 /78

《针灸甲乙经》中的养生智慧 /79

思虑过度耗损心神 /79

惊恐过度伤肾洒尿湿裤子 /81

得意易忘形，乐极易生悲 /82

盛怒之下难以自制 /83

控制抑郁与忧愁 /85

哀莫大于心死 /86

劳累过度耗正气 /88

马王堆汉墓医书 /90

1973 年冬在湖南省长沙马王堆三号西汉古墓出土的医书，共 14 种。三号墓墓葬年代是汉文帝十二年（公元前 168 年），各书的抄录年代，根据文字字体估算约在公元前 4 世纪末或前 3 世纪初。这批医书分别

书写在大小不同的 5 张帛和 200 支竹木简（其中木简 10 支）上，出土时已有不同程度的残缺破损，经拼缀修复与辨识研究，估计总字数约有 3 万字左右，可辨识字数约有 2.3 万字左右。原书均无名。

上图中 44 个不同姿态的男女，模仿动物进行肢体运动、呼吸运动和器械运动。这是长沙马王堆三号墓出土的《导引图》描绘的画面。《导引图》是我国现存最早的气功养生文献，它认为通过呼吸吐纳等方法，可起到强身健体作用。1973 年 12 月长沙马王堆三号墓出土了 20 余万字的帛书、竹简，目前大部分内容已解读完毕，其中有我国最古老的天文书、医书，还记载了养生方、房中术等，堪称“百科全书”。

现存最早的房事养生秘籍 /91

阴阳相交，男女互补 /91

《马王堆汉墓医书》中的养生智慧 /93

房事养生重在守而不泄 /93

以外养滋补内脏 /94

睡觉是对身体最大的维护 /96

炼气与养精有一定的原则 /97

房事养生的技巧 /99

重视女子性反应 /101

善用“八益”防“七损” /102

择时妊娠，重视胎教 /103

抱朴子 /106

葛洪，字稚川，自号抱朴子，人称“葛仙翁”，丹阳句容（今属江苏）人。生于公元 283 年，死于公元 363 年，为东晋道教学者、著名炼丹家、医药学家、养生学家。

葛洪所遗留的著作：医学方面主要有《肘后备急方》；哲学、炼丹、养生方面当属《抱朴子》出名，该书分为内篇和外篇两部分，前者主要论述炼丹，后者则是有关伦理道德的哲学著作。

《抱朴子》是一部综合性的著作，分内篇 20 卷，外篇 50 卷。内篇主要说的是神仙方药，鬼怪变化，养生延年，禳邪却病等方面，基本上属于道教的著作，其中《金丹》、《仙药》、《黄白》等部分是对我国古代炼丹术的高度总结的名篇；外篇说的是人间得失，世道好坏等事项，其中《钧世》、《尚博》、《辞义》等篇章，是很著名的文论著作。

道教仙家返璞归真的养生秘籍 /107

道家仙翁葛洪 /107

炼丹以求长生不老 /108

并非不食人间烟火的“辟谷” /109

《抱朴子》中的养生智慧 /111

我命在我不在天 /111

凡事需量力而行 /112

不饥不渴不要强食 /114

食不过饱，饮不过多 /115

饭前饭后服药有规律 /116

行气以治百病的气功 /118

养性延命录 /121

陶弘景，字通明，号华阳居士，人称“山中宰相”，生于公元456年，卒于公元536年，南朝梁时丹徒秣陵（今江苏江宁县）人。中国南朝齐、梁时期的道教思想家、医药家、炼丹家、文学家，晚号华阳隐居，卒谥贞白先生。

《养性延命录》是据前人所撰《养生要集》删节而成。该书收有“上自农黄以来，下及魏晋之际”诸家养生要语，内容繁多。陶弘景删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，每卷三篇，号为《养性延命录》。

这是一本采摭前人养生言论，加以系统归纳提炼而成的养生著作，引录之书，多达30余种，是汉魏时期养生学之精华。其所谈养生理论和方法，虽出于长生不死的欲望要求，难免有不少糟粕，但其中许多内容是从实践中总结出来的经验之谈，具有某些科学成分，值得今人借鉴。

集古人养生精华的奇书 /122

“山中宰相”陶弘景 /122

《养性延命录》乃道教养生经典 /123

人生的养生之路 /125

修身养性得长生 /126

饮食不当乃养生之大忌 /128

劳逸结合保健康 /129

常吞唾液有益身体 /131

意念行气治病 /132

叩齿能健齿防痛 /133

耳聪目明的方法 /135

常梳头活血美发 /136

养生之干浴法 /137

陶弘景养生之导引法 /139

千金要方 /141

孙思邈是唐代杰出的医学家与养生学家，生于公元581年，卒于682年，享年101岁。他一生博学多闻，7岁时便能日诵千余言，有神童之称。他幼年时也曾经体弱多病。青年以后便潜心研究老子、庄子等诸子百家，这些老庄等学说对他注重养生产生了很大影响，也是他年逾百岁的奥秘所在。

由于切身的体验，他深感“人命至重，有贵千金。一方济之，德逾于此”。于是晚年时期立书著作，写成《千金要方》。书中起始就提到了人的生命是世界上最重要的东西，比千斤黄金还要珍贵得多。如能用一剂方药来拯救人的生命，所积的大德远远超出千金黄金的价值。所以要用“千金”两个字来命名自己的医学著作，这“千金”二字，正体现了孙思邈对病人生命的重视。

中国最早的临床医学全书 /142

药王孙思邈 /142

人命贵比千金 /143

养生更当谨慎 /145

《千金要方》中的养生智慧 /146

食疗胜于药疗 /146

饮食需有节制 /147

细嚼慢咽宜吸收 /148

清淡素食保健康 /150

饮食需温热适度 /151

饭后按摩散步助消化 /152

切忌过度饮酒 /153

食物搭配利于吸收 /155

不要强用药物行房 /156

房中补益秘诀 /157

孙思邈按摩养生之法 /158

诸病源候论 /162

巢元方，隋代著名医学家，约生活于公元六至七世纪间。史书缺传，其生卒年及籍贯缺乏考证。隋朝大业年间，他曾任太医博士，后升为太医令，有丰富的实践经验，高深的医学理论造诣。

隋朝，建立了我国历史上最早的医学教育“太医署”，这也是世界文明史上最早见于记载的、规模宏大的官办医学教育机构。由朝廷下诏，任命巢元方主持编纂的我国第一部病因征候学专著《诸病源候论》，就是在这个社会时代背景下成书问世的。巢元方主持编撰了《诸病源候论》五十卷，共67门，载列症候1739条，分别论述了内、外、妇、儿、五官等各科疾病的病因病理和症候。对疾病的治疗，一般并不论述，但

也有部分疾病讨论了诊断、预后以及导引按摩、外科手术为主的一些治疗方法和步骤。该书是我国医学发展史册中第一部系统化、科学化地详细论述疾病发生原因、证候表现及分类的巨著。《诸病源候论》又称《巢氏病源》，足见巢元方对这部巨著的历史功绩。

现存最早的病因证候学专著 /163

太医巢元方 /163

第一本重视病因的专著 /164

《诸病源候论》中的养生智慧 /165

疾病相互传染的原因 /165

猪肝为何能治夜盲 /167

“夜有所梦”的原因 /169

妇科流产之因 /170

晕车、晕船之因 /171

食疗本草 /173

孟诜，唐汝州人，生于公元621年，卒于公元713年。孟诜少时便好医药及炼丹术，曾师从孙思邈，学习阴阳、推步、医药。

孟诜精通医药、养生之术，在家居住期间，常去伊阳山里采集草药，济世救人。后精研食疗之术，他曾对人说：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”根据自己几十年的实践经验，他搜集了241种兼具医疗作用与营养价值的食品，编成了我国第一部食疗学的专著《食疗本草》。该书是在《千金要方》中“食治篇”的基础上增订而成记述可供食用，又能疗病的本草专著。是我国现存最早的食疗专著，也是世界上现存最早的食疗专著，后世多有引用，是一部研究食疗和营养学的重要文献。

中国最早的食疗专著 /174

“药王”高徒孟诜 /174

鸡鸭鱼肉都是药，瓜果蔬菜治百病 /175

《食疗本草》论调料养生 /176

盐的养生妙用 /176

解毒治癣的醋 /178

酒可祛百毒行百药 /180

蜜可补五脏除众病 /182

葱可防治感冒 /185

- 驱寒止呕的姜 /187
- 蒜可杀虫解毒 /190
- 止咳祛湿的花椒 /192

《食疗本草》论肉食养生 /195

- 猪肉的养生功效 /195
- 牛的浑身都是宝 /197
- 羊的全身可养生 /201
- 驴肉可安心消渴 /203
- 兔肉可明目补血 /205
- 鸡肉可滋阴补阳 /207
- 鸭肉可补中益气 /209
- 鲫鱼食之益五脏 /210
- 鲤鱼食之疗水肿 /213

《食疗本草》论素食养生 /215

- 莲藕不宜生吃 /215
- 冬瓜可以减肥 /217
- 高蛋白食物大豆 /219
- 滋补的佳品栗子 /222
- 温中健脾的柿子 /224
- 止咳益气的杏 /227
- 收敛止血的石榴 /229
- 除心烦治咳嗽的梨 /231

三元参赞延寿书 /234

《三元参赞延寿书》为元朝养生名著，李鹏飞撰，成书于1291年。全书共五卷。据作者自序说，人的寿命，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。此天元、地元、人元即书题中的“三元”，若能固精气、起居常、节饮食，则可延寿。

全书的核心内容为“天元之寿，精气不耗者得之”，“地元之寿，起居有常者得之”，“人元之寿，饮食有度者得之”。并明确提出了“欲不可早，欲不可纵，欲有所忌，欲不可强，欲不可避，嗣续有方，妊娠所忌”等告诫和论述。从房事、起居、饮食等方面论述了养生之道。

养生杂谈《三元参赞延寿书》 /235

《三元参赞延寿书》中的养生智慧 /235

爱憎伤神，知足常乐 /235

五音五色伤人 /237

疑惑不已伤血气 /239

“五久”损健康 /240

晨起养生诸宜 /241

阴阳相交乃人之本性 /242

论孕后保养 /243

素问病机气宜保命集 /245

刘河间，名完素，字守真，自号通玄处士，别号宗真子，生于1110年，卒于1200年，因长年居于河间（今河北省河间县），故人称“河间先生”或“刘河间”，并称其所创学派为“河间学派”。他是金代医学家，“金元四大家”之首，“寒凉派”的创始人，“温病学”的奠基人之一，是中国医学史上在理论和实践两方面都对后世有很大贡献和巨大影响的伟大医家。

《素问病机气宜保命集》为刘完素晚年总结其毕生医药理论和临床心得之作，是一部综合性医书。该书广泛阐述有关养生、诊法、病机、本草理论等问题。刘完素对于人之寿夭方面，提出“主性命者在乎人”，“修短寿夭，皆人自为”的思想。这种“人主性命”说，说明只要发挥摄养的主观能动性，就能达到延年益寿的境界。

出自《内经》的养生秘籍 /246

“寒凉派”的创始者 /246

提出“人主性命”说 /247

保养真气，外邪不入 /249

《素问病机气宜保命集》中的养生智慧 /250

长寿在于自身调养 /250

年少养生保养为主 /252

中年养生治疗为主 /253

老年养生保命为主 /255

老年养生延年为主 /256

儒门事亲 /258

张从正（公元1156年～公元1228年），字子和，号戴人，金朝睢州考城县部城（今民权县王庄寨乡吴

屯)人,是金代大医学家,金代四大名医之首。在医学理论上有很多创见,对后世具有很大的影响,同时也是攻邪派的开山。他与刘完素是同时代的人,但张从正年龄稍小一些,但是他却是“金元四大家”之一的“攻邪派”的创始人。

据说当时已具盛名的文人麻知几(九畴)与张从正有深交。他常与麻氏和常仲明(用晦)等一同讨论医学等的疑难问题,后又经张这些深交的协助,在1228年撰成《儒门事亲》一书。其中该书的前三卷为张从正亲自编撰,后十二卷则由麻氏、常氏等润色整理而成,该书集中反映了张从正学术思想的特色。

邪实为病,攻下疗养 /259

“攻下派”的创始者 /259

“古方不能尽愈今病” /260

《儒门事亲》中的养生智慧 /262

食补剂者,宜老不宜少 /262

大病不宜颠簸 /263

初愈更需谨慎 /264

伤寒病人之六忌 /265

洗眼宜用凉水 /266

脾胃论 /268

李杲,生于1180年,卒于1251年,字明之,号东垣,后人多尊称为“东垣老人”。他祖辈世代居住在真定(今河北省正定县),在汉初称为东垣县,因此他取了个古地名作为自己的号。他是中国医学史上“金元四大家”之一,是中医“脾胃学说”的创始人,他十分强调脾胃在人身的重要作用,因为在五行当中,脾胃属于中央土,因此他的学说也被称作“补土派”。

李杲所创立的脾胃理论的核心是:“脾胃内伤,百病由生。”他的这套理论和《内经》中讲到的“有胃气则生,无胃气则死”的论点十分吻合,它们都很强调胃气的作用。同时,李杲还将内科疾病系统地分为外感和内伤两类,这个分类对于临床上的诊断和治疗,具有很强的指导意义。

“补土派”的创始者 /269

“脾胃内伤,百病由生” /270

《脾胃论》中的养生智慧 /272

疾病多由脾胃虚弱而起 /272

伤饮与伤食 /273

脾气虚弱乃身形消瘦之因 /275

秋季脾胃虚弱的表现 /277

春夏秋冬之服药禁忌 /278

格致余论 /281

朱震亨，字彦修，生于1281年，卒于1358年，享年78岁。因他出生的赤岸镇有一条溪流名叫丹溪，所以学者多尊称朱震亨为“丹溪翁”或“丹溪先生”。

朱丹溪生活在相对稳定的年代里，那时的统治者整日寻欢作乐，生活奢靡浮华，身体阴精亏损，形体羸弱，他就此社会现象认为除泻火、攻邪、补中益气诸法之外，尚嫌未备滋阴大法。力倡“阳常有余，阴常不足”之说，申明人体阴气、元精之重要，故被后世称为“滋阴派”的创始人。这也是对刘完素的火热论、李杲的脾胃论的又一重要发挥。阳有余，若再用温热药物是不合适的，必须使用清凉滋阴的药物，才能治好这样的病。

《格致余论》是朱丹溪医学论文集，撰写于1347年，是我国最早的一部医话专著。朱丹溪倡言“王道医学”，因“古人以医为吾儒格物致知一事，故目其篇曰：格致余论”。全书以谨食、节色论养生。

我国最早的医话专著 /282

“滋阴派”的创始者 /282

《格致余论》“王道医学” /283

奢华时代的养生家 /285

《格致余论》中的养生智慧 /286

治病必求其本 /286

治其病，先观其形色 /287

少年人应忌食干硬难消化的食物 /289

老人应忌食辛辣油腻食物 /290

丹溪翁论痛风病 /290

服药必守禁忌 /291

酒需冷冻而饮 /293

“酒糟鼻”的由来 /293

孕妇切忌久坐不运动 /294

堕胎多因内热而起 /295

晚婚晚育保健康 /296

切不可纵情色欲 /297

遵生八笺 /299

高濂，字深甫，号瑞南。今浙江杭州市人，明代著名养生学家，同时也是一位文学家兼藏书家。其生