

名誉主编 王国强

中华经典

养生名言录

孙光荣 主编



NLIC

2970707896

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中华经典养生名言录

主 编 孙光荣



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中华经典养生名言录/孙光荣主编. —2版. —北京:
中国中医药出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0399 - 9

I. ①中… II. ①孙… III. ①养生(中医) - 格言 -
中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053533 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市飞腾彩印包装有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/64 印张 4.5 字数 92 千字
2011 年 5 月第 2 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0399 - 9

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

序

随着经济社会发展进步，人们生活水平不断提高，健康观念发生了根本性的转变，健康意识进一步增强，人民群众对于预防疾病、保障健康、提高生活质量乃至生命质量的需求日益增长，“未病先防、既病防变、瘥后防复”的中医“治未病”思想逐渐成为医患群体的共识，中医药已经成为经济社会发展的重大需求。因此，我们要遵从《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》的总体部署，积极发展中医预防保健服务，充分发挥中医保健特色优势，大力推进中医药医疗、保

健、科研、教育、产业、文化“六位一体”科学发展。

在健康需求和对中医需求日益增进的情势下，社会上各种养生理念、保健方法层出不穷，甚至泥沙俱下，鱼龙混杂。中医药工作者应站在历史发展的前沿去正确地了解需求、引导需求、满足需求，让喜爱中医以及渴望寻求养生真谛的人民大众能从正宗的、经典的原句之中了解中医养生、认识中医养生，指导人们树立科学、正确的养生理念，掌握科学、正确的养生方法，从而提高全民的健康素质和生活质量。

中医学历经数千年的实践与探索，构建了以保障健康为核心的理论体系，形成了丰富的诊疗疾病的技术及养生保健的方法。但长期以来，由于种种原因，人们对历代中医名家关于养生的名言名术知晓不

够、理解不够、重视不够、运用不够，使得中医养生保健的精髓未能得到全面的继承和发扬。为了顺应时代和潮流的发展，为了满足人民群众对中医养生的需求，作为中医药人理应将传播中医养生科普知识与方法、指导大众科学养生作为一项重要的职责和历史使命。

国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会的专家之一孙光荣教授主编的《中华经典养生名言录》一书，历经三年之久，数易其稿，在编写过程中查阅并收录了大量的历代经典著作中的养生名言，分为“养生之理”、“养生之法”，内容正宗、广博、翔实、精确、简要，突出了中医养生的特色和优势，做到了“继承不泥古，发扬不离宗”。既可供中医养生专业研究者参考，又可作为广大喜爱中医养生者的读本，将在普及中医养

生知识的进程中发挥奠定基础和正确引导的重要作用。

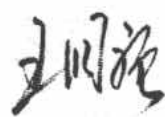
真诚地希望并期待：更多的中医养生科普专家为人民群众提供更多更好的养生知识与方法。

真诚地希望并深信：中医养生成为人民群众自我保健的重要方法；中医养生使人民群众更健康、更快乐、更长寿！

因是，特为之序。

卫生部副部长

国家中医药管理局局长



2010年7月15日

目 录

■ 上篇 养生之理 ■

001. 法于阴阳 和于术数 食饮有节 起居
有常 不妄作劳 3
002. 虚邪贼风 避之有时 恬淡虚无 真气
从之 精神内守 病安从来 4
003. 美其食 任其服 乐其俗 5
004. 提挈天地 把握阴阳 呼吸精气 独立
守神 肌肉若一 6
005. 阴平阳密 精神乃治 阴阳离决 精气
乃绝 8
006. 阴阳者 天地之道也 万物之纲纪 变化
之父母 生杀之本始 神明之府也 治
病必求于本 10

-
007. 圣人不治已病治未病 不治已乱治未乱
..... 11
008. 荣卫之行 不失其常 呼吸微徐 气以
度行 六腑化谷 津液布扬 各如其常
故能长久 12
009. 顺四时而适寒暑 和喜怒而安居处 节
阴阳而调刚柔 14
010. 生病起于过用 15
011. 不得虚 邪不能独伤人 16
012. 夫以蕞尔之躯 攻之者非一途 易竭之
身而外内受敌 身非木石其能久乎
..... 17
013. 知名位之伤德 故忽而不营 非欲而强
禁也 识厚味之害性 故弃而弗顾 非
贪而后抑也 18
014. 少不勤行 壮不竞时 长而安贫 老而
寡欲 闲心劳形 养生之方也 20
015. 形生愚智天也 强弱寿夭人也 天道自
然 人道自己 21
-

-
016. 养生大要 啬神 爱气 养形 导引
言语 饮食 房室 反俗 医药 禁忌
..... 22
017. 养寿之法 但莫伤之而已 24
018. 疾之所起 生自五劳 五劳既用 二脏
先损 25
019. 诸药饵法 不废世务 凡欲饵药 但须
精审 不可轻服 27
020. 养生先须虑祸 28
021. 生不可不惜 不可苟惜 29
022. 性自为善 习无不利也 性既自善 内
外百病皆悉不生 祸乱灾害亦无由作
..... 31
023. 养生五难 名利不去为一难 喜怒不除
为二难 声色不去为三难 滋味不绝为
四难 神虑精散为五难 33
024. 习不纯正 少百岁之人 35
025. 斋戒谓之信解 安处谓之闲解 存想谓
之慧解 坐忘谓之定解 信定闲慧四门
通神谓之神解 37
026. 兼三才而言谓之易 齐万物而言谓之道
-

- 德 本一性而言谓之真如 入于真如
归于无为 39
027. 何谓安处 非华堂邃宇 重裯广榻之谓
也 在乎南向而坐 东首而寝 阴阳适
中 明暗相半 41
028. 安则物之感我者轻 和则我之应物者顺
外轻内顺而生理备矣 42
029. 安乐之道 唯善保养者得之 44
030. 已病而不治 所以为医家之法 未病先
治 所以明摄生之理 46
031. 不流于物谓之摄 以安其分谓之养
..... 48
032. 及其老也 血气既衰 戒之在得 49
033. 人有三死 而非其命也 行己自取也
..... 50
034. 养生以不损为延命之术 不损以有补为
卫生之径 居安虑危 防未萌也 52
035. 养德养生无二术 53
036. 不贪不躁不妄 可以却未病而尽天年
..... 56
037. 保养可勿药 57

038. 老人养生五戒 59
039. 绝戒暴怒 最远房室 更慎起居 尤忌
忧郁 顺就寒暄 节调饮食 61

■ 下篇 养生之法 ■

第一章 四时起居养生 65

040. 春三月 夜卧早起 广步于庭 被发缓
形 生而勿杀 予而勿夺 赏而勿罚
..... 65
041. 夏三月 夜卧早起 毋厌于日 使志无
怒 使华英成秀 使气得泄 若所爱在
外 66
042. 秋三月 早卧早起 与鸡俱兴 使志安
宁 以缓秋刑 收敛神气 使秋气平
无外其志 使肺气清 68
043. 冬三月 早卧晚起 必待日光 使志若
伏若匿 若有私意 若已有得 去寒就
温 无泄皮肤 使气亟夺 70
044. 春夏养阳 秋冬养阴 71
045. 暮而收拒 无扰筋骨 无见雾露 反此

- 三时 形乃困薄 73
046. 春夏泄泻 秋冬闭藏 74
047. 夏至宜节嗜欲 冬至宜禁嗜欲 76
048. 当春之时 食味宜减酸益甘以养脾气
勿饥腹多食 顿去棉衣 77
049. 当夏饮食之味 宜减苦增辛以养肺
..... 79
050. 当秋之时 饮食之味宜减辛增酸以养肝
气 肺盛则用咽以泄之 80
051. 冬月阳气在内 阴气在外 不宜沐浴
不可早出以犯霜威 切忌房事 不可多
食炙煖 82
052. 顺四时 调养神志而治未病 84
053. 常欲四时匀平而无偏胜则安 85
054. 行住坐卧 各得其宜 不可至疲倦
..... 86
055. 上士别床 中士异被 服药百裹 不如
独卧 88
056. 一日之忌者暮无饱食 一月之忌者暮无
大醉 一岁之忌者暮须远内 终身之忌
者暮常护气 89

-
- 第二章 精神情志养生 91
057. 《黄帝内经》养神九则 91
058. 百病皆生于气 95
059. 怵惕思虑者伤神 神伤则恐惧流淫而不
止 96
060. 以钟鼓道志 以琴瑟乐心 97
061. 欲必不穷于物 物必不屈于欲 98
062. 凡治气养心之术 莫径由礼 莫要得师
莫神一好 99
063. 身劳而心安为之 利少而义多为之
..... 101
064. 不乐寿 不哀夭 不荣通 不丑穷
..... 102
065. 天地与我并生 万物与我为一 104
066. 朴素 而天下莫能与之争美 知天乐者
无天怨 无人非 无物累 无鬼责
..... 106
067. 哀莫大于心死 而人死亦次之 107
068. 以正静平正守一之法 养善心定心全心
大心 109
-

-
069. 任意自适 不以外物伤和气 不敢做过
当事 111
070. 不要事事称意 常有不足处才好 ... 112
071. 粗茶淡饭饱即休 补破遮寒暖即休 三
平二满过即休 不贪不妒老即休 ... 114
072. 神躁于中而形丧于外 犹君昏于上国乱
于下 115
073. 及其壮也 血气方刚 戒之在斗 ... 117
074. 勿欺心 勿妄想 守廉耻 曰忍 曰方
便 曰依平分 118
075. 神强者长生 气强者易灭 120
076. 一切病皆生于心 122
077. 存我之神 想我之身 123
078. 身者屋也 心者居室之主人也 125
079. 医家既知修德 又当爱惜自己精神
..... 126
080. 养神 惜气 堤疾 127
081. 养卫者服天气而通神明 129
082. 心为五脏六腑之大主 130
083. 气贵舒不贵郁 131
084. 十二少 养生之都契也 133
-

-
085. 忍默平直 养生四印 134
086. 凡怒忿悲思恐惧 皆损元气 135
087. 元气有定数 谨护保全之 137
088. 善养气者 最忌是怒 138
089. 心者神之舍 目者神之牖 目之所至
心亦至焉 140
- 第三章 饮食养生** 142
090. 天食人以五气 地食人以五味 142
091. 五味所入 五味所禁 143
092. 阴之所生 本在五味 阴之五官 伤在
五味 145
093. 五味之所伤 146
094. 四时五脏 病随五味所宜也 148
095. 食过则癥块成疾 饮过则痰癖结聚
..... 149
096. 体欲常逸 食须常少 劳无至极 食无
过饱 饱则伤肺 饥则伤气 咸则伤筋
酢则伤骨 151
097. 不欲饱食便卧及终日坐久 152
098. 人之当食 须去烦恼 不用重肉 喜生
百病 154
-

099. 久饮酒者烂肠胃 渍髓蒸筋 伤神损寿
..... 155
100. 善养老者 非其食勿食 157
101. 每食必忌于杂 158
102. 孙思邈养生歌诀 159
103. 豆令人重 榆令人瞑 合欢蠲忿 萱草
忘忧 160
104. 能甘淡薄 则五味之本自足以补五脏
养老慈幼皆然 161
105. 斋乃洁净之务 戒乃节身之称 其法在
节食调中 摩擦畅外 162
106. 主身者神 养气者精 益精者气 资气
者食 163
107. 病之生也 馋涎所牵 病之成也 饮食
俱废 164
108. 爽口作疾 厚味措毒 165
109. 自然冲和之味 有食人补阴之功 ... 166
110. 方怒不可食 不可太饱大饥 168
111. 安身之本 必资于食 不知食宜者
不足以存生 169
112. 慎言语则中气不散而上越 节饮食则中
-