



中医养生全书

主编 冼华

百花洲文艺出版社

古代延年经典 现代养生源泉

养生

大师语录



本书主要以历史为主线，分别介绍先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期各著名医家的养生代表著作，包括他们的主要养生学贡献以及在其代表著作中所记载的有关养生的内容。



本书首先记载原文，然后对古文进行解释，最后编者提出按语。书中的养生学知识涉及面广，涵盖修身养性、饮食保健、运动养生、起居注意、房事养生等各方面的内容。

书中既有养生学理论的阐释，又有具体养生方法的记载，并且通过编者的按语把古代的养生知识和现代养生结合起来，能较好的指导现代人如何进行养生保健，是一部实用性较强的书籍。



【全彩图文典藏本】



大正十一年

大正十一年

大正十一年



大正十一年



中医养生全书

养生

大师语录

主编 冼华

百花洲文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

养生大师语录 / 冼华主编. — 南昌: 百花洲文艺出版社,
2009. 5

(中医养生全书)

ISBN 978-7-80742-580-9

I. 养… II. 冼… III. 养生 (中医) — 通俗读物

IV. R212 — 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045028 号

重庆医科大学中医药学院养生丛书编委会

主 审: 曹文富

主 编: 冼 华

副主编: 刘 培 杨代放 李巧颖

参 编: 洪 蕾 刘 娅 罗华丽 邹 敏 张义兵 蒲晓东
刘 莎 王 刚 苏咏梅 许秋霞 黄思琴 谭玄松

出版者	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市阳明路 310 号 邮 编 330006
电 话	0791-6894790
书 名	养生大师语录
作 者	冼 华
经 销	全国新华书店
印 刷	重庆华林天美印务有限公司
厂 址	重庆市南岸区茶园新区迎春路 9 号
开 本	16
印 张	13
字 数	20.8 万
版 次	2009 年 5 月 1 版
印 次	2009 年 5 月 1 版 第 1 次印刷
定 价	35.00 元
ISBN	978-7-80742-580-9

图书若有印装错误可向承印厂调换

特别说明: 该书在编排时选用了一些当代的画作和照片, 因不知个别作者的联系方式, 未能与作者一一联系。请画作和照片作者与我社联系, 我社将付优厚稿费, 并致谢意。



前言



中华民族上下五千年经历了上古时期、先秦时期、汉唐时期、宋元时期、明清时期、近代等多个历史时代。在浩瀚无际的历史长河中健康长寿一直是人们追求的美好愿望，因此养生文化不断丰富发展，相比之下有中国古代哲学和中医基本理论为底蕴的中国的养生理论与实践，显得尤为博大精深，影响遍及全世界。这些千古流传的以中国古代哲学和中医基本理论为底蕴的养生经典著作，在每个历史时期都显现出养生文化的光芒，是我们今天学习、研究和继承、发扬的基石。

不论社会环境有多大的改变，医药学是民族繁衍的保证。秦汉时期的《黄帝内经》刊行出版；第一部奠定临床辨证基础的《伤寒杂病论》问世；第一部药学本草《神农本草经》问世；华佗创外科学史，开世界麻醉先河；现存最早的一部系统论述脉学的专著《脉经》问世；我国最早的传世针灸古籍《黄帝针灸甲乙经》问世；晋代葛洪创世界上记载天花的先河；隋唐时期的《诸病源候论》是我国历史上第一部专述病源和证候的书，也是我国第一部由朝廷敕编，集体编撰的医学理论著作。隋唐时期药王孙思邈著《备急千金要方》和《千金翼方》合称《千金方》首次记载了脚气病的正确治疗和预防方法。欧洲人第一次论述脚气病是1642年，比他晚了1000年；集汉代以来晋唐医方之大成的《外台秘要》问世；唐政府颁布了世界上第一部国家药典《新修本草》。医药学的进步大大推动了养生学的进步。汉字已从先秦的篆书和隶书过度演变到楷书、草书、行书，更有利于经典著作的留存。印刷术的出现更有助于图书典籍的留存。

1840年鸦片战争以后，海禁大开，打断了中国社会的正常发展，从此结束了漫长的封建社会。中国逐步地变成了一个半殖民地、半封建的社会。伴随着帝国主义列强进行文化侵略的需要和传道士的来华，西方医学在我国日益广泛深入传播，医疗作为传教手段使教会医院遍地开花、翻译医书、成立学术团体，吸引留学生形成了中医、西医并存的局面。从此至今我们都面临着两种医



学体系。出现中西医汇通现象，张锡纯的《医学衷中参西录》就是典型示范。

西方医学逐渐兴起全盘否定中华民族文化遗产的思潮，但由于其悠久的历史，在大群众中的深厚基础，在困难处境中，建立学校、创办刊物、编著医书，仍继续发展，但相对发展较为缓慢，成就有限。

1949年，建立了中华人民共和国之后，解放后明确提出了中医、西医、中西医结合三支力量都要大力发展、长期并存的方针。祖国医学获得了新生，中医养生学也因之而得到较大发展。特别是近年来，随着医学模式的转变，医学科学研究的重点已开始从临床医学逐渐转向预防医学和康复医学，传统的养生保健得到更加迅速的发展，出现了蓬勃向上的局面。

2007年国家中医药管理局决定在全国实施治未病健康工程。融健康文化、健康管理、健康保险三位一体的健康保障模式（简称KYYH模式）。2008年1月25日15时，首届『治未病』高峰论坛开幕式暨『「治未病」健康工程』启动仪式在钓鱼台国宾馆举行。国务院副总理吴仪出席启动仪式。将『治未病』放到了重要位置，而『治未病』的要点在防衰、防病提高生命品质上，相信将极大促进中医养生学的发展，著写出更多、更好的养生专著，为人类的健康以及建设公平的可持续增长的医疗保障体系作出贡献。

中医典籍博大精深、丰富多彩、汗牛充栋，我们在每个历史时期选择较有代表性的著作进行注解阐释，为中医养生研究尽力而为，同时以飨读者。

目录



前言



第一章 先秦时期 /001

第一节	《道德经》	002
第二节	《南华真经》	007
第三节	《管子》	014
第四节	《论语》	018
第五节	《荀子》	024
第六节	《吕氏春秋》	029
第七节	《黄帝内经》	035
第八节	《马王堆医书》	049



第二章 汉唐时期 /055

第一节	《伤寒杂病论》	056
第二节	《抱朴子内篇》	058
第三节	《养性延命录》	066
第四节	《备急千金要方》	077
第五节	《千金翼方》	082
第六节	《天隐子养生书》	086
第七节	《外台秘要》	088
第八节	《神农本草经》	091

目录



第九节	《淮南子》	098
第十节	《卫生歌》	102

第三章 宋元时期 /109

第一节	《素问病机气宜保命集》	110
第二节	《脾胃论》	113
第三节	《格致余论》	116
第四节	《儒门事亲》	122
第五节	《饮膳正要》	125
第六节	《寿亲养老新书》	130
第七节	《摄生消息论》	136
第八节	《三元延寿参赞书》	143

第四章 明清时期 /153

第一节	《景岳全书》《类经》	154
第二节	《遵生八笺》	159
第三节	《寿世保元》	165
第四节	《养生四要》	169
第五节	《修龄要旨》	176
第六节	《本草纲目》	181
第七节	《老老恒言》	194
第八节	《类修要诀》	198



第一章 先秦时期



春秋、战国、秦时期，大思想家孔子和其他诸子百家，开创了历史上第一次『诸子蜂起，百家争鸣』的文化学术繁荣，这一时期的『百家争鸣』是形成先秦养生思想的基础。由此可见，中国的养生医学始初就是建立在哲学思维的基础上，而并非是单纯的医学，某种程度上是方法论，是中国特有的养生文化。这一时期是中华民族文化和中国养生文化的奠基时期，先秦诸子在探讨自然规律及生命奥秘的过程中，整理自古流传的养生术，形成了中国养生文化的基础思想。





第一节 《道德经》

《道德经》又名《老子》，是道家的主要经典著作。其哲学思想对中医养生学产生了重要影响，被称为中国养生学的理论源泉。作者老子，被誉为“养生祖师爷”，把养生治身与治国平天下放到同等重要的地位。是我国春秋末期一个伟大的哲学家，中国道家文化的创始人，在养生方面也有其独特的见解。《道德经》记载了老子的养生主张和养生方法，被视为中华民族养生保健知识的经典著作。

《道德经》的主要养生学贡献在于：

1. 提出了“天人合一”的思想，对中医学和养生学产生了重要的影响。天人相应观贯穿于整个中医学理论体系，以此解释人体的组织结构、生理功能、病理变化，指导疾病的诊断和治疗，指导养生和防病。
2. “虚静无为”的养生思想对后世道教养生思想的形成和发展产生了巨大的影响，在后世道教养生中得到了继承，特别是“虚静”原则更是成为了道教养生的一个基本原则，并得到了进一步的阐发，而虚静之道则成了养神的根本大法。
3. 通过对婴儿的生理现象的阐述，说明保养精气在养生中的重要性。
4. 主张“少私寡欲”，保持恬淡为上，知足常乐，不去追逐荣利，可使精神内守，抗病能力增强。《黄帝内经》就是继承和发扬了老子的这一观念，提出“恬淡虚无”、“志闲而少欲”等养生之道。
5. 提出了养生必先养德的这一重要思想。
6. “专气致柔”等学说对后世养生气功有重要的启迪。

天人合一，顺应自然



老子与《道德经》

◎原文选读

有物混成，先天地生。
寂兮寥兮，独立而不改，周
行而不殆，
可以为天下
母。吾不知
其名，强字
之曰道，强

品读养生画 虚静为宝

《文苑图卷》，周文炬，南唐。在松荫之下的读书人，于“虚静”与“恬淡”中才思横溢。



品读养生画

道法自然

《八高僧故事图卷》，梁楷，南宋。共八幅，此图是第五幅《智闲拥帚，迴睨竹林》。养生之道并非高深莫测，点点滴滴，扫除也得道。

为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉！人法地，地法天，天法道，道法自然。

◎白话释义

自然有一个混然天成的东西，先于天和地就存在着的。它无声无形空虚而寂静，它独立存在而不会改变，周而复始，运行不已，可以说它是万物的根源。我不知道它的名字，只好叫它“道”，勉强起名就叫它“大”（规律）。它广大无边而且运行不尽，运行不尽而伸展无际，伸展无际而又返回本源。这么说来，道就是规律。天符合这种规律、地符合这种规律、人也符合这种规律。而人居于天地万物之中，就当效法天地万物的规律。

◎作者点评

指出了道（自然规律）是客观存在的。在天地之间生存的人，也就必须顺应自然，遵行天地变化的规律，才能符合养生之道，这是老子养生思想的基础。从“道”的高度整合了天、地、人，认为人道、地道、天道在本质上是同一模式，人与自然原是一“道”，人和自然在本质上是相通的，这种“天人合一”的思想对中医学和养生学产生了重要的影响。

◎无为而治

◎原文选读

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成而不居；夫惟弗居，是以不去。

◎白话释义

圣人用无为来处事，用无言来行教。万物涌现而不躲避，使万物生成而不占为己有，养育万物而不会自恃己能，功成而不居功自傲。正因为不居功自傲，功勋才永不磨灭。

◎作者点评



在老子看来，无为，事物则能按照自身规律顺利发展，人身更是如此。如果人为地干涉人的发育成长和生活，按照某种主观愿望来干扰和改变其自然状态，其结果只会是揠苗助长，自取其败；所以只有在无为的自然状况下，人才能健康地生活，因此，明智的人应该采取无为之道来养生，才能达到预期的目的。老子的无为不是毫无作为，而是指不要破坏自然规律。

少私寡欲

◎原文选读

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足。故令有所属：见素抱朴，少私寡欲。

◎白话释义

抛弃所谓的圣智，人们可得利百倍；抛弃所谓的仁义，人们就会重新恢复孝顺和慈爱；断绝技巧，抛弃利益，那盗贼也就不会存在，这三者是用来掩饰不足的。所以要令人们有所依从：保持朴质的本心，减少私心，降低欲望。

◎作者点评

本章分析了产生欲念的因素，提出了养生的一个重要方法：“见素抱朴，少私寡欲”。正如《黄帝内经》所言：“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁。”



品读养生画
见素抱朴

《扑蝶图》，陈洪绶，明。养生讲究的是朴淳乐其俗。返老还童扑蝴蝶也得道。

贪欲伤身

◎原文选读

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨；是以圣人为腹不为目；故去彼取此。

◎白话释义

缤纷的色彩，令人眼花；五音杂沓，令人耳聋；五味纷杂，令人败味；纵情狩猎，心意驰骋，令人心神发狂；珍贵宝物，令人行为不轨。因此，得道之人但求安饱自得，而不追逐声色之欲，所以抛弃物欲而保持恬然自得的生活。

◎作者点评

分析了贪欲对人体的危害，阐述了得道之人养生处事的态度。

致虚守静以养生



◎原文选读

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

◎白话释义

要尽力使自己保持空明的状态，尽力使自己保持宁静的心神。万物蓬勃生长，我从中体会出生命循环反复的道理。万物错杂纷纭，总是回复到自己的生命本源。回到自己生命本源，就显示出始终如一的空明宁静，这就恢复了生命的本来属性。这是生命运动变化中不变的常道，懂得这个常道称为“明”，不懂常道，胡作非为，就会产生危害。懂得常道，就能包容万物，包容万物才能心灵平正，心灵平正才能全面认识生命之道，只有全面认识生命之道，才能合乎天地自然之道，生命才会长久，而且终身没有危害。



品读养生画
归根于静

《澹酒图》。丁云鹏。然高古的雅士，箕踞席地和童子倾酌澹槽，致虚守静，形态自若。

◎作者点评

本章强调致虚、守静在养生中的重要性，老子认为：人的心灵本是空明宁静的，由于私欲或外界干扰才使心灵变得混乱不安。“致虚”才能消解心灵的蔽障，才能清除混乱的心智，致虚必守静，“静”才能深蓄厚养，储藏能量，才能“归根”，“复命”，“没身不殆”。

◎纯朴自然以养生

◎原文选读

众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。傚傚兮若无所归！众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉。俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

◎白话释义

众人兴高采烈，好像享用了丰富的宴席，好似春日里登台远眺，唯独我澹泊宁静，不炫耀自己，就好像不知嬉笑的婴儿一般。闲散悠哉，好像无家可归。众人都好像比别人多点什么，唯独我像少点什么，我真是愚人之心啊！世俗人都显耀自炫，我却喜欢默默无名。世俗人都精明灵巧，我却喜欢浑浑无心的样子。世俗大众都好像很有作为，唯独我像愚昧笨拙的样



子。我和世俗大众不同，我所喜欢回到大自然的怀抱，渴饮大自然的甘泉！

◎作者点评

本章论述了懂得养生之道的人和普通人对生活的不同的态度，在老子看来，最好的生活应是一种淡泊无为、少私寡欲、纯朴自然的生活。

●平和无欲以保精养生

◎原文选读

含德之厚，比于赤子；毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏；骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也；知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强，物壮则老，谓之不道，不道早已！

◎白话释义

养生得道之人，好比初生的婴儿。毒虫不来螫他，猛兽不来害他，鸢鸟不来伤他；他的筋骨柔弱，他的拳头握得很牢固，他还不知道男女两性交合之事，却会自然的勃起，这是精气旺盛的表现；他整天号哭不止，嗓子却不会沙哑，这是真气调和的表现。懂得精气旺盛、真气调和重要性，就懂得生命的规律，就明白养生之道。纵欲而贪求生活享受，必遭祸殃，欲望支配精气就显得过分强壮。过分的强壮就趋于衰老，这就不合乎养生之道，不合乎养生之道，就会过早死亡。

◎作者点评

本章通过婴儿的生理现象，总结出养生的根本在于保精。而保精的关键在于平和无欲。有人据此认为老子是倡导“节欲保精”第一人。



品读养生画

合德之厚

《山水册页》，石谿，明末清初。远山近林，蜿蜒山路，有人执杖而行。苍莽之中，气韵浑厚，禀天地德流气搏，得生机无限。

●防患于未然

◎原文选读

其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末。九层之台，起于累土。千里之行，始于足下。

◎白话释义

身体安康才容易维持，疾病还没有征兆才容易处理。脆弱的容易被分化，微小时就容易消除。在疾病还没发生前就要调养，就像在还没混乱以前就要整治。合抱的大树，是从萌芽长成的。九层的高台是一堆又一堆



的泥土积累起来的。千里的旅程是从足下一步一步走出来的。

◎作者点评

强调养生之道的一个重要原则：防患于未然。与《黄帝内经》所说“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“夫病以成而后药之，乱以成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”的道理是完全一致的。



品读养生画

污泥不染

《荷花图》，高凤翰，清。荷花出污泥不为其染，功在气正身洁，人体不生病功在气正神旺，防病在先。

◎养生先养德

◎原文选读

我有三宝，持而保之，一曰慈、二曰俭、三曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！

◎白话释义

我有三条宝贵的原则，一直持守而珍惜着它，一是慈爱；二是俭朴，收敛自我而不放纵欲望；三是谦让，不锋芒毕露。因为慈爱所以勇敢，因为俭朴所以心胸宽广，因为不锋芒毕露，所以能成就大器。

◎作者点评

论述到仁慈、节俭、谦让的品德修养，提出了养生必先养德的这一重要思想。

第二节 《南华真经》

庄子是老子哲学思想的继承者和发展者，后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学为“老庄哲学”。后世道教继承道家学说，经魏晋南北朝的演变，老庄学说成为道家思想的核心内容。所著书《庄子》，诏称《南华真经》。书中总结和论述道家全生保身思想，在养生学上有较为重要的地位。在哲学、文学、养生学上都有较高研究价值。《南



庄子与《南华真经》



《华真经》的作者尚有争论。一般认为是庄子及其弟子所写。

《南华真经》的主要养生学贡献在于：

1. 继承了老子“天人合一”的思想，提出养生之道即顺应自然。只有安命无为，顺其自然，才能保重身体，保全本性，对后世养生学产生了重要的影响。

2. 发展了老子虚静无为的养生思想，提出了“养形之人”与“养神之道”的区别，并通过对“养形派”的批判，以建立其养神之说，认为养生重在养神。

3. “坐忘”、“心斋”等更加丰富地描绘了修道练功时的各种境界及指明了练功的目的，对后世养生气功有重要的影响。

顺应自然

◎原文选读

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。文惠君曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者也。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官之止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大軱乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣，



■ 品读养生画
梦想有涯

《汧溪草堂图》，文徵明，宋。梦虽好，欲望多，而生命有限难强求。生命各阶段，知足才常乐。

是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟。动刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

◎白话释义

我们的生命是有限的，而知道的身外之物是无限的。要想用有限的生命去追求无限的身外之物，势必体乏神伤，明知如此还在不停地追求，那真是十分危险了。做了世人所谓的善事不求名利之心，做了世人所谓的恶事不受刑罚之苦，顺着自然之道为常法，就可以护卫自身，保全天性，奉养双亲，享尽天年了。

文惠王看到厨师杀牛时，手接触的地方，肩靠着的地方，脚踩踏的地方，膝抵住的地方，都发出“砉砉”的响声，快速进刀时“刷刷”的声音，像美妙的音乐旋律，与《桑林》舞曲的节奏吻合，《经首》乐曲的乐律一致。

文惠王说：“妙呀！技术怎么达到如此高超的呢？”

厨师放下刀回答说：“我所喜好的是摸索事物的规律，已经超越一般的技术了。我刚开始杀牛时，所看见的是一头整体的牛。三年之后，眼中就不再是整体的牛了。现在，我只用心神去接触而不必用眼睛去观察，眼睛的官能似乎停了下来而精神世界还在不停地运行。依照牛身上自然的生理结构，劈入肌肉骨骼间的大缝隙，把刀引向那些骨节间大空处，顺着牛的天然结构去解剖；从不曾碰撞过筋腱集聚和骨肉紧密连接的地方，何况那些大骨头呢！优秀的厨师一年更换一把刀，因为他们是在用刀割肉；普通的厨师一个月就更换一把刀，因为他们是在用刀砍骨头。现在我使用的这把刀已经十九年了，所宰杀的牛已有几千头了，而刀刃就像刚从磨刀石上磨过一样锋利。牛的骨节以及筋骨交合部位是有空隙的，而刀刃却很薄，用薄薄的刀刃插入有空隙的骨节和组合的部位间，对于刀刃来说是游刃有余的。所以使用了十九年，我的刀锋仍像刚从磨刀石上磨过一样。即便这样，每当遇上筋腱、骨节聚结交错的地方，我看到难于下刀，也特别小心谨慎，目光专注，动作轻缓，慢慢下刀。这一头牛哗哗地已全部分解开来，就像是一堆泥土堆放在地上。这时，我提着刀站在那儿，环顾四周，为此而踌躇满志，这才擦好刀收藏起来。”

文惠王说：“妙啊，我听了厨师这一番话，从中得到养生的道理了。”



品读养生画
规律固有

《仿古山水图》，王鉴，清初。石绿、淡赭、润墨融合相会，“设色相和”、艳不伤雅，和谐浑然，规律固有，得道自然。