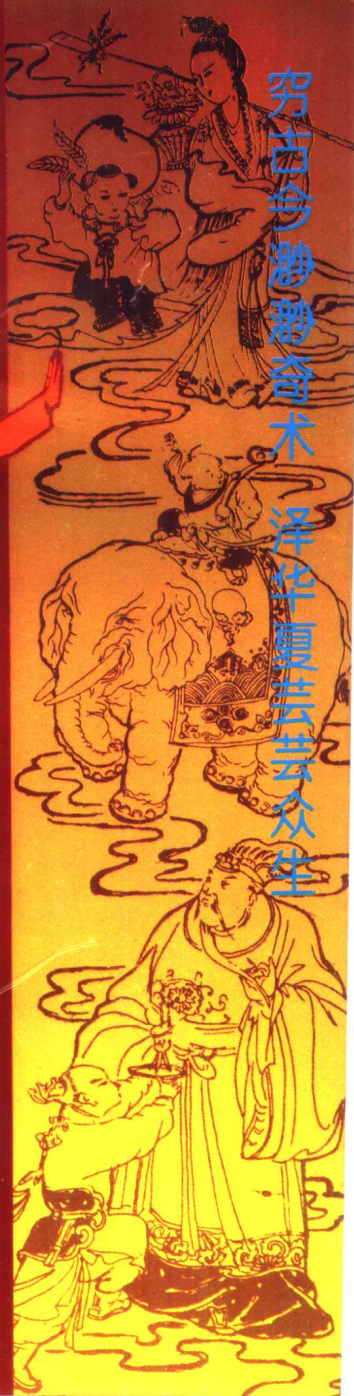


穷古今渺渺奇术

泽华夏芸芸众生

# 四季

# 养生秘籍



出版社

# 四季养生秘籍

于民雄 马骏骐 曹维琼 编著

贵州人民出版社

一九九五·四

黔新登字 01 号

责任编辑:王培德

## 四季养生秘籍

于民雄 马骏骐 曹维琼 编著

※ ※ ※ ※ ※ ※

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号)

中南彩印厂印刷 省新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 9.5 印张 210 字

1995 年 4 月第一版 1995 年 4 月第一次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7—221—03741—8/Z·81 定价:9.80 元

# 前 言

本书根据唐朝孙思邈、宋朝刘词、梁朝陶弘景、元朝丘处机、明朝沈仕、万全等著名医学家和养生家的养生经典著作精选而成，它集中体现了我国古代养生科学的精华。

谈判桌上的较量，商海中的竞争、竞技场上的角逐……都要花费大量的精力，大多数中老年人在事业上、在生活中几乎都会有力不从心、日薄西山的烦恼，因此养生术成了大众关注的焦点。本书从自然的四季变化、人们的饮食卫生、生活房事习惯和健身运动以及医理丸药等方面指出了养生长寿的正确方法；书中还收集了几百例疑难杂症的治疗药方和历代各类养生丸的配制秘方。

本书采取了经典原文、难点注释、现代译文并排的方式，通俗易懂。希望本书能让朋友们领会一种有益的养生之道，培养一种永远保持身体健康、精力充沛的生活习惯。

编 者

一九九五年四月

# 目 录

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| 摄养枕中方  | 唐·孙思邈 | (1)  |
| 自慎     |       | (2)  |
| 禁忌     |       | (11) |
| 导引     |       | (17) |
| 行气     |       | (20) |
| 守一     |       | (25) |
| 混俗颐生录  | 宋·刘 词 | (27) |
| 饮食消息第一 |       | (28) |
| 饮酒消息第二 |       | (36) |
| 春时消息第三 |       | (43) |
| 夏时消息第四 |       | (47) |
| 秋时消息第五 |       | (54) |
| 冬时消息第六 |       | (57) |
| 患劳消息第七 |       | (62) |
| 患风消息第八 |       | (67) |
| 户内消息第九 |       | (75) |
| 禁忌消息第十 |       | (80) |

|                                                                     |        |       |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| <b>养性延命录</b>                                                        | 梁·陶弘景  | (85)  |
| 教诫篇第一 .....                                                         |        | (86)  |
| 食诫篇第二 .....                                                         |        | (92)  |
| 杂诫篇第三 .....                                                         |        | (96)  |
| 服气疗病篇第四 .....                                                       |        | (106) |
| 导引按摩篇第五 .....                                                       |        | (114) |
| 御女损益篇第六 .....                                                       |        | (122) |
| <br><b>摄生消息论</b>                                                    | 元·邱处机  | (132) |
| 春季摄生消息 .....                                                        |        | (133) |
| 夏季摄生消息 .....                                                        |        | (142) |
| 秋季摄生消息 .....                                                        |        | (150) |
| 冬季摄生消息 .....                                                        |        | (158) |
| <br><b>摄生要录</b>                                                     | 明·沈  仕 | (165) |
| 喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、憎爱、视听<br>疑惑、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、洗沐、栉发<br>大小腑、衣、食、四时、旦暮 |        |       |
| <br><b>养生四要</b>                                                     | 明·万  全 | (184) |
| 寡欲第一 .....                                                          |        | (185) |
| 慎动第二 .....                                                          |        | (214) |
| 法时第三 .....                                                          |        | (226) |
| 却疾第四 .....                                                          |        | (242) |
| 养生总论 .....                                                          |        | (269) |

# 摄养枕中方

唐·孙思邈 撰

## 【题解】

孙思邈(公元581~682年),京兆华原(今陕西耀县)人,唐代著名的医学家和养生家。精通经史百家,长于老庄之学,兼通佛家经典。隐居于太白山中,修身养性,以医药济人。隋文帝、唐太宗、唐高宗时多次征召他入京,封给他官爵,他都坚决推辞而不接受。据《旧唐书》卷一百九十一记载,孙思邈卒于永淳元年(682年),死后月余,“颜貌不改,举尸就木,犹若空衣,时人异之。”

孙思邈一生著述甚丰,著名的有《千金要方》、《千金翼方》、《银海精微》、《搜生真录》、《摄养枕中方》等。

《摄养枕中方》一书,《宋史·艺文志》著录。孙思邈自称“余研核方书,盖亦久矣,搜求秘道,略无遗余。自非至妙至神,不入兹录。”(《摄养枕中方·自序》)。书中,孙思邈提出养生的五大纲要为自慎、禁忌、导引、行气、守一。认为只要能做到这五条,就可延年益寿。按此五大纲要,他把他认为切实可行的方法搜录编入。

## 自 慎

### 【原文】

夫天道盈缺，人事多屯<sup>①</sup>。居处屯危，不能自慎而能克济者<sup>②</sup>，天下无之。故养性之士不知自慎之方，未足与论养生之道也，故以自慎为道焉。夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本营<sup>③</sup>。无所畏忌，则庶事隳坏<sup>④</sup>。经曰：人不畏威，则大威至矣。故以治身者不以忧畏，朋友远之；治家者不以忧畏，奴仆侮之；治国者不以忧畏，邻境侵之；治天下者不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁、神散而气越，志荡而意昏<sup>⑤</sup>，应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火，不可暂忘也。人无忧无畏者，子弟为勍敌，妻妾为寇仇<sup>⑥</sup>，是以太上畏道<sup>⑦</sup>，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者，不拘于人居<sup>⑧</sup>，畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不悔于远。能知此者，水行蛟龙不

得害，陆行虎兕不能伤，处世谤讟不能加<sup>⑥</sup>。善知此者。万事毕矣。

### 【注释】

①屯 (zhūn 淳)：艰难。

②克济：有所成就。

③恒：经常。

④隳 (huī 灰)：毁坏。庶：众多。

⑤心、形、神、志：心，古人以治心是思维器官，故用作脑，思想、感情的代积；形，形体；神，精神；志，德行。

⑥勍 (qíng 擎) 敌：劲敌。寇仇：仇敌。

⑦太上：太古，指三皇五帝之世。道：万物产生，变化的总规律。物：外物，环境。

⑧拘：拘束，限制。

⑨虎兕 (sì 四)：兕，古代兽名，似牛，皮厚可制甲。虎兕，泛指猛兽。讟 (dú 独)：怨言。

### 【译文】

天道有盈满亏缺，人世间多艰难曲折。生存在这样一种艰难忧惧的环境中，不能自慎而可以获得成就的人，普天下是没有的。如果养性修身的人不知道自慎这条基本要求，是不可以与他谈论养生之道的。因此，谈养生首先就要谈自慎。圣贤的人居安而不忘思危，经常以忧惧害怕为基本准则。如果人世间没有忧惧害怕，那么万事都要毁坏。《老子》说：“人不畏惧他应该畏惧的东西，那么更加让人畏惧的东西就来了。”因此，修身养性的人如果没有忧惧害怕，亲朋好友就会远远的离他而去；管理家事的人如果没有忧惧害怕，奴仆佣

人就会欺骗侮辱他；治理国家的人如果没有忧惧害怕，邻近国家就会侵略吞并他；如果统治天下的人没有忧惧害怕，那么道德准则就丧失了。是以说，忧惧害怕，是生死的门径，是礼教的主体，是存亡的根由，是祸福的本源，是吉凶的开始。所以说，做官的人没有忧惧害怕，就会功名不成就，农夫没有忧惧害怕，庄稼就不会滋长；工匠没有忧惧害怕，就不会设制规矩；商贾没有忧惧害怕，生意就不会兴盛发展；做子女的没有忧惧害怕，孝敬之心就不会深厚；做父母的没有忧惧害怕，慈爱之心就不会显著；臣子如果没有忧惧害怕，就不会去建功立业；君王如果没有忧惧害怕，江山就不会安稳。修生养性的人失去忧惧害怕，就会心灵离乱而不能安定，形体躁动而不能平息，精神失散而元气损伤，德行放纵而意识昏乱，本来可以活的却死去了，应该存在的却离失了，可以成功的却遭失败，应该吉祥的却罹患灾祸。忧惧害怕这件事，就如同对待水患和火灾一样，时时刻刻都得警惕。一个人如果没有忧惧害怕，他的子弟也会成为他的劲敌，他的妻妾会视他为寇仇。所以，远古的时候忧惧害怕“道”，其次是忧惧害怕外部环境，其次是忧惧害怕别人，再其次是忧惧害怕自身。因为忧惧自身的人，不会受制于别人；害怕自己的人不会被别人拘束；谨慎的对待小事的人，不会忧惧于大事；戒备的对付近旁之事的人，不会后悔于远大的事。能够知道这些道理的人，在水中行走不会被蛟龙所害，在陆地上行地上行走不会被猛兽所伤，为人处世诽谤和怨言都不会加于他的头上。善于领悟这些道理的人，做什么事都行。

### 【原文】

夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色<sup>①</sup>。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气热相伐，触其禁忌，更成相互理解酖毒<sup>②</sup>，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。凡夏至后迄秋分，勿食肥膩饼臠之属<sup>③</sup>，此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病，入烽节变生，多诸暴干，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日，便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养生之都契也<sup>④</sup>。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭<sup>⑤</sup>，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。

### 【注释】

①声色：歌舞和女色。

②酖枕(dān 耽)毒：酖枕，通“鸩”，鸟名，有毒，以其羽毛画酒，饮之立死。酖毒，又指毒酒。

③膾炙(huò 祸)：肉羹。

④都契：要义，要领。

⑤膏粱：肥肉和细粮，泛指美味饭菜。此处借指有钱人家。

## 【译文】

人常常会有各种疾病突然发作，生命突然夭折，这是由于饮食不注意而导致的。饮食不注意而对人造成的危害，有时甚至超过淫荡的音乐和妖艳的女色。音乐和女色可以很长的时间都不接触，但是，饮食却是一日都不能断绝。饮食为人带来的益处是很多的，同样，给人造成的危害也是严重的。而食物的种类有数百种之多，这么多的食物中，有的性质是相反的，作用是相矛盾的，如果不注意而误食了两种不能同时吃的食物，就如同服食了毒药一样，轻缓的会经年累月后逐渐成疾，严重的则病痛立即发作。通常是，从夏至至秋分的时期内，不要吃油腻的饼和肉羹之类的食物，这类食物与瓜果酒浆相妨碍。这两类食物同时吃后，或者有的人当时没有发觉生病，入秋后病才发作，这种病多表现为急性腹泻，这是因为过夏天时生冷的食品吃得太多的缘故，是饮食不节制而造成的。或者有的人把病发的时间当作才染上病，而不知道其病根是早已种下，要是知道自己慎重对待，应当防患于未然。

修身养性的人，应该少思虑、少挂念、少欲求、少杂事、少说话、少大笑、少愁苦、少欢乐、少喜悦、少愤怒、少嗜好、少厌恶。能够做到这十二少，就掌握了养生的要领。思

虑多了精神会耗尽，挂念多了心志会涣散，欲求多了智慧会损伤，杂事多了形体会劳累，说话多了会气忿争执，欢笑多了会影响五脏，愁忧多了心里会恐惧，快乐多了会志得意满，喜悦多了会忘错昏乱，愤怒多了则百脉不定，喜好多了则不能专心做事，厌恶了多了则会憔悴没有欢乐。这十二多不清除掉，是失去生命的根本原因。只有那种不偏不倚，无多无少的人，才算是接近了“道”。因此，有才德而隐居不做官的人很少生病，而远离家乡四处漂泊的人则多病患，这是因为二种人生活的清静与烦杂不同而造成的。因此，经常劳动的田夫长寿，而饱食终日的人短命，这是嗜欲多与少的验证。因此，市井五徒竞相争利，而修道的人则很少去钻营。是以平常之人不可能没有欲求，也不可能无事可做，只是要约束私心，约束狂妄的念头，安定身躯，减少思虑，则渐渐地自己就会平息。

### 【原文】

封君达云：体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍、生肉诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饜飫<sup>①</sup>，以致聚结之病；美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒

耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。斯盖圣人戒其失理，可不思以自勗也<sup>②</sup>。

夫养性之道，勿久行、久坐、久视、久听，不强食、不强饮，亦不可忧思愁哀。饥乃食，渴乃饮。食止，行数百步，大益人。夜勿食，若食，即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳。不可至疲极，不得大安，无所为也。故曰：流水不腐，户枢不蠹，以其劳动不息也。

想尔曰<sup>③</sup>：勿与人争曲直，当减人算寿。若身不宁，反舌塞喉，漱漏，咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之，使精神如仿佛<sup>④</sup>，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。

### 【注释】

①脯（fǔ 辅）腊：脯，肉干。腊，腌制后风干或熏干的鸡鸭鱼肉等。饜飫（yàn yù 厌玉）：吃饱，饱食。

②勗（xù 序）：勉励。

③想尔：古代传说中的神仙名。

④仿佛：似乎，见不真切。

### 【译文】

封君达说：身体要经常劳动，饮食则要经常节制。劳动身体不要使人感到极度疲劳，节制饮食不要造成身体的虚弱。

坚持不吃肥腻和味重的食物，节制咸酸的东西，减少不必要的思虑，摒弃大喜和大怒，减少东奔西忙的事情，节制房室之事，春天夏天注意散发排泄，秋季冬季注意闭塞掩藏。另外，鱼脍、生肉这类腥冷的食物，对人体常常造成损害，尽量不去吃这类食品，对人大有益处。自己心里常想着多做善事，不要想去做欺骗敲诈这类恶事，做坏事不但是心神的耻辱而且减损你的寿命。

彭祖说：穿很多件衣服，铺很多层褥子，身体不堪劳苦，而且还常常导致风寒一类的疾病；美味的肉干腌腊制品，无节制的饱食大醉，会引发结食不消化一类的病痛；漂亮妖艳的女人围绕，有众多的嫔妃妻妾，是导致身体虚弱受损的祸患；淫荡的歌声和悲哀的音乐，使人怡心悦耳，但也产生荒唐耽误时光的困惑；纵马游玩观览，在原野上射鸟打猎，会使人发狂般的着迷；思谋如何获胜的方略，乱中取胜兼并弱者，导致骄横奢逸的失利。这些圣人告诫应注意的不合理的地方，我们怎么可以不以此勉励警戒呢。

养性的基本原则是：不要久行、久坐、久视、久听，不想吃的东西不要勉强自己吃，不渴的时候不要勉强自己喝水。也不要成天忧思哀愁。肚子饿了就吃东西，口渴了就喝水。吃完饭后，走上数百步，与人的身体健康会有很大的好处。晚上不要吃东西，如果要吃东西，吃完后应该行走约五里，这样才能无病损。从早到晚要有点事情做做，不停地做最好。但是不要把人搞得十分疲倦，也不可饱食终日无所用心。古话说：流动的水不会腐臭，开启的户枢不会被虫蠹坏，这是因为它们活动不停息的原故。

古代的仙人想尔说：不要与别人争是非曲直，这样会减

少缩短寿命。如果感到身体不舒服，可把舌头反卷过来塞住喉咙，嗽口产生津液，吞咽津液无数，要不了多久就会好转。修道的人要是生病时，就闭目内视，使丹田处产生火团，引导这团火烧遍全身，存思，使精神处于一种模糊的如同在梦中一样的境界，疾病就会治愈。若有其他的不舒服的地方，都可以存思使丹田产生火团去烧治，这是很灵验的秘方。

## 禁 忌

### 【原文】

仙经禁忌：凡甲寅日，是尸鬼竞乱、精神躁秽之日，不得与夫妻同席言语面会，必当清净沐浴不寝，警备也。凡服药物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。凡服药，勿向北方，大忌。凡亥子日，不可唾，减损年寿。凡入山之日，未至百步，先却百步，足反登山，山精不敢犯人。凡求仙，必不用见尸。又忌三月一日，晁得与女人同处。

仙道忌十败：一、勿好淫。二、勿为阴贼凶恶。三、勿酒醉。四、勿秽慢不净。五、勿食父母本命肉。六、勿食己本命肉。七、勿食一切肉。八、勿食生五辛<sup>①</sup>。九、勿杀一切昆虫众生。十、勿向北大小便，仰视三光<sup>②</sup>。

仙道十戒：勿以八节日行威刑。勿以晦朔日怒。勿以六甲日食鳞甲之物<sup>③</sup>。勿以三月三日食五藏肉、百草心。勿以四月八日杀伐树木。勿以五月五日见血。勿以六月六日起土。勿以八月四日市附足之物<sup>④</sup>。勿以九月九日起床席。勿以八节日杂处。