



张仲景医学全书



张仲景

养生学



第2版

主编◎赵鲲鹏

伤寒名家傅延龄教授主编，
学习中医经典《伤寒论》、
《金匮要略》的必读之作

总主编 傅延龄 李家庚

中国医药科技出版社

张仲景医学全书

张仲景养生学

(第2版)

常州大学
藏书

主编 赵鲲鹏

总主编 傅延龄 李家庚

张仲景



图书在版编目 (CIP) 数据

张仲景养生学/赵鲲鹏主编. —2 版. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 1
(张仲景医学全书/傅延龄, 李家庚主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5198 - 8

I. ①张… II. ①赵… III. ①伤寒杂病论 - 养生 (中医) - 研究
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211892 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 13 1/2

字数 228 千字

初版 2005 年 1 月第 1 版

版次 2012 年 1 月第 2 版

印次 2012 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5198 - 8

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《张仲景医学全书》

编委会

总主编	傅延龄	李家庚		
副总主编	杨维杰	邹忠梅	李恩姪	杨明会
编委	(按姓氏笔画排序)			
	丁晓刚	马子密	王希浩	王洪蓓
	冯建春	吕志杰	刘铜华	刘雯华
	杨明会	杨涛	杨祯	杨维杰
	李恩姪	李家庚	李雪巧	吴明珠
	邹忠梅	陈明	陈美惠	陈家旭
	周祯祥	郑全雄	赵鲲鹏	钱超尘
	彭鑫	程如海	傅长龄	傅延龄
	蔡坤坐			
协编	马燕红	张森	姜智文	张林
总审	李培生	王庆国		

本书编委会

主 编	赵鲲鹏			
副主编	陈美惠	裴毓华		
编 委	(按姓氏笔画排序)			
	王文娟	王文澜	刘 敏	孙劲晖
	孙岸孜	李雪巧	张 林	陈美惠
	赵 英	赵鲲鹏	黄怡然	裴毓华

《张仲景医学全书》

编委会

总主编	傅延龄	李家庚		
副总主编	杨维杰	邹忠梅	李恩姪	杨明会
编委	(按姓氏笔画排序)			
	丁晓刚	马子密	王希浩	王洪蓓
	冯建春	吕志杰	刘铜华	刘雯华
	杨明会	杨涛	杨祯	杨维杰
	李恩姪	李家庚	李雪巧	吴明珠
	邹忠梅	陈明	陈美惠	陈家旭
	周祯祥	郑全雄	赵鲲鹏	钱超尘
	彭鑫	程如海	傅长龄	傅延龄
	蔡坤坐			
协编	马燕红	张森	姜智文	张林
总审	李培生	王庆国		



出版者的话

学习中医，不能不读《伤寒杂病论》。

《伤寒杂病论》自问世以来，便以其独有的魅力受到历代医家的推崇。其辨证论治体系之完备，方剂配伍之精当，无不令人称奇，引发了一代又一代医家的浓厚兴趣。历代医家对其进行深入研究，或诠释，或整理，或补充，或发挥，或证实，或中西汇通，由此在中医学领域形成了一个极其壮大的学术流派——仲景流派。由晋代至今，整理、注释、研究《伤寒杂病论》的中外学者逾千家，各类研究专著达 2000 多部。后世医家的研究成果极大地丰富了仲景学说，也成为仲景学说的重要组成部分。

北京中医药大学傅延龄教授为已故名医刘渡舟教授高徒，数十年来一直致力于《伤寒杂病论》的研究与应用。在傅教授的组织带领下，多位专家、学者博览群书，几易寒暑，终于完成了《张仲景医学全集》的编写工作，并于 2005 年由我社出版发行。该丛书首次从症状、诊断、疾病、药物、方剂等方面，对张仲景医学及后世医家补充内容进行了细致深入的系统整理。全书脉络清晰，具有极高的学术价值、临床应用价值和文献参考价值，也是迄今为止唯一一套系统整理归纳张仲景医学的丛书。该丛书一经推出，便受到广大读者的喜爱，仅数月就销售一空。

近年来，读者对该丛书的关注有增无减，询问电话日益增多。有鉴于此，我们与作者共同努力，对丛书重新进行修订，并更名为《张仲景医学全书》，在新年到来之际奉献给广大读者。

中国医药科技出版社

2011 年 12 月

前 * — * 言

中医萌芽于神农、黄帝，至春秋战国，西东两汉，在百花齐放、百家争鸣学术氛围里，在科学与文化兴旺繁荣的大背景下，名医睿哲，竞相涌现，中医学渐臻发达。东汉疫病不断，生民罹难，医圣张仲景出，勤求古训，博采众方，撰《伤寒杂病论》，中医学登上了新的历史高峰。

《伤寒杂病论》将理论医学与临床医学更好地结合起来，确立了辨证论治的原则，对中医学产生了巨大的影响。它影响着从它问世以来1800多年的中医学，影响着中医学的基础到临床各个方面，影响着从事中医的每一代人甚至每一个人。

历代医家都尊《伤寒杂病论》为经，奉为圭臬，沉溺于其中，含英咀华，吸精吮露，乃成大器。明·徐熔说：“《金匱玉函要略》、《伤寒论》皆仲景祖神农、法伊尹、体箕子而作也。唐宋以来，如孙思邈、葛稚川、朱奉议、王朝奉辈。其余名医虽多，皆不出仲景书。又汤液本草，于孙、葛、朱、王外，添王叔和、范汪、胡洽、钱仲阳、成无己、陈无择云。其议论方定，增减变易，千状万态，无有一毫不出于仲景者。洁古张元素、其子张璧、东垣李明之，皆祖张仲景汤液。”又说：“仲景广汤液为大法，晋宋以来，号名医者，皆出于此。”徐熔以后，情况依然如此，如叶天士、吴鞠通等，在仲景学说方面都有深厚的基础。医不可无仲景书，这是医界的共识。此正如清·邓珍所言：“张仲景作《伤寒杂病论》合十六卷，以淑后学，遵而用之，困苏废起，莫不应效若神。迹其功在天下，犹水火谷粟，是其书可有，而不可无者。”

《伤寒杂病论》是中医学的经典。学习《伤寒杂病论》，可接受辨证论治原则的训练，认识中医临床医学的渊源，认识中医学的本质特征，了解疾病发生发展和演变的规律，学习仲景理法方药的应用，明方剂之源、方剂变化的方法与策略，领会中医的医学认识方法，训练中医的思维……总之，学习《伤寒杂病论》能够在中医学综合知识和综合能力方面受到较为全面的训练，学习《伤寒杂病论》是成为高明医家的重要途径。

《伤寒杂病论》一问世就受到人们的重视。最早开始研究《伤寒杂病论》的医家，从现有文献看来，当推晋太医王叔和。由于战乱等原因，仲景著作问世未几便告散佚，是王叔和搜而采之，整理编次，才有了《伤寒论》。刘渡舟

教授说：“《伤寒论》是中医之魂。倘若没有《伤寒论》，中医将黯然失色。”而没有王叔和，也没有《伤寒论》，所以说王叔和是仲景学说的功臣，是中医的功臣。

第二个极大地推动了仲景学说研究的人物是金·成无己。成无己在历史上第一个开始注释《伤寒论》，自斯而后，《伤寒论》研究便呈燎原之势，蓬蓬勃勃地开展起来，有人统计，历代各类《伤寒论》研究著作达到2300多部，各类《伤寒论》研究论文也达数千篇之多。《金匱要略》同样也受到历代医家的重视。

《伤寒杂病论》的研究与应用是中医界最为活跃的一个学术领域，仲景流派是中医学最为壮大的一个学术流派。历代医家研究、应用《伤寒杂病论》，为之诠释、补充、发挥、证实、修正、实验、中西汇通，取得了极为丰富的成果，成为仲景学问的新内容。《伤寒杂病论》集汉代以前医学之大成，在某种程度上讲，中医学最为核心的、精髓的内容大部分也存在于仲景学问，仲景学问是一个集大成的宝库。

由此可见，对仲景学问进行一次全面的整理，编辑一套完整的丛书很有必要。既往的整理主要采用集注式，如古有《伤寒论辑义》、《金匱玉函要略辑义》，今有《伤寒论百家注》、《金匱要略五十家注》等，没能反映仲景学问的全部。我们组织编辑这套《张仲景医学全书》，分为《张仲景医学源流》、《张仲景症状学》、《张仲景疾病学》、《张仲景诊断学》、《张仲景药理学》、《张仲景方剂学》、《张仲景方剂临床应用》、《张仲景方方族》、《张仲景方剂实验研究》、《张仲景养生学》10个分册，它的一大特点是按现代学科门类划分内容。另外，由于仲景学问主要是临床学问，所以本套丛书也就将重心从注释转移到临床。还有一点，如前所述，后世医家对仲景学说的补充和发挥，后世医家的研究成果是仲景学问的重要组成部分，所以这套丛书的又一个特点是注重反映后世的成果。

傅延龄 李家庚

2011年10月

编写说明

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年，为中华民族的保健事业作出了不朽的贡献。在古今历代养生医家中，最值得研究的就是张仲景。张仲景对于养生方法有具体而丰富的论述，在理论上为后世的养生学发展奠定了基础。但是，仲景的养生方法散在于《伤寒杂病论》各篇，时隐时现，既有少许明白晓畅的文字论述养生方法，也有需要读者悟解乃得的内容。在张仲景的著作里，字里行间，处处有养生学思想的体现。仲景著作也提到了各种养生原则，从重视情志调理到注意饮食宜忌，从讲求劳逸结合到避免邪气伤害，中医学各种养生原则几乎无一遗漏。根据文献记载，在《伤寒杂病论》以外，张仲景还有其他著述，惜乎多已失传。不然我们对其养生思想和方法就能够了解得较为全面一些。

从仲景著作问世至今，人们对张仲景医学表现出浓厚的兴趣。不过，相对于仲景辨证论治原则和方法的研究来讲，人们对其养生学思想及养生方法的研究较少。为此，我们以张仲景著作为基础，为依据，为主线，旁搜博采，拾遗补缺，引申发挥，编成这本《张仲景养生学》。我们认为，对仲景养生学思想和养生方法进行深入研究是很有必要的，不仅具有较强的学术价值，也具有很大的实用价值。希望这本书对于养生者和养生学研究者都能有所裨益。

本书采用明代赵开美复刻宋本《伤寒论》及《金匱要略方论》为蓝本，并参考全国高等中医药院校五版教材《伤寒论讲义》、《金匱要略讲义》等书，撷取其中有关养生的内容，加以归纳，分析，总结，汇编而成。其中引自《金匱要略》的条文，均标以（章节·序号），引自《伤寒论》的条文则直接标以（序号），以便于读者查阅。

由于作者水平所限，本书难免有疏漏和不足之处，请读者和各位同仁多提宝贵意见。

编者

2011年8月



第一章 绪论	(1)
第二章 学术源流	(17)
第一节 张仲景养生学学术背景	(17)
第二节 张仲景养生学研究现状	(24)
第三章 基础理论	(28)
第一节 张仲景的健康观	(28)
第二节 张仲景论养生目的	(30)
第三节 张仲景养生的基本方针	(30)
第四节 养生的前提条件	(31)
第四章 饮食养生	(32)
第一节 饮食养生原则	(34)
第二节 养生食物	(73)
第三节 食物中毒解救	(164)
第五章 调神、顺天养生	(171)
第一节 调神养生	(171)
第二节 顺天养生	(175)
第六章 房室、导引按摩养生	(180)
第一节 房室养生	(180)
第二节 导引按摩养生	(189)



第七章 避邪、守法养生.....	(191)
第一节 避邪养生.....	(191)
第二节 守法养生.....	(193)
第八章 妇人养生.....	(195)
结语.....	(199)
参考文献.....	(200)

一、养生的意义

养生就是珍爱生命，采取措施保养生命，以期提高生命质量，增加生命数量的行为。对人而言，世间万物，惟生命最为宝贵。若无生命，则名誉富贵、自由平等，一切物质的也罢，精神的也罢，便归于空，有也是无。爱生养生者，不惟其本人受益，上至君亲，下及子孙，近于家庭，远于社会国家，都有莫大益处。人若不能爱生知己，保身长全，或精力委顿，体力不济；或羸弱虚衰，疾病缠绵，其结果都是既害苦自己，亦连累他人。所以，居世之士，人人皆当养生，都要从对自己，对家庭，对国家，对社会负责的高度认识养生的意义。养生不仅利于自己，更能兼济天下。

养生能增寿。人类正是通过保护生命，其平均寿命才会不断增长。原始社会的人们不会养生，茹毛饮血，巢居野处，故其人均寿命甚短。据人口学家考证，原始社会人的平均寿命仅 15 岁。越过奴隶社会，进入封建社会后，人类的平均寿命才缓增至 20 余岁。在近代医学发展以前，决定人类寿命的主要因素是物质生活水平，而在 18 世纪以前，由于战乱等因素的影响，人们物质生活水平较低，故寿命延长无多，平均寿命仅达到 30 多岁。另外，18 世纪以前，威胁人类健康、影响人类寿命的主要危害是各种微生物所致的传染病，其中天花更是大敌，生命杀手。牛痘疫苗广泛应用后，人类的平均寿命增加到 40 岁。这是人类寿命的一次大的飞跃。抗生素的发现和应用，以及免疫接种的推广，使人类寿命产生了又一次大的飞跃，其平均寿命增至 60 岁。随着医疗技术不断发展，以及公共卫生事业和营养学等方面进一步完善，至今世界上大多数地区人们的平均寿命已经达到 70 岁左右。今天，古稀之年已是平常现象。在有些经济发达的国家，人均寿命已经达到耄耋之年。另有文献说明，我国夏商时代，人们的平均寿命只有 18 岁。西周、秦汉时代为 20 岁。东汉为 22 岁，唐代为 27 岁，宋代为 30 岁，清代增至 33 岁。1957 年的调查结果表明，平均寿命上升为 57 岁。到 20 世纪 90 年代，平均寿命增至 70 岁左右（张普陶，破译长寿秘密，华文出版社，第 13 页）。专家预测，人类寿命还将会继续延长。这是养生的结果。

现代人类更需要养生。今天的社会进入了一个和平、安定、富裕、文明的社



会。科学昌明，经济发达，物质丰富，人们的物质生活条件不断提高，卫生保健措施不断完善。生活何其美哉！当此盛世，何人不爱生爱世。但在寿命提高的同时，也带来了新的养生问题。生命越长，就越需要保养，保养的投入就越多，养生的难度也越大。此外，当今的社会，又出现了许多对生命不利的、与生命相对抗的因素。人们更多关心的是金钱、名誉和地位，熙熙攘攘，忙忙碌碌，为名利而奔波，社会竞争越来越激烈，人们的欲望越来越多，睡眠减少，远离自然，生活空间缩小，人们在疯狂运转的社会中身不由己，失于生乐。诚如古人所说：“人生居世，触途牵縈，幼少之日，既有供养之勤，成立之年，便增妻孥之累。衣食资须，公私驱役……”（颜之推《颜氏家训·养生》）从社会学的角度看，生命似乎越来越有意义。但从生物学的角度来讲，生命的目的也越来越迷失。此外，还有许多新的不利于生命和健康的环境因素，无孔不入的电磁波辐射，从农村蔓延到了城市的农药危害，越来越严重的化学药物滥用，从马路弥漫到人们的居室的汽车尾气……凡此种种，都危害着每一个生命。生命面临这么多新的问题，新的难题。显然，越是到了现代社会，养生越有必要。

生物因素、环境因素、行为和生活方式、卫生服务是影响健康的四大因素。从生活方式看，现代人很喜欢膏粱厚味，贪口腹之欲，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，务快其心，但知今日甜美，哪管日后病痛。随着社会的发展和进步，随着对自身价值认识的提高，人们对自身行为选择的范围越来越大，自由程度也越来越高。良好的行为和生活方式对健康有促进作用，而不良的行为和不良的生活方式对人类健康形成很大的危害，且日趋严重，成为致生疾病和导致死亡的首要原因。伴随着人们物质文化生活水平的提高，以及行为生活方式的改变，人类疾病谱也发生了大的改变。所谓疾病谱，它是指一定时期内（通常以一年为单位）一个国家或地区人群的发病情况和构成情况。现在各种急性感染性疾病虽然已经得到较为有效的控制，但各种慢性感染性疾病却越来越多。现代人更多地受到由不良生活方式导致的各种慢性疾病的危害和折磨。世界各国先后出现了以心脏病、脑血管病、恶性肿瘤占据疾病谱前几位的变化趋势。与发达国家相类似，影响中国人身体健康的主要疾病已由过去的以传染病为主，而逐步转变为以非传染病为主，这一转变在城市更为突出。据武汉同济医科大学在20世纪80年代初期所做的流行病学调查，由行为生活方式所引起死亡数，已超过了生物学因素引起的死亡数。现在影响人类寿命的主要原因是种种不良生活方式所造成的机体老化或磨损，即慢性非传染性疾病。不良行为生活方式是引起死亡的主要危险因素。此调查结果与美国报道的数字基本一致。既然不良生活行为方式可以危害生命，那么良好的生活行为方式就能保护生命。从这个意义上看，养生的意义更重要。

当今的时代似乎是一个比以往任何历史时期都更重视养生的年代，人类的养生保健意识普遍增强，注重养生且行之不辍者甚众。养生之法很多，养生者所采取的养生方法亦人人各异。须知养生的愿望和养生的结果有时并不相符，甚至事与愿违。本欲养生，实以害生，求生而去生更远。古代因服食而伤身殒命者多矣。《颜氏家训·养生》就提到不善养生的养生者反受其咎的事例。养生反不如不养生，可叹可悲！是以既要养生，又要善于养生。故养生之学，不可不学。

每一个人都要加强自我保健意识，积极主动地学习养生保健知识。学习养生保健知识的重要性，应该不亚于获取任何其他知识的重要性。因为注重养生便有良好的身体，旺盛的精力。这是成就一切事业的基础。“功名看器宇，事业看精神”（曾国藩语）。如果不会养生，精神不振，如何成就事业？不注意养生便是忽弃根本。根本不固，皮之不存，毛将焉附？大量事实表明，若不注重养生，短期或许看不到有何弊端，而时间一长，必受其害。笔者接触了一些文献，我国有些企业家和科技人员在事业上颇有建树，颇有成就，但其平均寿命却要比整个社会的平均寿命低许多。以深圳经济特区为例，到特区开拓事业的精英们在10余年间，就有近3000人英年早逝，其平均年龄仅为51.2岁，比大陆第二次人口普查时广东省人口平均寿命低25.32岁。为什么会出现这样值得悲哀的结局？虽然人的寿命部分取决于遗传基因，但对这些英年早逝的事例进行分析，不难发现90%的早逝是由非遗传因素所造成，其中最为关键的原因是他们不重视养生保健，生命透支。美国在内的西方国家的情况与此形成鲜明对照，那里的企业家与科技人员十分注重养生保健，在紧张工作之余，多数人每天都要进行1个小时左右的健身锻炼或娱乐，而且他们注重饮食的科学性，戒除不良生活习惯（如吸烟、酗酒等），以期保持和增进健康。所以，应该大力宣讲养生的意义，切实进行养生实践，深入开展养生学研究。

二、养生学文献汇要

养生是中医学特有的概念，是中华民族智慧的结晶。养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年，为中华民族的保健事业做出了不朽的贡献。养生学是中国传统文化的重要组成部分，也是中医学的重要组成部分。中医养生学是在中医理论的指导下，认识人类生命规律，探索衰老机制，研究各种颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿方法的科学，是指导人们的养生保健实践的实用科学。中华民族十分重视人之生命，认为人为万物之长，而人的生命最为宝贵。唐代大医学家孙思邈以“千金”名其著作，旨在表达人命至重，有贵千金的观点。养生是古代中国文化和科学的重要论题之一，也是人们最为关注的论题之一。故在中国古代文献里，养生这一术语也有众多的同义词，如摄生、厚生、尊生、卫生、道生、保生、颐生、养性、修养、颐养、调摄等。古代中国



人非常重视养生，养生书如瀚海，养生家如繁星，在 5000 年的历史长河中，上至帝王将相，下至贩夫走卒，都能谈出一些养生的道理来。这种现象，既因为古代中国人乐生爱生，也说明他们爱人爱世。这是一种优良的传统。

人类在很早以前就有保身长全的养生思想和方法。在春秋战国时期（公元前 5 世纪～公元 1 世纪），社会发生了急剧变化，政治、经济、文化都有很大的发展，人们的学术思想也日益活跃，出现了诸子纷起，百家争鸣的局面，形成了良好的学术氛围。在养生学领域，道家、儒家和医家的养生学思想和方法各领风骚。这一时期，阴阳五行学说和精气学说逐渐成熟，并被用来广泛地作为认识自然现象和生命现象的思想方法。在这种形势下，出现了我国医学文献中现存较早的一部典籍——《黄帝内经》。《黄帝内经》以古代哲学思想、精气学说和阴阳五行学说为理论原则，以整体观念为主导思想，较为全面地阐述人体生命活动的规律，阐述人与外在环境的关系，系统论述了人体解剖形态、脏腑经络、生理病理，以及疾病的诊断和防治。《黄帝内经》的出现，标志着中医学基础理论体系的形成。《黄帝内经》有关养生学的内容十分丰富。此后，不少医家本着上工治未病这种防患于未然的思想对养生之道进行了深入的探讨，总结出不少行之有效的养生方法。从春秋到明清，历代养生家从不同角度发展和丰富了中医养生学，百川汇海，形成了源远流长、博大精深、内涵丰富的中医养生学。数千年的经验积累，丰富的有效方法，独特的理论指导，决定了中医在养生方面具有明显的优势。

中医养生学文献浩如烟海。大致可分为以下几个大类。

1. 养生学概论

这部分著作现存约 300 余种，数千余卷。如曹魏嵇康的《养生论》，晋代葛洪的《抱朴子》，齐梁陶弘景的《养性延命录》，南北朝颜之推的《颜氏家训·养生篇》，唐代司马承祯的《天隐子》，孙思邈《千金要方》和《千金翼方》中的养性、退居及补益诸篇；宋代蒲虔贯的《保生要录》，陈直的《养老奉亲书》；明代高濂的《遵生八笺》，徐春甫的《老老余编》；清代石光墀和石光陞选编的《仁寿编》，尤乘的《寿世青编》等。这些专著内容丰富，资料翔实，既总结了前人的经验和理论，又具有作者自己的一些独特见解。它们从衣食住行等日常生活的各个方面，论述养生原则和方法，记载了行之有效的养生术，较为全面地反映出中国传统养生学的概貌。这些著作的作者，大多年近古稀，甚至寿享期颐，从一个侧面说明其论述的价值和方法的可靠性。

2. 导引养生类著作

导引，是呼吸运动和躯体运动相结合的一种医疗体育方法，据《庄子·刻意》篇李颐注，即导气令和、引体令柔之意。导引是一种主动运动，其内容包括古导引式、五禽戏及太极拳等。现代的气功，在古代亦属导引，又称吐纳和服

气。它通过调身、调气、调神，达到形神合一，保持人体阴阳相对稳定状态，从而达到安神补脑、强身健体、寿老延年的目的。在中国传统养生文献中，此类著作较多。如战国初年的《行气玉佩铭》，是现存较早的吐纳术著作。1975年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书导引图，是现存最早的关于导引的图谱。《庄子》、《淮南子》、《华佗传》、《抱朴子》、《黄帝内经》等均有导引术记载。齐梁陶弘景《养性延命录》载六字诀吐纳法，是颇负盛名的导引养生术。隋·巢元方《诸病源候论》于大部分症候下都载有导引吐纳术，约有270种左右，可说是隋代以前导引术的一次总结。唐·孙思邈《千金方》与王焘《外台秘要》中，亦有许多调息、导引方面的内容。《圣济总录》是北宋官修方书，原书末有咽津、导引及服气三部分。南宋的《八段锦》，是较早的一本导引养生专著，作者佚名。宋元至明清，此类文献较多，如曹元曰《保生秘要》，王阳明《传习录》，王祖源《内功图说》，席锡藩《内外功图解辑要》皆属此类。总之，古代导引养生类著作甚多，其渊源甚远，流派颇杂，道、儒、佛、医、武，各有特点。许多道家（包括道教）书中，如《周易参同契》、《黄庭内景经》、《黄庭外景经》及《性命圭旨全书》诸著述里，都有导引吐纳术的记载。

3. 饮食养生类著作

饮食养生，习称食养及食补。泛指利用饮食来达到营养身体、保持和增进健康的方法。中国传统养生文献里，有关食养或食疗的专著甚多。《黄帝内经》有关饮食养生的论述甚多。《汉书·艺文志》著录《神农黄帝食禁》七卷、《魏书》著录《崔浩食经》九卷以及隋唐时期的《淮南王食经》及《食医心鉴》等约60余种，惜多散佚。现存唐代以后有关食养或食疗的著作，不下百种。就书目而言，其中讲饮食卫生和食疗原则的有《黄帝阴符经》、《食宪鸿秘》和《卫生要诀》等；主要讲饮食禁忌的有《饮食须知》、《新刻养生食忌》等；主要讲饮食调配及食物中毒解救的有《随园食单》、《服食须知》等；主要讲饮食保健、延年益寿的有《本心斋疏食谱》、《山家清供》、《饮膳正要》、《饮馔服食谱》及《增补食物秘书》等；主要讲饮食疗法的有《千金食治》、《食疗本草》、《食物本草》、《食物本草会纂》、《调疾饮食辨》、《费氏食养三种》及《随息居饮食谱》等。

4. 服药养生类著作

具有抗老防衰、补益阴阳作用的药物在古代常被人们作为养生之用，以达到健身强体、提高生存质量、延缓衰老的目的。我国古代文献中此类论述甚多，在医药学著作、道家著作、文学作品、随笔杂记及养生学专著中，均不乏这一方面的内容，然以中药学著作中最为集中，最为详备。现存最早的中药学专著《神农本草经》载药365种，分上、中、下三品，上品药以扶正补益为主，具有养生保健作用，经统计，其中称具有“延年”功效的药物有38种，称具有“增年”作