

 <p>华佗 字元化，安徽亳州市谯城人。东汉末年著名医学家。他创制了“麻沸散”，用于全身麻醉，是世界上最早的全身麻醉剂。他擅长外科，发明了“五禽戏”作为健身方法。</p>	 <p>钱乙 撰写的《小儿药证直诀》，是我国现存的第一部儿科专著。后人称之为“儿科圣书”。</p>	 <p>张介宾 字会卿，号景岳。明代著名医学家。他提出了“命门学说”，对后世医学产生了深远影响。</p>	 <p>严用和 宋代著名医学家。他继承和发展了张仲景的学说，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>陈百明 南宋医学家。他著有《全良方》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>杨继洲 针灸术之大成者。他著有《针灸大成》，对后世针灸学产生了深远影响。</p>	 <p>苏辙 北宋著名文学家。他著有《养生论》，对后世养生学产生了重要影响。</p>	 <p>王文禄 生卒年不详。明代著名医学家。他著有《医先》，对后世医学产生了重要影响。</p>
 <p>陶弘景 字通明，南朝齐、梁时丹徒人。他著有《本草经集注》，对后世本草学产生了重要影响。</p>	 <p>叶天士 名桂，号香岩。清代著名医学家。他提出了“卫气营血”学说，对后世温病学产生了重要影响。</p>	 <p>颜元方 隋代医学家。他著有《诸病源候论》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>解缙 明代著名学者。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>汪昂 清代医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>喻昌 清初著名医学家。他著有《医门法律》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>吕坤 明朝文学家。他著有《呻吟语》，对后世文学产生了重要影响。</p>	 <p>郭敏 元代医学家。他著有《医先》，对后世医学产生了重要影响。</p>
 <p>朱震亨 字修静，号丹溪。元代著名医学家。他提出了“滋阴降火”学说，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>朱震 字震中，号无求。清代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>淳于意 西汉医学家。他著有《难经》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>黄帝 传说中的中原各族的共同祖先。他著有《黄帝内经》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>管仲 春秋时期齐国政治家。他著有《管子》，对后世政治学产生了重要影响。</p>	 <p>陈春甫 字放元，明代医学家。他著有《医门法律》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>赵献可 明末著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>赵学敏 清代医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>

集儒、道、释、医诸家养生精要

中华养生宝典

~ 275位文化大家谈养生长寿之道 ~

正德、利民、厚生的圣贤心得

 <p>李时珍 字东璧，号濒湖。明代著名医学家。他著有《本草纲目》，对后世本草学产生了重要影响。</p>	 <p>瞿梅逵 幼名静，字士安。明代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>王肯堂 字文林，号启斋。明代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>孙思邈 唐代著名医学家。他著有《千金要方》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>张仲景 名机，字仲景。东汉末年著名医学家。他著有《伤寒杂病论》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>徐大椿 原名大业，字灵胎。清代著名医学家。他著有《医门法律》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>朱权 道教学者。他著有《太和堂》，对后世道教产生了重要影响。</p>	 <p>李梈 清初著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>
 <p>葛洪 字稚川，号抱朴子。东晋著名医学家。他著有《抱朴子》，对后世道教产生了重要影响。</p>	 <p>李梈 字明之，号汝真。明代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>扁鹊 名秦越人，渤海人。战国时期著名医学家。他著有《难经》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>陆以活 清代医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>王叔和 名暉，汉族。晋朝著名医学家。他著有《伤寒杂病论》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>甄权 字权之，号士材。隋朝著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>沈括 北宋科学家、政治家。他著有《梦溪笔谈》，对后世科学产生了重要影响。</p>	 <p>李中梓 明末医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>
 <p>王焘 唐代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>张从正 字子和，号戴人。金元四大家之一。他著有《儒门秘要》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>吴又可 名有性，字天授。明代著名医学家。他著有《温疫论》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>刘完素 金代医学家。他著有《素问玄机原病式》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>王叔和 名暉，汉族。晋朝著名医学家。他著有《伤寒杂病论》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>苏颂 字子瞻，号子瞻。北宋著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>李中梓 明末医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>	 <p>李梈 字明之，号汝真。明代著名医学家。他著有《医方类聚》，对后世医学产生了重要影响。</p>

白 话 插 图 本

中华养生宝典

275位文化大家谈养生长寿之道

[唐] 孙思邈等/著 倪泰一/编译



凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动 | 凤凰决定
江苏人民出版社 | FONGHONG | DECISION

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生宝典/ (唐) 孙思邈 等著; 倪泰一 编译.—南京:
江苏人民出版社, 2011.4

(决定健康书库)

ISBN 978-7-214-06900-9

I. ①中… II. ①孙…②倪… III. ①养生 (中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第038449号

书 名 中华养生宝典

著 者 [唐] 孙思邈 等

编 译 倪泰一

责任编辑 王 楠

出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)

网 址 <http://www.book-wind.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 北京同文印刷有限公司

开 本 820毫米×1060毫米 1/16

印 张 30

字 数 480千

版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-06900-9

定 价 58.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

自初版以来，《中华养生宝典》就深受读者欢迎，一直是养生类图书中的翘楚，成为很多读者养生实践最方便的必备读物。除了在日常生活中将本书作为起居指南外，很多读者还以赤诚之心为我们建言，将他们的很多养生方法和心得提供给我们。这些建言，给了我们全新的启发和改版的动力。同时，我们延请了很多在养生方面颇有心得的中医专家为本书出谋划策，听取了他们的宝贵意见。有了这些读者和专家的建言，新版的《中华养生宝典》在原有基础上得到了全面的提升。

甚至可以说，本书其实已经是另一本新书。

本书之新，首先新在内容上，我们增补了许多内容，特别体现在生育和养老方面，力求与读者分享更完备的生与死的观念，使大家更多地了解到自然本性如何通过养生更有效地作用于人体，以便读者通过养生而获得更多的健康与自信。

本书之新，新在实际运用的操作层面上。很多读者反映，他们希望本书中那些有用的理论可以更简明、更具可操作性，以便他们更轻松地在日常生活中实践。我们为此做了大量的编辑工作，并延请许多中医专家与我们一起筛选、编撰，精选出了对现代养生具有可操作性的具体步骤，并使专家们的心得体会与这些具体步骤有机结合在一起，这使得本书非常实用，读者翻开书，就可以运用，马上就能体会到其中的好处。

本书之新，新在图片的指导性上。不少读者对原版中所讲的各套养生功法很感兴趣，但却普遍反映，即便花很多时间去研读，都难以领会其中的精要。针对这一点，我们在诸位养生专家的指导下，参考多种资料，手绘了许多对理解和掌握养生技能有帮助的示意图，以便读者边读边练。更重要的是，我们强化了图解文字的功效，让读者即使只看图片，也能理解各种方法如何操作，深刻领悟到古人在养生方面的卓越贡献和精妙见解。

本书之新，还新在语言上。由于中华养生在历史长河中经过了漫长的演化，很多精要理论都携带着大量的古文化信息，因此在编撰时，我们力求用更

加简明而精准的白话文来再现这些养生要义，使读者能够一目了然地理解要点，不存在阅读障碍，从而更专注于养生实践。

需要提醒大家的是，古代养生学理论中也存在一些缺乏科学依据的内容。对此，我们本着对读者负责和科学严谨的态度，在相关卷的卷首语中对这些内容作了特别说明，以提醒读者辩证看待这些问题，从而保证读者在使用本书时的安全。

我们所做的工作与努力，相信读者在阅读时都能切实地感受到。如果通过本书，我们能让更多的读者在轻松的修习中获得应有的健康和自信，在阅读中学会客观、辩证地看待我们的传统文化，那么这就是我们再版本书的最大收获了。

祝承岚

辛卯年二月 于怡风阁

养生一词最早见于《庄子》内篇。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目的的理论和方法。

中华养生学是一个完整而又博大精深的思想体系，同时也是一门经济实用的管理学，只不过管理者把目光从外界转向了人体自身，管理对象也由外界的人、事、物转换成了人体自身的每一器官、每一行为。因此可以说，养生学就是一门管理人体自身生命的艺术。中华养生学完整而又丰富多彩，它是千百年来众多专门从事养生研究和实践的古人通过不断积累、充实与完善得来的，同时还吸纳了儒、释、道、医及其他相关学派的研究成果，也未排除黎民百姓日常的养生实践经验。因此，如今我们所能拜读的除了像《黄帝内经》《寿世保元》《遵生八笺》等医学养生书籍外，还有道家的《老子》《庄子》，儒家的《孔子》《孟子》等，甚至包括一些山歌民谣，这从侧面说明了中华养生学的完整与丰富多彩。古人认为，人体是一个小天地，局部与整体是紧密相联的，局部反映着整体，并影响着整体；反过来，整体决定着局部，也制约着局部。所以，养生学中常常格外详尽地探讨人体某一局部的保养，其实这并不仅仅是为了保养局部，而是为了更好地保养整个人体。这正好说明了中国古代养生学的统一性与整体性。

中国古代养生学的一个重要特征是追求天人和谐。天，就是自然。可以这样说：世界上很少有其他民族像中华民族这样深刻而又全面地认识了人与自然的关系。人生活在自然环境之中，无时无刻不受其影响；同时，它还影响着人的全部生存活动和生命内部活动。其中诸如气候的变化、寒暑的更迭、早晚的交替，以及地球自身的活动等，无不对人体起着或隐或显、或微或巨的影响。古人认为要顺应自然，适应环境，与自然相调谐，最终达到与自然合为一体的境界，正是这一特征的具体体现。

中国古代养生学的第二个特征是强调大道自然。这一方面要求养生要效法

自然，养生的一动一静、一言一行，都要与自然的动静、阴阳、五行生克关系相适应；另一方面，也要求养生不能拘泥于一言一行，任何强制行为都与大道自然相违背，因此古人有“适性”的说法。

中华古代养生学的第三个特征是注重心性修养。古人之所以强调养生必须养心，是因为心是欲望的本源。欲望过多，追求太高，七情六欲煎迫纠缠，就会引起心气不顺。心的健康与人体健康休戚相关，心气不顺就会导致机体不和，使健康受损；而欲望的驱使，常常又会使人失去理性而招致灾祸。所以，古人认为养心是养生不可缺少的重要部分。而养心之要又在于清心寡欲，唯有清心寡欲才能使心气舒畅、神情安泰、身体健康、青春常在。也唯有保持无欲之心、无病之体，才能于人于己、于国于家有更大的贡献。

中华古代养生学另一特征是讲究循序渐进。也就是说养生不能急功近利，必须日积月累，日常生活中的一言一行、起居坐卧都与生命息息相关，所以要时刻加以留心。另外，还不可骤行骤止，不可三天打鱼两天晒网；同时也不能因细小而不为，因病微而任其自流。

本书汇集了儒、释、道、医及诸子百家各种文献中的养生精粹，除注重理论的完整性外，也注重了内容的可操作性。道不远人，只在平常日用之间。因此，养生之术，只要在饮食、起居、行住、坐卧之间，留意时时调养，便会受益无穷。

倪泰一

丙戌年五月 于无心斋

目 录

再版前言

2006版前言

第一卷 总论

天地万物人最贵·····	1	救疗在后不如摄养在先·····	8
四 大·····	1	养寿为先，却病为急·····	8
五福六极·····	1	不损乃延年之术，有补乃卫生之经·····	9
名·身·货·····	1	保 养·····	9
平为福·····	2	摄养应以守中实内为要·····	10
贵 生·····	2	处其厚不处其薄·····	11
审 为·····	3	制命在己·····	11
养德养生可同得·····	3	惜未危之命，治未病之病·····	11
养生不妨事业·····	3	养生十要·····	12
人生有四大变化·····	4	三 叟·····	12
人有三死，乃其自取·····	4	青牛道士谈养性·····	12
生命全靠自己·····	5	持身上品·····	13
人寿可以力移也·····	5	慎于忌讳，勤于服食·····	13
张廷玉谨身节欲之效·····	5	养生诸忌·····	13
自爱之道·····	6	二十八禁·····	13
摄养可延年·····	6	摄生二十八条·····	14
效法自然·····	6	摄 养·····	14
养生必须收敛固藏·····	7	摄养法·····	14
养 慎·····	8	起居饮食箴·····	14
		孙真人枕上诀·····	14
		真西山先生卫生歌·····	15
		医身八法·····	16
		养生六慎·····	16

养生五事·····	16
保三全·····	16
贵人十反·····	16
过养损身·····	17
祭祀神灵，不如反躬自养·····	17
防微杜渐·····	17
珍三宝·····	17
曾国藩养生术·····	18
养而失适反为害·····	18
奉亲有术·····	19

第二卷 养性

养性·养气·养形·····	20
治气养心·····	20
养性四要·····	21
久生之道·····	22
养性十三字诀·····	22
除习气·····	23
百病与百药·····	23
十四难·····	25
名利害人，胜于戈矛·····	26
利蔽才情·····	26
刻薄之尤·····	26
不恃不求·····	26
崔子玉座右铭·····	27
淑身懿训·····	27
洗心说·····	28
清心寡欲·····	28
养心在于寡欲·····	29
欲可尽，虑当节·····	29

勿以性养物·····	30
适足则止·····	31
养内与养外·····	32
自警·····	32
嗜欲增，神明减·····	32
节嗜欲，定心气·····	32
除六害·····	32
清心为良药·····	32
虽有营求，而无得失·····	33
止息贪求之法·····	33
可欲不欲，才见功夫·····	33
养性在于静心·····	34
正心·····	34
诚意·····	34
慎独·····	34
存厚·····	34
循天理，去胜心·····	35
仁爱之心·····	35
心欲小，志欲大·····	35
饥来吃饭，困来即眠·····	35
致寿四道·····	36
百行周备自长寿·····	37
心静通神明·····	37
心能静，道自定·····	37
知与恬交相养·····	38
静因之术·····	38
求清福与享清福·····	38
夙兴夜寐箴·····	39
静坐·····	39
沉静·····	40

第三卷 情 志

百病起于情·····	41
无故之乐，无故之忧·····	41
九气致病·····	42
七情之伤·····	42
心火焚和·····	43
喜与怒·····	44
喜乐与悲哀·····	44
解 颐 ·····	44
喜气致病·····	44
喜病根源·····	45
怒·····	45
怒气致病·····	45
恼怒如蝮蛇·····	45
制 怒 ·····	45
万事忍为上·····	46
耐·····	46
忧·····	46
忧气致病·····	46
惊忧致病·····	46
止忧法·····	46
无思百忧·····	47
思气致病·····	47
不要自我煎熬·····	47
悲哀心动，五脏六腑皆摇·····	47
悲气致病·····	48
悲病源流·····	48
恐气致病·····	48
惊气致病·····	48
养生大忌·····	49

治心疗病法·····	49
行十二少，除十二多·····	50
天若有情天亦老·····	50
怒的妙用·····	50
恐胜喜·····	51
喜伤心，恐胜喜解·····	51
喜胜怒·····	51
喜胜忧·····	51
思伤脾，怒胜思解·····	52
喜胜思·····	52
忧伤肺，喜胜忧解·····	52
惊的妙用·····	53
治惊妙法·····	53
怒伤肝，悲胜怒解·····	53
怒胜郁·····	54
恐伤肾，思胜恐解·····	54

第四卷 形体与劳逸

养身如治国·····	55
人体生理与保养·····	55
形体与寿夭·····	56
从面色观察健康 ·····	56
观色大略·····	57
六 宜 ·····	57
六余之养·····	57
内外吟·····	58
胖瘦不同，养亦有异·····	58
修昆仑·····	58
发宜多梳·····	58
升观养发术·····	59

面相	59	惜唾	67
脸要常洗	59	平明咽津术	67
修天庭	59	咽津助眠法	67
搓涂美颜术	60	和六液	67
心静养须	60	脏腑论	67
聪耳之法	60	五脏安和则七窍通利	68
营治城郭	60	心	68
击探天鼓	61	用心三忌	68
引导耳窍之气以防耳聋	61	养心	68
眼	61	心不离田	69
黑色养目	61	心息相依	69
明耳目诀	61	静在心，不在境	69
按内眼角	62	肺	70
目忌	62	养肺	70
久视损目	62	脾	70
养目六方	62	补脾	71
养目法	63	养脾	71
治近视导引法	63	养脾以养气	71
白开水除目疾	64	胃	72
盐精除目疾	64	养胃	72
鼻	64	脾胃论	72
健鼻除患法	64	肝	73
口腔咽喉	65	养肝	73
养口齿妙法	65	养肝切须戒忿	74
口干导引法	65	胆	74
治口疮法	66	肾	74
坚齿之法	66	肾为先天之本，脾为后天之本	74
漱齿	66	保身以安心养肾为主	75
叩齿坚牙术	66	养肾切须戒色	75
舌	66	腰为肾之腑	76

擦肾腧穴·····	76	闭四关，藏神明·····	87
肾病导引术·····	76	清神·····	87
暖外肾·····	76	宁神·····	88
命门·····	76	惜精神·····	88
丹田·····	77	养神·····	88
性根命蒂·····	78	蓄神·····	88
至气于关·····	78	顺气·顺情·顺时·····	89
却疾秘诀·····	78	积精·····	89
凝抱丹田术·····	78	虚实·····	89
养脐强身术·····	79	人身三宝·····	89
阴阳·····	79	三宝归身要诀·····	89
调摄阴阳·····	80	登真之路·····	90
水火既济·····	80	神大用则竭，形大劳则敝·····	90
气·····	81	事不可过·····	91
元气·····	81	六久之害·····	92
元气论·····	81	五劳所伤·····	92
元气与谷气·····	82	五劳六极七伤·····	92
宗气·····	82	用心过度损寿·····	93
营气·····	82	动静节制，思虑费心·····	93
卫气·····	82	息力以生气·····	93
营与卫·····	83	火不动则水能养·····	94
调气·····	83	谈笑须惜精气·····	94
养气·····	83	治虚劳妙法·····	94
气乱作火·····	84	形要小劳·····	94
安强得于气之和·····	84	散步·····	95
血·····	84	散步须闲暇自如·····	95
血难成而易亏·····	85	动静说·····	95
血气论·····	85		
形体强健，则元神不离·····	86	第五卷 饮食·起居	
保养形体以颐养心神·····	87	饮食，活人之本·····	96

饮食男女·····	96	太饥勿饱·····	108
饮食之患, 超过声色·····	97	怒时衰时不吃·····	108
饮食要言·····	97	倦时闷时不吃·····	108
调治饮食·····	98	五味勿相扰·····	108
膳食之宜·····	98	吃淡论·····	109
五味养五气·····	98	淡食补身·····	110
五味之宜·····	98	斋戒旨在调中·····	110
五味所伤·····	99	蔬 食 ·····	110
孔子论饮食·····	100	饮食宜忌·····	111
美饮食·····	100	厌食之物不宜食·····	113
肉必新鲜·····	100	饮食禁忌·····	113
菜须洗净·····	100	禽兽鱼虫禁忌·····	116
美食最重火候·····	101	菜谷果实禁忌·····	118
鲜味在于及时·····	101	酒·····	120
饭·····	101	论好酒·····	120
粥 品 ·····	102	酒能益人, 也能损人·····	120
吃面法·····	102	饮酒宜忌·····	121
吃鱼法·····	103	酒不可杂·····	122
家味肥, 野味香·····	103	饭后散步·····	122
吃饭不可无汤·····	103	食后静坐·····	122
三 化 ·····	104	鼓呵消积术·····	123
饮食识小录·····	104	善养生者养内·····	123
饮食当知所损论·····	106	茶·····	123
细嚼慢咽·····	107	茶叶储存法·····	123
暖饮食·····	107	采 茶 ·····	124
饥饱适度·····	107	择 水 ·····	124
五福五苦患·····	107	候 汤 ·····	124
少食少睡·····	107	自制花茶·····	124
早饭可饱, 午后宜少·····	108	茶 效 ·····	125
晚饭只吃二三分·····	108	饮茶宜忌·····	125

安处	125	睡不厌蜷，醒不厌舒	133
日常起居摄养	126	病龙眠，寒猿眠，龟鹤眠	134
宋太宗起居有常	127	少睡少吃	134
坐要端正	127	失眠	134
坐应适时适地	127	速睡法	134
立	128	操纵二法	134
行要庄重	128	睡觉诸宜诸忌	135
行戒冒险	128	枕应高低适宜	136
站立行走应有所忌	128	制枕的要点	136
行止不要骤起骤落	128	菊枕、柳絮枕	136
笑	128	藤枕	137
衣着	128	药枕	137
五适	129	被褥卧席应常晒	137
食要称意，衣要适体	129	不忍不努	137
若要安乐，频脱频着	129	大便不宜强忍	138
若要安乐，不脱不着	129	慎汗	138
湿衣汗衣，不可久着	129	起居忌宜	138
衣要勤洗，身要洁静	130	五可五不可	139
热浴去风寒	130		
鞋要宽紧适当	130	第六卷 房事	
沐浴宜忌	130	早婚不宜	140
梳头洗脚长生事	131	结婚不宜过早过晚	140
头发梳百度	131	不可绝欲	141
睡眠与养生	131	男女交合应有法度	141
安寝——人生乐事	131	戒色延年十效	141
美睡须适时	132	舜谈接阴治气之道	142
美睡须择境	133	房中节度	142
美睡须心闲	133	孙思邈论房中节度	142
体稳则睡美	133	八益七损	143
偃勿如伏，仰勿如尸	133	欲不可强	143

房中之术勿滥用·····	144
情欲之毒，甚于剑芒·····	144
纵欲损身·····	144
司马相如之死·····	145
不可纵欲·····	145
绝欲保精·····	146
长生之道警惕房中急·····	146
绝欲戒虑·····	146
先贤勇绝淫欲·····	146
独睡丸·····	147
服药不如独卧·····	147
不见不乱·····	147
行房禁忌·····	148
青少年老都应节欲·····	149
节快乐过情之欲·····	150
饥寒醉饱应节欲·····	150
忧患伤情时应节欲·····	151
劳累之后应节欲·····	151
欲有所避·····	151
隆冬盛暑应节欲·····	151
黄帝杂禁忌法·····	152
素女说忌·····	152
先贤绝欲之勇决·····	152
顺应自然规律以固守·····	153
精频用则真元疲·····	153
石韞玉以山辉，水含珠而川媚·····	153
寡欲·····	153
导引治遗精法·····	155
养精三术·····	156
房中药物的危害·····	156

汉成帝之死·····	157
经期卫生·····	158
忍欲·····	158
房室·····	158

第七卷 生育

婚育者人伦之本·····	159
婚育的年龄·····	159
阴阳交畅·····	160
心在一，不在广·····	161
男贵寡欲养精，女贵平心养血·····	161
男须聚精养气·····	161
老年育子不寿·····	162
他怎样使子孙身材高大·····	162
不孕诸因·····	162
男病·····	164
君子慎始·····	164
养胎·····	164
万全养胎论·····	165
胎教·····	166
周后胎教·····	166
温养胎气·····	166
孕妇慎酒·····	166
难产七因·····	167
妊娠宜寡欲·····	168
避免堕胎·····	168
临产陪护·····	168
产后谨防虚损·····	168
无患歌·····	169
乳哺·····	169

婴幼儿论·····	170	四季摄生大要·····	183
治未病·····	170	春夏养阳，秋冬养阴·····	184
乳儿法·····	170	四时宜忌·····	184
猪乳法·····	171	春三月摄生法·····	184
乳无定性·····	171	夏三月摄生法·····	185
乳母饮酒婴儿醉·····	171	秋三月摄生法·····	185
乳儿诸忌·····	172	冬三月摄生法·····	185
小儿饮食宜忌·····	173	二六功课·····	186
初生婴儿之调理·····	173	昏闭明启·····	187
初生护持·····	174	旦慧，昼安，夕加，夜重·····	187
保护法·····	174	百病始生·····	187
婴儿日常护理·····	175	风寒伤形·····	188
养子日用法·····	175	祛风寒法·····	188
养子十法·····	176	伤风简易治法·····	188
治小儿病当察其生长环境·····	177	外湿与内湿·····	188
小孩不宜妄针灸·····	177	地理、气候、夭寿·····	189
教养小孩·····	177	择居处·····	189
教养小孩须顺自然之理·····	178	多阴多阳勿居·····	189
		宅有五虚五实·····	190
第八卷 天人		房舍之宜·····	190
天·地·人·····	179	房舍方向·····	190
天食人以五气，地食人以五味·····	180	居室宜高朗干燥·····	190
天地以气生人·····	180	居室须透彻阳光·····	191
得天地之气有长短·····	181	择坐处·····	191
喜怒伤气，寒暑伤形·····	181	坐向·····	191
天行有常，应之以治则吉·····	181	书几之设·····	191
去害·····	181	庭院·····	191
制天命而用之·····	182	庭院种树有益健康·····	191
容成养生术·····	182	日光·····	191
四时八正·····	183	冷而流动的空气有益健康·····	192

第九卷 乐观与达观

悦其志意·····	193
自乐其身·····	193
人生三福·····	193
数种快乐·····	194
人生三乐·····	194
肉体之乐与精神之乐·····	194
安乐的关键·····	195
乐者昌强·····	195
乐观的人长寿·····	195
莫做薄福人·····	195
莫坠活地狱·····	195
郁结生百病·····	196
心情愉悦可消除疾病·····	196
顺境快乐，逆境也快乐·····	196
穷也乐，通达也乐·····	196
有物乐，无物也乐·····	197
清闲安静，意常欣欣·····	197
内有自得，外有所适·····	197
中心融融，自有真乐·····	197
顺自然之性，法自然之理·····	197
寻找快乐的妙法·····	198
寻乐三法·····	198
随时即景就事行乐·····	198
笑一笑，少一少·····	199
十乐·····	199
一生只是欢喜，从不知烦恼·····	199
快活歌·····	200
天伦之乐·····	200
让老人常快乐·····	200

兄弟情融·····	200
宴集的乐趣·····	200
谈论的快乐·····	201
欢乐不要过度·····	201
至乐无乐·····	201
生计何多·····	202
勿以有涯随无涯·····	202
外物不可恃·····	202
勿怨尤·····	202
遇而应迹，不遇不愠·····	202
心平气和·····	202
真心安和·····	203
即境修行·····	203
不适人所共适·····	203
逍遥说·····	203
知进退·····	203
笑迎疑忌之来·····	204
难得糊涂·····	204
至贵·····	204
不以心捐道，不以人助天·····	204
去累·····	205
平物我，合内外·····	205
制命在内·····	205

第十卷 雅兴

美使人解脱·····	206
心动就快乐·····	206
情有所寄·····	207
美育陶养性灵·····	207
艺术能陶养情感·····	208