



Nan Zi Yang
Sheng Bao
Dian

SHAN DAI
ZI WO
SHU XI

男子养生宝典

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会出版社

善待自我书系

男子养生宝典

主 编 严 圣 范娅娅
编 写 卓 远 张 勇 孙晓安
崔正声 王文远 朱晓明

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男子养生宝典/严圣、范娅娅主编. —北京: 中国社会出版社,
1999.8

(善待自我书系)

ISBN 7-80088-497-X

I. 男… I. ①严…②范… III. 男性-养生-保健-普及读物
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24912 号

善待自我书系 男子养生宝典

主 编: 严圣 范娅娅

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051698 传真: 66051713

印 刷: 保定市大丰彩印厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 850×1168 1/32 8.5

字 数: 200 千字

版 次: 2000 年 4 月北京第 1 版 第 2 次印刷

ISBN 7-80088-497-X/C · 198

定价: 12.50 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



养心怡情篇

君子坦荡荡	(1)	要保持心理卫生	(11)
养生莫若养性	(2)	音乐与健康	(13)
介绍几种养神的方法	(3)	棋牌乐与身心健康	
心理与生理的关系	(6)	(介绍几种扑克与麻将的玩法)	
“七情”可以致病	(8)	(16)

起居养生篇

健康十诫的内容	(40)	负氧离子与长寿	(47)
住宅与养生保健	(42)	姿势与健康	(48)
防止室内空气污染	(43)	枕头的妙用	(49)
应该讲究床上“四宝”	(45)	耳不挖不聋	(51)
合理安排睡眠时间	(46)	预防龋齿	(52)

房事养生篇

- 节欲保精法 (55) 青年男子的房事生活 (77)
固精益肾法 (59) 中年男子的房事生活 (79)
房事和谐养生法 (67) 老年男子的房事生活 (81)
房事的最佳时机 (69) 男子性功能障碍调治 (81)
季节与房事养生 (71) 古代房事养生文献选 (97)
“七损八益”与房事禁忌 (72)

气功养生篇

- 真气运行法 (107) 养生长寿功 (123)
六妙门法 (120) 五禽戏 (141)
因是子静坐法 (121) 八段锦 (142)

补肾壮阳篇

- 补肾壮阳药膳 (146) 枸杞肉丝 (151)
雪花鸡汤 (146) 杜仲腰花 (151)
人参全鹿汤 (147) 枸杞桃仁鸡丁 (152)
虫草全鸭 (148) 核桃仁炒韭菜 (153)
龙子童子鸡 (148) 虾仁炒韭菜 (153)
人参鹿尾汤 (149) 桂花核桃冻 (154)
红杞乌参鸽蛋 (150) 鲜奶玉液 (154)

熟附煨姜温狗肉	(155)	地猪腰	(166)
川断杜仲煨猪尾	(155)	羊肾羹	(166)
冬虫草炖胎盘	(155)	复元汤	(166)
枸杞炖牛鞭	(156)	壮阳狗肉汤	(167)
核桃炖蚕蛹	(156)	杞鞭壮阳汤	(167)
米酒炒海虾	(156)	鹿鞭壮阳汤	(168)
人参炖马鬃蛇	(157)	双鞭壮阳汤	(169)
当归牛尾汤	(157)	补肾壮阳方药	(170)
巴戟煲鸡肠	(157)	全鹿丸	(170)
大蒜煨羊肉	(157)	鱼鳔种子丸	(171)
棉花籽煲鸡蛋	(158)	衍庆丸	(171)
百仁全鸭	(158)	参茸百补丸	(172)
香酥山药	(159)	并补两天丸	(172)
莲子锅蒸	(160)	参茸补肾丸	(173)
清蒸甲鱼	(160)	归肾丸	(173)
何首乌煲鸡蛋	(161)	五腰丸	(173)
芡实煲老鸭	(161)	壮阳三肾丸	(174)
核桃仁五味子蜜糊	(161)	海马三肾丸	(174)
米酒炒鸡肠	(162)	增精补肾丸	(175)
刀豆煲猪腰	(162)	草还丹	(175)
补肾脂煲羊小肚	(162)	官方草灵丹	(175)
沙苑蒺藜鱼胶汤	(162)	乾坤种子丸	(176)
莲子芡实瘦肉汤	(163)	黄芪丸	(176)
金樱子煲鲫鱼	(163)	菟丝子丸	(177)
鹿茸蛋	(163)	鹿角丸	(177)
羊肾鹌鹑蛋	(164)	长春至宝丹	(177)
巴戟炖猪大肠	(164)	巴戟丸	(178)
肉苁蓉炖羊肾	(164)	五福延龄丹	(178)
龙眼纸包鸡	(165)	六合散	(179)
韭菜炒羊肝	(165)	右归丸	(179)

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 加味坎离丸 | (180) | 神功七宝丹 | (186) |
| 扶寿草还丹 | (180) | 神仙五子丸 | (187) |
| 苁蓉散 | (180) | 天雄丸 | (187) |
| 沉香保生丸 | (181) | 五味子丸 | (188) |
| 鹿角胶补肾汤 | (181) | 五子衍宗丸 | (188) |
| 还童丹 | (182) | 长春广嗣丸 | (188) |
| 补髓丹 | (182) | 长春不老仙丹 | (189) |
| 金锁丹 | (183) | 王子丸 | (189) |
| 肾气丸 | (183) | 益寿固真丸 | (190) |
| 大补全鹿丸 | (183) | 益智丸 | (190) |
| 大菟丝子丸 | (184) | 八仙长寿丸 | (191) |
| 山芋丸 | (184) | 玉霜丸 | (191) |
| 椿实丸 | (185) | 仙茅丸 | (192) |
| 雄鹤散 | (185) | 延生护宝丹 | (192) |
| 集验乌龙丸 | (185) | 延龄广嗣丸 | (193) |
| 紫霞丹 | (186) | 延龄固本丹 | (193) |

茶酒养生篇

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 保健茶方 | (195) | 荷叶茶 | (197) |
| 蜜醋健身茶 | (195) | 海带双荷茶 | (197) |
| 木耳芝麻茶 | (195) | 蔷薇花茶 | (198) |
| 酥油茶 | (196) | 薄荷茶 | (198) |
| 牛奶红茶 | (196) | 芦根茶 | (198) |
| 六月雪茶 | (196) | 乌梅大枣茶 | (198) |
| 甘枣茶 | (197) | 甘蔗叶茶 | (199) |
| 瓜皮茶 | (197) | 七叶胆茶 | (199) |
| 玫瑰茄茶 | (197) | 菊花龙井茶 | (199) |

马齿苋茶	(199)	醋茶	(206)
百合茶	(199)	桔枣健胃茶	(206)
苦瓜茶	(200)	消脂减肥茶	(206)
金银菊花茶	(200)	果汁红茶	(207)
板蓝根茶	(200)	防暑茶	(207)
槐花茶	(200)	淡盐茶	(207)
柏叶茶	(201)	菊花茶	(208)
豆菊茶	(201)	桑菊茶	(208)
萝卜茶	(201)	柿叶茶	(208)
清咽茶	(201)	陈皮茶	(208)
玉米须茶	(202)	翠衣茶	(209)
金钱草茶	(202)	保健酒方	(209)
菌陈大枣茶	(202)	人参药酒	(209)
荸荠梗茶	(202)	人参北芪酒	(209)
葫芦茶	(202)	人参五味子酒	(210)
龙眼养血茶	(203)	两参补酒	(210)
茯苓茶	(203)	雪哈人参酒	(210)
芝麻茶	(203)	黄芪酒	(210)
莲子养肾茶	(203)	杞圆酒	(211)
蜂蜜茶	(204)	养血愈风酒	(211)
枸杞滋补茶	(204)	松龄补酒	(211)
枸杞叶茶	(204)	首乌酒	(211)
银耳茶	(204)	参葡补酒	(211)
乌发茶	(204)	参桂养荣酒	(212)
莲心茶	(205)	人参百岁酒	(212)
生姜发汗茶	(205)	松鹤补酒	(212)
红糖茶	(205)	二至益无酒	(212)
葱姜茶	(205)	枸杞药酒	(213)
山楂茶	(206)	杞蓉补酒	(213)
柑皮消食茶	(206)	龙牡壮骨酒	(213)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 滋肾药酒 | (214) | 海龙酒 | (218) |
| 健腰补酒 | (214) | 雪哈灵芝酒 | (218) |
| 华佗延寿酒 | (214) | 龟龄集酒 | (218) |
| 天麻酒 | (214) | 葆春酒 | (219) |
| 楠药补酒 | (215) | 三宝酒 | (219) |
| 琼浆补酒 | (215) | 官廷补酒 | (219) |
| 强身酒 | (215) | 蛤蚧酒 | (219) |
| 长寿酒 | (215) | 琼浆玉酒 | (220) |
| 史国公酒 | (216) | 龙凤酒 | (220) |
| 蜂王浆酒 | (216) | 泡天红酒 | (220) |
| 康宝补酒 | (216) | 十全大补酒 | (220) |
| 鹿寿酒 | (217) | 山鸡大补酒 | (221) |
| 参杞补酒 | (217) | 长春百岁酒 | (221) |
| 灵芝补酒 | (217) | 乌鸡补酒 | (221) |
| 鹿茸三鞭酒 | (217) | 益春延寿酒 | (221) |
| 李时珍补酒 | (218) | 延年益寿酒 | (222) |

食疗食养篇

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 栗子粥 | (223) | 桃酥豆泥 | (225) |
| 核桃粥 | (223) | 天冬饼 | (226) |
| 胡麻粥 | (223) | 首乌益黑豆 | (226) |
| 芝麻粥 | (224) | 麻仁益寿膏 | (226) |
| 姜汁海参 | (224) | 枣泥桃酥 | (227) |
| 何首乌粥 | (224) | 黄精炖瘦肉 | (227) |
| 益寿鸽蛋汤 | (224) | 姜乳蒸饼 | (227) |
| 脂桃膏 | (225) | 炒鹌鹑 | (228) |
| 猪肚羹 | (225) | 绍兴鸡粥 | (228) |

枸杞糯米饭	(228)	枸杞烧牛肉	(238)
牛乳粥	(229)	山药粥	(238)
补虚正定粥	(229)	龙眼肉粥	(239)
冰糖哈士蟆	(229)	鲤鱼补血羹	(239)
陈皮鸽松	(230)	归参炖母鸡	(239)
银耳鸽蛋糊	(230)	凤栗健脾羹	(239)
核桃酪	(231)	人参粥	(240)
芝麻核桃糖蘸	(231)	黄芪粥	(240)
苡蓉鸡粥	(231)	椰子盅	(240)
参苓山药元宵	(232)	扒猪蹄	(241)
枸杞麦冬蛋丁	(232)	雌鸡粥	(241)
虫草炖甲鱼	(232)	虫草炖水鸭	(242)
什锦山药	(233)	冰糖莲子粥	(242)
蜂蜜桑椹膏	(233)	菱粉粥	(242)
韭菜粥	(234)	首乌红枣粥	(242)
红烧狗肉	(234)	燕窝粥	(243)
肉桂炖鸡肝	(234)	白面鸡蛋饼	(243)
狗脊狗肉汤	(235)	枸杞叶粥	(243)
复方羊腰煎	(235)	参枣米饭	(244)
猪腰炖核桃	(235)	核桃炖蚕蛹	(244)
羊外肾粥	(235)	牛肚补胃汤	(244)
核桃膏	(235)	山药粳米粥	(244)
山药汤圆	(236)	茯苓粉粥	(245)
狗肉煮黑豆	(236)	白石脂粥	(245)
核桃枸杞粥	(236)	人参粳米粥	(245)
米酒蒸鸡	(236)	大枣糯米粥	(245)
蒜泥醉虾	(237)	山药羊肉粥	(245)
龙马童子鸡	(237)	盐腌香椿	(246)
姜附烧狗肉	(237)	糯米粽子	(246)
核桃仁炒韭菜	(238)	胡椒鸡蛋	(246)

干山药白糖粥	(246)	煮玉米花	(253)
山药大枣粥	(247)	银耳玉竹汤	(253)
莲肉糕	(247)	双瓜皮花粉	(253)
白矾鸡蛋	(247)	萝卜粥	(254)
薏白鸡蛋	(247)	杞子粥	(254)
食盐鸡蛋	(248)	地黄粥	(254)
益脾饼	(248)	双耳汤	(254)
萝卜饼	(248)	白糖芹菜汤	(255)
内金双芽牛肚粥	(248)	菊花粥	(255)
粟米山药糊	(249)	向日葵籽芹菜汁	(255)
羊肉秣米粥	(249)	醋浸花生米	(255)
八宝粥	(249)	牛奶柿子汁	(255)
荷叶饭	(249)	珍珠母粥	(256)
酸辣血汤	(250)	山楂粥	(256)
胡萝卜炒肉丝	(250)	决明子粥	(256)
牛肚黄芪	(250)	芹菜粥	(256)
双芽汤	(250)	黑豆膏	(257)
山楂粥	(251)	黑芝麻丸	(257)
锅粑粥	(251)	酒煎芝麻壳	(257)
西瓜籽粥	(251)	黄酒鸡蛋皮	(257)
蚕蛹汤	(251)	木耳桃仁	(258)
黑木耳扁豆粉	(252)	北芪煲南蛇肉	(258)
泥鳅荷叶粉	(252)	葛粉羹	(258)
炸笋片	(252)	鱼肚酥	(258)
姜末鱼胆汁	(252)	红糖煲豆腐	(259)
桃胶玉米须	(252)	白术饼	(259)
冬瓜皮白霜	(253)	莱菔籽粥	(259)
蒸山药	(253)	陈皮瘦肉粥	(259)



养心怡情篇

△ 君子坦荡荡

俗话说：男子汉大丈夫。什么是男子汉大丈夫呢？就是对任何事情都拿得起放得下，以宽阔的胸怀对待一切，不计较个人得失，勇于助人，敢于承担责任，“不以物喜，不以己悲”。

古人认为男子汉的性格、胸怀应该是无私无畏的，故有“君子坦荡荡”之说。

“君子坦荡荡”不但应是男子汉为人处世的准则，同时也是养生长寿的精神原则。从历史上看，历代养生家莫不如是。

从养生的角度来看，高尚的情操，正确的意识活动，是控制“七情”的关键。故《素问·四气调神大论》说要做到“以侠志生”、“使志无怒”、“使志安宁”。中医对于发病的理论，非常重视外感“六淫”（风寒暑湿燥火）与内伤“七情”（喜怒忧思悲恐惊）的作用。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》又说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下”。无病时可因情志活动过激而致病，既病后又可因情志刺激而加重病情，《素问·玉机真脏论》说：“忧恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病

论矣。”故《内经》一再指出“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固”，反复强调“和喜怒”是“智者之养生”之道。古代养生家无不强调这一点。如《管子》说：“凡人之生也必以其欢，忧则失纪，怒则失端。忧恐悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿摧，福将而归”。喻嘉言论养生之道时将《和畅性情》作为专题论述，指出“五志为心所使”，认为在情志活动中心是主宰一切的，因此要求“善养此心”，则“志意和，精神定，侮怒不起，魂魄不散，五脏俱宁，邪亦安从奈我何哉”。所以古代医学家及养生家都强调“养生莫若养性”，《千金》就很注重“养性”与长寿的关系。所谓“养性”，主要是指道德修养，如理想、情操、精神生活，后世医家提出的节欲、戒怒、养神也都是讨论“养性”的问题。广义的“养性”，也就是养生的互词。《内经》早就明确指出养性可以长寿，如《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉……故主明则下安，以此养生则寿”。因而，《内经》也提倡“恬淡虚无”，“清心寡欲”。这种养性有助于排除私心杂念，不患得患失，不慕虚荣，使心胸开阔，以此而达健身长寿。

所以，养生学认为：去掉私欲杂念，保持乐观的情绪、开朗的性格、高尚的涵养，是防病健身，延年益寿的首要条件，是中医养生之道的核心内容。

△ 养生莫若养性

传统医学认为在进行养生锻炼的时候，不仅要练形，而且特别重视练神。《内经素问》说：“静则神藏，躁则消亡”。就是说：人能保持神志安宁，性情舒畅，即能少生病、身体保持健康；即使有病，亦较易治，以神能收藏之故；反之，神失收藏而躁动，自属危殆。古人认为，养生就是养性、养神、养心。《淮南子》也说：“心者形之主，而神者心之宝也。”这是说，形体和心神两个方面，

心神是起支配作用的。清代名医喻嘉言论养生之道时就将《和畅性情》作为主题论述,认为“五志为心所使”,人的情志活动心是主宰一切的,因此要求“善养此心”,则“志意和,精神定,侮怒不起,魂魄不散,五脏俱宁,邪亦安从奈我何哉”。古代医家和养生家都强调“养生莫若养性”,《千金方》很注重“养性”与长寿的关系。所谓“养性”,主要是指道德修养,如理想、情操、精神生活,后世医家提出的节欲、戒怒、养神也都是“养性”的范围。

人的性格、情操和道德修养,全属于精神领域,即大脑皮层活动的范畴。现代医学完全证实了大脑皮层活动对机体功能的主导作用和控制作用。人在生气发怒或过分的忧郁和悲伤时,机体机能就失调,内分泌紊乱,血液中活性物质儿茶酚胺和五羟色胺等都增加。有人还证实,人在精神紧张和不安时,在短时间胆固醇可升高百分之一百毫克之多。

另一方面,精神愉快和笑对机体确有好处,心情愉快和笑都能促进食欲,增加消化液的分泌和胃肠蠕动,并增加血色指数。因此,应当避免发怒和过分的悲伤、惊恐和忧愁,始终保持乐观的情绪。这就要求一个人要有道德修养,高尚的情操,性格开朗,情绪稳定,不为小事而斤斤计较。巴甫洛夫曾说过:“愉快可以使你对生命的每一跳动,对于生活的每一印象都易于感受,不论躯体上和精神上的愉快都是如此,可以使身体发展,身体强健。”又说,“一切顽固沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”

△ 介绍几种养神的方法

少私寡欲,“私心,嗜欲出于心,私心太重,嗜欲不止,就会扰动神气,破坏神气的清静”。所以《内经》指出“志闲而少欲”,“精神内守”,才是长寿之道。一个人如果能减少私欲,降低嗜欲,就

会减少思想上不必要的负担,有助于神气的清静内守,保持身体健康。而要做到少私寡欲,应该注意以下两点:

一是要以理收心,明确私心嗜欲对人体的危害。《养生论》说:“清虚静泰,少私寡欲,知名位之伤德,故忽而弗营,非欲而强禁也。识厚味之害性,故弃而弗愿,非贪而后抑也。”若欲而强禁,则欲不止,贪而后抑,则贪愈深,丝毫也达不到静神的效果。李挺的《医学入门》也说:“主于理,则人欲消亡而心清神悦,不求静也。”

二是要除六害,正确对待个人的利害关系。《太上老君养生诀》说:“善摄生者,要先除六害,然后可以保性命延驻百年。何者是也?一者薄名利,二者禁色也,三者廉货财,四者损滋味,五者除佞妄,六者去妒忌”。六害不除,万物揪心,神岂能静!

抑目静耳:眼、耳是神气接受外界刺激的主要渠道,其功能受着神的主宰和调节。目静耳静则神气内守而心不劳,若目驰耳躁,则神气烦劳心扰不宁。《庄子》说:“无视无听,抱神以静”。《千金翼方》说:“养老之要,耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念,此皆有益老人也”。适当的静目抑耳,减少外界对神气的不良刺激,这无疑是有利于健康的。

调摄情志:情由神发,总统于心。因此,情志活动与神气的关系十分密切。历代养生家主张从四个方面进行调摄:①常乐观:乐观的情绪,能安定神气,促进健康。《管子·内业》指出:“凡人之生也,必以其观。忧则失纪,怒则失端。忧悲喜怒,道乃无处”。《内经》也主张“以恬愉为务”。孙真人说:“安神宜愉乐”。古人认为“乐而忘忧”,乐观不仅能忘忧,而且和畅气血,加强神的滋养,有益健康。②和喜怒:喜怒人之常情,惟太过则有害。《内经》说:“喜乐者,神惮散而不藏。”“盛怒者,迷惑而不治。”因此,历代养生家把“和喜怒”列为养生大法之一。③节思虑:思虑

是神的表现形式之一,少思则神和,多思则神散。《内经》说:“怵惚思虑则伤神。”所以古人主张“少思虑以养其神”。这里的“少思”,应该理解为不过分焦虑。《养生肤语》说:“人之致思发虑,致一思,出一神,法一念,出一神,如分火焉。火愈分油愈干火愈小,神愈分精愈竭神愈少。”是以思虑不可不节。④去忧悲:《内经》说:“六十岁,心气殆衰,苦忧悲”。老年人精气衰退,心神不足,易生忧悲之苦,忧悲不已,神躁伤之,则损健康。此外,古代养生家还主张正好恶,调言笑以养其神。好恶发于神,言笑出于心,好恶正,言笑调,则神气自清。

顺应四时:四时气候的不同变化,使万物形成生—长—化—收—藏的自然规律。人体除脏腑气血等存在着与四时变化相适应的关系外,神气的活动也必然与四时的变化相适应,才能保持神气清静状态。《内经》说:“苍天之气清净,则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也,此因时之序。故圣人传精神,服天气,而通神明。”《庄子》称养生大法:“动而以天行”,亦是说神气的活动要符合自然变化的规律。《内经》十分强调四时调气,列有《四气调神》专篇,讨论了四时之气对神气的影响,认为神气顺时以生长化收藏,是为清静内守;否则逆时而动,神气则会躁动消亡。

常练静功:静功是气功的一种,包括练气和练意两个方面,相当于古代静坐、吐纳、调息、服气等方法。其中“练意”(又称“调心”),即是调理精神状态,以达到神气入静。《内经》说:“呼吸精气,独立守神”。《养生四要》说:“人之学养生,日打坐,日调息,正是主静功夫。”但要打坐调息时,以排除杂念为要务,而打坐调息的目的是为了守神。因此,只有达到神静才是练功的主要目的。

△ 心理与生理的关系

传统医学理论,对于人的身心关系,亦即形神关系,心理和生理的关系是十分重视的。《内经》指出:“天食人以五气,地食人以五味,五气入鼻,藏于心脏,上使五色修明,音声能彰;五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也,其藏坚固,邪弗能容也。容之则心伤,心伤则神去,神去则死矣。”这两段话从两方面说明了心身关系:一方面,先有身形,后有心理,心理是生理活动的结果;另一方面,心理对生理活动产生一定的影响,即所谓“得神者昌,失神者亡。”这就是说,《内经》的心理和生理中心思想是:形与神俱,乃成为人;如形与神离,则形骸独居而终。

现代医学认为,人的心理活动离不开生理的(主要是神经系统)活动。这是由于我们的神经系统是一个高度发展的,具有复杂结构和特殊功能的物质组织。光是大脑皮层中就约 140 亿个神经细胞。如果把分布在身体各部分的神经细胞加在一起,整个神经系统就包含有大约 300 亿个神经细胞。这些神经细胞之间又通过无数的神经纤维建立了多种多样、错综复杂的联系。人的心理就是这个神经系统活动的结果。但是,在整个神经系统中,它的不同部分对心理所起的作用并不是相等的。外周神经系统(感觉神经和运动神经)是联系大脑和脊髓负责信息的储存、加工和处理。人的心理和复杂的行为是在大脑两半球皮层产生的。

《内经》这部传统医学的宝典,对于形神两个方面及其相互关系进一步作了具体的分析。关于形,它着重地分析了五脏、六腑、奇恒之腑和五官九窍。五脏为心、肝、脾、肺、肾,还包括心包络、膻中和命门;六腑为胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱;奇恒之