



中医养生全书

主编 刘 培

培

百花洲文艺出版社

鉴赏延年典籍

品味养生文化

文化简史

养生



中华民族的养生史是伴随着
社会文明与进步发展起来的
特色文化。从原始氏族社会
对生殖繁衍的崇敬，到注意
环境、个人卫生，改善居住
条件，使用一些简单的方法和
药物，来预防疾病、治疗疾病。



现代社会人们对于养生保健
的重要性越来越清晰，逐渐
有许多的医学家、道家、佛
家提出了各种各样的养生保
健的方法，我们将各个朝代
著名的养生家和医学家对养
生的理论和方法做一一介绍。

读者在书中能更好地理解中
华养生文化及其理论和方法。
全书共分为上古时期、先秦
时期、汉唐时期、宋元时期、
明清时期及近代时期六个部分。
从历史角度介绍各时期的养
生人物和代表著作。



【全彩图文书典藏本】



中國美術史綱要

中國美術史綱要

中國美術史綱要



中國美術史綱要



中國美術史綱要



中医养生全书

文化简史

主编 刘

培

百花洲文艺出版社

养生



图书在版编目 (CIP) 数据

养生文化简史 / 刘培主编. — 南昌: 百花洲文艺出版社,
2009. 5

(中医养生全书)

ISBN 978-7-80742-579-3

I. 养… II. 刘… III. 养生 (中医) — 文化史 — 中国

IV. R212 K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045026 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: 刘 培

副主编: 洗 华 蒲晓东 刘 娅

参 编: 洪 蕾 邹 敏 罗华丽 李巧颖 张义兵 许秋霞

刘 莎 王 刚 苏咏梅 杨代放 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 养生文化简史

作 者 刘 培

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 10.5

字 数 16.8 万

版 次 2009 年 5 月 1 版

印 次 2009 年 5 月 1 版 第 1 次印刷

定 价 29.00 元

ISBN 978-7-80742-579-3

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——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



中国传统养生文化有着数千年的历史，在形成和发展中融合了天文、地理、哲学等自然科学、社会科学的内容，在中医药理论指导下，结合长期的临床实践，逐步形成了较为完整独特的养生理论和系统的养生方法，对中华民族繁衍昌盛作出了巨大的贡献，并且在世界范围内产生了深刻的影响。中国传统养生文化同其他自然科学一样，是随着人类社会的发展而逐步发展起来的，因此它与各个历史时期的社会政治、经济、文化的发展有着十分密切的关系。我们必须坚持历史唯物主义和辩证唯物主义观点，才能正确理解和评价中国传统养生文化的发展历史。



目录



前言

第一章 上古时期 /001

- 第一节 初识自然，艰难生存 002
- 第二节 钻木取火，养生方法萌芽 002



第二章 先秦时期 /007

- 第一节 百家争鸣，养生文化奠基 008
- 第二节 养生鼻祖——从老子的《道德经》到《黄帝内经》 014



第三章 汉唐时期 /039

- 第一节 统一与动乱，由盛转衰的时代 040
- 第二节 名医辈出，中医养生成正统 041
- 第三节 从神医华佗到名医王焘 046
- 第四节 其他代表著作 080





第四章 宋元时期 /083

- 第一节 文艺复兴、科学昌盛的时代 084
- 第二节 医家争鸣，养生学说大发展 084
- 第三节 从金元四大家到官修《圣济总录》 087



第五章 明清时期 /111

- 第一节 鼎盛到衰亡，封建社会的终结 112
- 第二节 群英荟萃，养生理论创辉煌 112
- 第三节 养生学的主要成就 114
- 第四节 从才思敏捷的张熟地到博学多才的洄溪老人 .. 118



第六章 近代与现代 /157

- 第一节 西医传入，中西医汇通 158
- 第二节 在抗争与劫难中发展成熟的中医养生学 158
- 第三节 中医预防养生保健的全面发展 159





第一章 上古时期



从中国猿人的出现到我国第一个奴隶制王朝「夏朝」的建立，这一历史时期称为原始社会时期。这一时期的社会形态是原始群及氏族公社，氏族公社由母系氏族公社和父系氏族公社两个阶段组成。父系氏族公社后期到奴隶社会诞生之间这段历史则被称为历史传说时期。从社会生产力的发展方面看，原始社会经历了旧石器时代和新石器时代两个阶段。在上古时期的原始社会是没有文字记载的，其历史纪录均是靠后来的考古发现和历史传说保留下来的。





第一节 初识自然，艰难生存

如果从原始群居的猿人算起，到公元前21世纪的夏朝建立以前，是一个十分漫长的过程，大约有200多万年的历史。在此过程中经历了原始群、母系氏族、父系氏族等历史阶段，处于生产力水平极端低下的石器时期。我们的祖先在这漫长的历史时期内，为了生存和发展在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，并且凭借简陋的石器和原始群体的活动，通过自己的劳动，创造条件，以适应自然，改造自然，维持着生存与发展。在长期的生产劳动和生活中，不断地同自然界、疾病作斗争，逐步积累了一些简单的医药卫生知识和卫生经验。



北京猿人制造工具

北京猿人从居住地附近的河滩、山坡上挑选石英、燧石、砂岩石块，采取以石击石的方法打制出刮削器、钻具、尖状器、雕刻器和砍斫器等工具，用来满足肢解猎物、削制木矛、砍柴取暖、挖掘块根等种种需要。图为北京猿人正在进行工具的制作。

第二节 钻木取火，养生方法萌芽

手足分工

首先，人类的早期社会生产力水平极为低下，猿人被动地依赖于自然。由于森林面积减少，为了适应生存需要，猿人必不可避免要走出森林寻觅食物，同时又要防御野兽侵袭，于是手足分工才能与之适应。1965年5月我国冰川学家在云南省元谋盆地进行科学考察时发现元谋人化石，当时就定名为“元谋直立人”。这是迄今为止我国境内所发现最早的人类，距今约有170万年。



北京猿人制作的石器

石器是北京猿人的主要生产工具，也是远古文化的主要代表。在北京龙骨山上发现了石锥这种新类型的生产工具。

原始群与交流

以发现头盖骨化石闻名世界的北京猿人是旧石器时代远古人类的典型代表，生产力水平的极端低下和环境的险恶决定了原始先民过群居生活成为保存自我和防范野兽的必然，人类生存的社会性就此已注定。人们在为适应自己目的需要



的劳动中，促进了智力开发、情感、语言和信息交流。

制造劳动工具

从周口店“北京人”居住过的山洞里，发现了数以万计的大量石器，有明显的人工痕迹的是经人工打制的工具；而“山顶洞人”是旧石器时代晚期的典型代表，在“山顶洞人”的遗址内，发现了距今18000年的骨针，其作用可缝衣、针灸等，还出土了一批穿孔兽牙，穿孔海蚶壳，钻孔石珠，钻孔小砾石等装饰品。这些遗物说明“山顶洞人”已掌握刮挖、磨光、钻孔等技术，能够制作精美的装饰品。他们还以兽皮为原料，用骨针和骨锥缝制衣物，以及结绳为网去打渔，反映了旧石器晚期新的生产力水平和人类在心理情感上对美的追求。人类生命的意义已从求生存向活出生命质量发展。



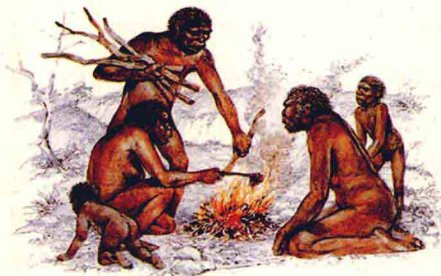
晚期智人制造工具进行捕猎

在人们进行狩猎活动，特别是捕获凶猛动物时，必须要有比较先进的工具。

火的使用

火的现象，自然界早就有了。火山爆发，有火；打雷闪电的时候，树林也会起火。可是原始人开始看到火，并不会利用，甚至害怕。有时偶尔捡到被火烧死的野兽，感到了熟食的优越性。经过多次的试验，人们渐渐学会用火烧东西吃，并且想法子把火种保存下来，使它常年不灭。从天然火的利用、保存到制造火种大大改善了先民的生活状况。考古发现“元谋人”已经有用火痕迹，“北京人”已经知道保存火种了，“山顶洞人”已经掌握了制火的技术。火种

的发现和应用是人类历史上的一个重大转折，为人类的生存和发展起了巨大作用。火给人类带来了光明，带来了健康，带来了进步，带来了文明。



北京猿人用火烧烤食物

在“北京人”居住过的洞穴里，发现厚度达4~6米、色彩鲜艳的灰烬，表明“北京人”已懂得使用火、支配火、学会保存火种的方法，是人类由动物界跨入文明世界的重要标志。

改善居处环境

由于生存的需要，人类已经注意到居住地域的环境条件的选择。原始人观察到鸟儿在树上做窝，可避免洪水猛兽，于是就效仿鸟儿，在树上做窝，即“构木为巢”。根据《礼记·礼



龙图腾图

在世界众多的图腾文化里面，以汉族的龙图腾最为神秘。关于龙图腾起源的传说也特别多。中国社会科学院研究员叶舒宪依据红山文化考古研究提示，中华民族先民崇拜熊图腾，龙与熊有着直接的关系，龙身上体现出熊的特征，用熊图腾一说可以解释龙的起源。

物和药物合二为一的方法就形成了药膳养生的源头和雏形。

治疗保健方法

火的应用不仅为人类驱散黑暗，扩大视野，增加智慧；而且作为武器，更能改造自然、保护自己；彻底改变了茹毛饮血的饮食条件，人们可以吃熟食、增加营养、防止肠道传染病，增强体质；也使人们有了御寒的能力，在御寒的同时人们还发现了一些用火治疗疾病的方法，如灸法、熨法等。

人类劳动过程、创造劳动工具和改造自然的认识，



晚期智人的山顶洞人

从图中可以看出，山顶洞人已经人工取火，靠采集、狩猎和捕鱼为生。人们进行狩猎活动，特别是捕获大而凶猛的动物，必须具备机智、勇敢和较强的组织性等特点。这比采集活动复杂，是以前那种比较松散的群体难以应付的。这就要求有一个比较大而又稳定的团体，以便更好地互相协作，更有效地组织生产活动。因此山顶洞人生活的集体，不是简单的组合，而是由血缘关系结合起来的氏族。

运》描述：“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户”。在长期的生活实践过程中，我们的祖先不仅学会火的使用，还懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光、通气。逐渐了解到居处环境的质量对于人类生存和发展的至关重要性，即人类始期生命质量的改变离不开环境因素。居住与服装条件的改善等，都与养生、防病、延年有关。药食同源。

人们在觅食的同时也发现了一些动物和植物不但可以作为食物充饥，并且具有某种药用价值。在原始阶段人们还没有能力将食物和药物分开，这种把食

增长了智力，强健了身体。在用语言和肢体动作如舞蹈来进行信息交流、传达感情的同时也增加了一些用不同于劳动的简单的肢体运动，或者说两者结合的动作有强身健体的作用。根据古籍《吕氏春秋·古乐》所载，在原始社会末期的“陶唐氏”时代“阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏，而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。人们从实际经验中总结出肢体活动的舞蹈，来加以治疗。可以说，这是后来的导引、按摩等古代医疗体育、养生术的最早形式。“导引”之名，就是从“教人引舞以利导之”的含义中产生出来的。

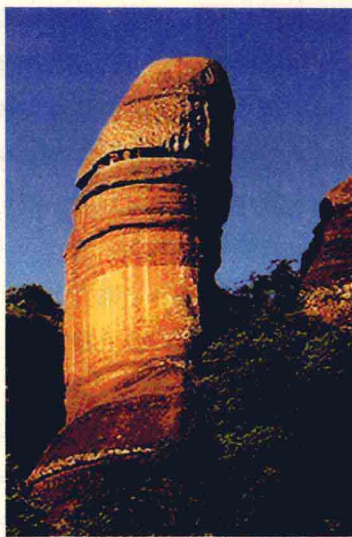


制造工具，索取火种，追逐野兽，寻觅食物，采集野果，修筑巢穴，交流语言，传递信息，在原始群的群居生活中促进了人类的发展和进步。改善生活条件，选择食物，选择居住环境，躲避自然灾害，审美爱美，心情愉悦，情感交流成为人类最早的养生保健手段。

氏族公社时期与生殖崇拜

猿人群居生活，逐渐形成群落之间的领地，而人数的多寡决定了其占领能力，这时能够繁衍生命的女性显示出生殖的神奇，新的生命诞生也只知道其母不晓其父，由此人们按母系血统确立亲属关系，确立了女性在社会生活中的主导作用。氏族成为社会单位，而此间以女性为主，山顶洞人就处于母系氏族公社时期，此间形成了女性的生殖崇拜。而随着对自然条件的征服，男性的力量在社会生产中的地位越来越显著，于母系氏族公社之后，相当于青铜时代和早期铁器时代，形成了以男子为中心的大家族。男子支配生产、生活和公共事务，氏族首领由成年男子担任，妻子从夫居，世系及财产从父系计。婚姻上，由最早的群居杂交过渡到一夫一妻制，由此进入父系氏族公社历史阶段。在母系社会向父系社会的转化过程中，推动男根崇拜的发展。性，从远古人类开始就让人如痴如狂，在艰苦的生活中为人类带来了生理和心理上的愉悦。那时人们无法解释性给他们带来的快乐，就认为有神力在，进而产生了生殖崇拜。在今天世界各地都保留有利用大自然对生殖进行膜拜的痕迹。

氏族为生存和获取更多的生产资料，展开了部族之间的战争，在远古氏族社会时期，黄河流域的华夏族战胜了其他氏族，组成了



广东韶关丹霞奇观“阳元石”

号称天下第一奇石的阳元石，位于阳元山景区与丹霞山主景区隔江相望。该石高28米，直径7米。由于风化作用，活脱一具男性阴茎直傲苍穹。



广东韶关丹霞奇观“阴元石”

被称为天下第一的女阴奇景阴元石。该石隐藏在深山幽谷之中。1998年才发现，石高10.3米，宽4.8米。其形状、比例、颜色简直就是一具扩大了的女阴解剖模型，被称为“母亲石”、“生命之源”。阳元石与阴元石隔江相望，直线距离不到5公里，是大自然恩赐给丹霞山的瑰宝，每年都吸引大批中外游客来此观光游览。中国性协会也多次来到丹霞山研讨自然景观与性文化理论，给阳元石与阴元石增添了更加神奇的色彩。

巨大的氏族部落联盟，此即华夏民族的诞生。以蛇为图腾的华夏族同时吸收了其他氏族的图腾，组合成龙图腾。龙是多种动物的综合体，是原始社会形成的一种图腾崇拜的标志。延续发展到今天，体现了中国人独特的文化创造、观念创造和符号创造。现在，龙文化已经是中华民族的象征和精神力量的体现。无论你走到中国的任何地方，都可以看到古代龙文化的遗迹。其中最典型的体现是皇家宫殿——北京的故宫。故宫是世界上现存最大、最完整的古代宫殿建筑群，其太和殿内的装饰大量采用了龙的形象，上上下下有13844条龙，在太和殿的底座汉白玉石阶上雕有1142个龙头，龙头的嘴朝向地面，每逢下雨时，积水便通过这1142个龙头流到地面上，所以有了“千龙吐水”这一奇观。这就是中国黄帝记载的龙图腾。“龙的精神”是中华民族的象征，是中华五千年伟大历史的象征，是崛起的伟大中国人民勤劳、勇敢、不屈不挠、大胆创造、诚信和谐的立于世界民族之林的精神的象征。





第一章 先秦时期



从公元前二十一世纪我国历史上的第一个王朝『夏朝』建立，到公元前二百二十一年秦始皇统一中国的先秦时期是我国从原始时代进入文明时代的重要转折时期。我们的祖先在天文、历法、文字、思想、医学、青铜器制造、文学、建筑、军事、艺术等领域都取得了极为辉煌的成就，创造了灿烂的中华早期文明。在这个历史阶段中，中国从分散逐步走向统一。在这一时期里，生产的发展、社会的进步，使人类更好地认识自然，认识生命。长期的医疗实践，为医学的发展积累了丰富的丰富而宝贵的经验。





第一节 百家争鸣，养生文化奠基

在先秦时期长达1800多年的历史中，中国的祖先创造了光辉灿烂的历史文明，其中夏商时期的甲骨文，殷商的青铜器，都是人类文明的历史标志。甲骨文记录了人类早期的医疗活动，农业生产不断地增长，青铜器使生产力水平得到提高，殷周时期人们已经将其用作生产工具，并且通过对太阳、月亮的观察开始创造了纪日、纪旬、纪月、纪年的方法，进而明确地认识到春、



陶排水管

1975年河南省安阳市殷墟出土，长42厘米、直径21.3厘米。这些陶排水管是建筑物周围的泄水设施，为圆筒形插口式，一端较粗，大口，平沿。另一端为小口，可套入另一节的大口内。



卜甲背面钻凿加强十分精细

殷墟甲骨文是殷王朝占卜的记录，是目前已知的中国最早的成熟的文字。被称为中国古代最早的“档案库”。目前发现有大约15万片甲骨，4500多个单字。这些甲骨文所记载的内容极为丰富，涉及到商代社会生活的诸多方面，不仅包括政治、军事、文化、社会习俗等内容，而且涉及天文、历法、医药等科学技术。从甲骨文已识别的约1500个单字来看，它已具备了“象形、会意、形声、指事、转注、假借”的造字方法，展现了中国文字的独特魅力。

夏、秋、冬四个季节的变化。也发现了构成世界的五种物质元素，对自然界的认识更趋于客观化。这一时期的大思想家孔子和其他诸子百家，开创了中国历史上第一次“诸子蜂起，百家争鸣”的文化学术繁荣，在争鸣中人们对世界的本源、生命学说等都有了较为客观的认识。奠定了祖国文化和医学的发展基础。

健康保健有了文字记载

公元前1300年殷商时期的甲骨文是公认的最早的汉字，但根据最新考古证明在夏代初期我国就已经有了文字。夏商周时代，虽然有关医事的记载很少，但是自原始社会人类与自然界作斗争以来就已经积累了一些卫生保健知识，当文字出现时将其记录是其必然，只不过是不成体系而零散罢了。文明发展之初，已经有了讲卫生与保健防病的萌芽思想。人类在实践中逐步积累了健康的经验，养生的观念和方法也随之产生。殷商时期，可以说是医学的一个萌芽阶段。

①提倡个人卫生，改善生活环境

从对殷代卜辞的研究和出土的殷周盥洗用具，可以看出这一时期，人们已经养成扫地、洗手、洗面、洗头、洗脚等卫生习惯。如：盥、沫、浴、洗等字之甲骨文象已给人以生动的印象；殷代的贵族不仅用“汤”（热水）



沐浴，而且还用“潘”，（即煮热的渐米泔汁）来沐发；并重视饮食在生命活动中的重要性。《周易》：“无攸遂，在中馈，贞吉。”认为妇女把家务以及饮食卫生搞好，是吉利的征兆。

依据甲骨卜辞研究，还可看出殷商时代已注意室内外洒水、清扫和除虫。甲骨文有帚、扫，宝鸡出土之青铜器中见有如子帚洒形的文字。凿井而饮，远在原始社会就开始了。夏商时，井凿得更深。河北省藁城台西遗址，发现我国商代两眼水井，其结构坚固，至今仍很完整。同时，人们对生活污水的处理也十分重视。代表夏商文化的淮阴平粮台古城遗址之宫殿地下已有陶排水管之设置，是一套比较合理的排水设施，对于改善居住环境卫生，有着重要的意义。

此时的预防医学思想是较浓厚的，如在《易经》里便提出“君子思患而预防之”的看法，并且有多种预防措施，并都是大规模地进行着。其中有改火、易水等大规模的检查活动，即挨家挨户地驱疫鬼、逐狂犬等，在预防医学上尤其有其重要意义。

◎改善生活质量，走向社会文明

《诗经·风·七月》“二之日，凿冰冲冲，三之日，纳于凌阴，四之日，其蚤（早）献羔祭韭”无疑是记载周人采冰开始学会冷藏食品的切实史料。

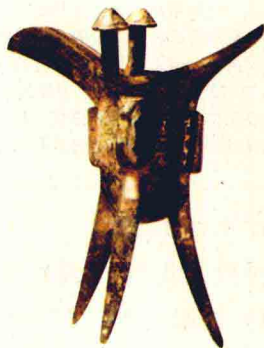
《山海经》是先秦时期图文并茂的古籍，全书十八卷，共约31000字。其中《山经》所载的许多内容是历代巫师、方士和祠官的踏勘记录，经长期传写编纂，虽有夸饰之处，但仍具有较高的参考价值。《山海经》在记载了100多种植物药、动物药和矿物药的同时，在药物的使用方面也提出了多种方法。

酒的发明与酿酒业的兴起，推动医药向前发展。酒具有通经活血的作用，古人就用酒来治病，并逐步用药物与酒制成药酒来治疗疾病。汤液的发明，就主要依靠当时药物品种的增多和对疾病认识的加深。选择多种药物配成复方，应用于临床，使生药转向熟药，单味药转向多味药，这样不仅服药方便，容易



■ 山海经地图

此张山海经的地图，可以看到图中海岸线的精准。地图更是得到充实与利用。从那时至今已有2000多年了，可见中国地图的出现之早。



■ 酒器

商代和西周前期，酒类器皿在青铜器中占比重最大，有些器物的造型代表着这一时代最高的艺术水平。此图为爵：爵的器身作长圆或方形，前有流，后有尾，口沿上有一对立柱，体侧作为把手，下部有三足。一些成功的作品，其作者精心设计了流与尾的长度和倾斜角度，将双柱加粗加高，位置后移，以求得视觉上的平衡、稳定，器腹下的三足有力地撑开，使整个器物有一种高耸、挺拔的感觉。



■ 傩舞面具

制作于清代，最古老的傩舞面具。随着古老的鼓乐声响起，一群带着傩舞面具的舞者登台了。面具多为樟木或梧桐木雕刻，造型夸张，色彩浓艳，有的狰狞凶悍、金目獠牙，有的慈眉善目、笑容可掬，神鬼人兽造型各异，但无不弥散着浓烈的民俗气息。舞者开始随着音乐的节奏腾挪跳跃，舞姿粗犷豪放，又古老稚拙，甚至透着一丝诡谲，仿佛把人带向悠远而神秘的时空……

发挥药效，而且还能减少药物的副作用，这是医药史上一个很大的进步。

祖先在和疾病作斗争的过程中，很早就把医疗与体育结合了起来，在甲骨卜辞里记载的舞蹈术，到西周时更发展为驱疫逐鬼的“傩舞”，剥去神秘的巫术外衣，也有健身保健的积极意义。田猎、角抵等体育活动在西周前后都有开展。为后世导引、气功、按摩等保健方式的形成和发展起了先导作用。战国初的《行气玉佩铭》，说明这种行气保健运动已形成一门专门学问。

从原始社会的群居杂交到传说中伏羲氏“始制嫁娶”、“以重人伦之本”、“民始不渎”，限制“性混乱”无疑使性卫生观念的极大改变，是人类历史上一次重大进步，是社会文明的一个重要反映。

◎ 医疗活动制度化

从殷墟出土的大量甲骨文中，其中也不乏记载着与殷商王室密切相关的医疗活动，当时人们已经开始运用一些药物、针灸乃至按摩、食疗、药酒等疗法，但当时医疗技术相当落后，人们更多地求助于巫术。专家们通过对甲骨文的研究发现，甲骨卜辞中多次出现的“疾小臣”一词，“疾小臣”的职责除了占卜以外，还负责针灸、按摩、药物等，从其职责看，疾小臣可以算是最早的御医。

春秋战国时期，由于文化学术异常的辉煌，祖国的医药文化在这时也有很大的成就，医事活动不仅限于宫廷王室，已有民间医生出现。最具有代表性的医生，当首推扁鹊(秦越人)，他不仅精确运用望、闻、问、切中医四诊法，奠定了祖国传统医学诊断法的基础，后世司马迁称其“扁鹊言医，为方者宗。守数精明，后世修(循)序，弗能易也。”而且很好地运用针、灸、按摩、导引、汤药、开刀做手术等各种治疗方法，擅长老人、小儿、妇人各科，在临床上解决了很多疑难大病，尤其是他对病人提出的“六不治”主张，很有价值。扁鹊的医学经验，在我国医学史上占有承前启后的重要地位，对我国医学发展有较大影响。尊扁鹊为我国古代医学的祖师，范文澜在《中国通史简编》称他是“总结经验的第一人”。

● 文化进步促进医药学及养生学发展与建设

◎ 《周易》奠基