

历代养生家颐养精要

清代养生家 名著摘锦

编著◎周贻谋

 人民卫生出版社

历代养生家
颐养 精要
——清代养生家名著摘锦

周贻谋 编著

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

历代养生家颐养精要——清代养生家名著摘锦 / 周贻谋
编著. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-117-14864-1

I. ①历… II. ①周… III. ①养生 (中医) — 中国 —
清代 — 通俗读物 IV. ① R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 217963 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

历代养生家颐养精要——清代养生家名著摘锦

编 著: 周贻谋

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市文林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 18

字 数: 255千字

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1版第1次印刷

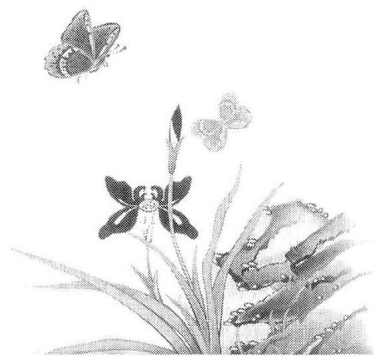
标准书号: ISBN 978-7-117-14864-1/R · 14865

定 价: 32.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言



有的外国专家预言，解决21世纪人类生命健康与长寿的金钥匙在东方，而且指明是古老的东方。所谓古老的东方，实质上主要是指古代中华养生文化。

中华养生文化，源远流长，博大精深。历代养生家多如繁星，其精论名著更是汗牛充栋。这是祖国医学的一个重要组成部分，也是一笔十分珍贵的优秀民族文化遗产，其实用或参考价值均较高，很有大力予以继承发扬的必要。

为了让中华养生文化更好地造福于大众，特拟编撰一套《历代养生家颐养精要》丛书。丛书共3本：①《清代养生家名著摘锦》；②《宋元明养生家康寿要诀》；③《先秦至唐养生家名言荟萃》。也许有人会问，丛书为何不按历史顺序编撰出版，却要将清代养生家居先呢？理由如下：

第一，清代养生家所处年代距今不远，他们的养生论述与今人的生活比较接近，其实际参考价值较高。清人颇重视生活方式与人体康寿的密切联系，不论饮食起居，饥饱劳逸，思想情志，嗜欲爱好，疾病防治，体育运动，及其他各个方面，一再强调要适度，反对太过与不及。这些均对后人很有启示，影响亦较大。此次入选的清代养生家有石成金、尤乘、曹庭栋、袁开昌、李青云和李渔六家。石成金是清代一位集养生学之大成者。

他自幼羸弱多病，几至夭折早死。后来悉心研读养生之学，广为拜师求教，勇于学以致用和亲身实践，终于成为一位身心俱健的养生大师。先后撰有《长生秘诀》、《长寿谱》、《救命针》、《养生镜》、《延寿丹方》等名著。尤乘十分关注疾病防治，尤其重视预防，撰有《寿世青编》。曹庭栋享年90余岁，多有养老箴言，收录在《老老恒言》之中。袁开昌有《养生三要》传世，对健康人、患者和医生三者均有明确的要求与提示。自称“予年二百五十，而动作不衰”的李青云，尽管人们怀疑其年寿，但他是一位享年远超百岁的高寿者却是不争的事实，其所著《长生不老秘诀》亦很有价值。李渔虽系文学家，但他对美食和养生也很有研究。在其所撰《闲情偶寄·颐养部》里，更是妙语连珠地发表过不少有关摄生的至理名言，至今仍被人们广为引述。

第二，广大读者急需某些清代养生家的论著或资料。笔者曾先后撰文，在《长寿》杂志对几位清代养生家及其论著分别作过介绍，事后便有不少读者来信或打来电话进行咨询，有的还径直索要有关资料。如石成金说过：“长生不老是如，胸内宽平积善多。”又说：“心病还将心药医，心不快活空服药；且来唱我快活歌，便是长生不老药。”这些话出自何处？又如李青云曾对体育运动作过这样的评论：“然健身之道，固宜重锻炼，而锻炼之法，又至不一。今恒见鲁、豫之民，锻炼非不勤也，体魄非不强也，而上寿者不及百年。此岂天使然乎？非也，锻炼之不得其方也。夫鲁、豫间人民之锻炼体魄者，特恃一刚劲之气，用摧残之法而强其体魄……此刚之过耳，殊非善法。”他因而大力提倡用“刚柔相济”的方法锻炼身体。这些话又是在什么情况下说出来的？有的读者希望能提供原文的复印资料。诸多此类问题在本书中均可得到圆满解答。

第三，清人的苦乐观对今人很有启示。石成金在《长生秘诀》里记载了这样一首民间诗歌：“他骑骏马我骑驴，仔细思量我不如；回头看见推车汉，上虽不足下有余。”石氏将此四句做成画图一轴，悬挂于书斋之中，每日早晚观之，便可生出许多乐趣来。每当遇到不如意之事，就拿境况更差的人来作对比，竟能收到“坦然大乐”的良好效果。李渔在《闲情偶寄》里，也曾讲过这样一则故事：一个亭长（古代村官）与一显贵者同在邮亭

（古代驿站招待所）过夜，时值盛夏，蚊子颇多。显贵者住在室内，蚊帐中有几个蚊子叮咬而驱之不出。他想起平日在家的豪华舒适生活，因此十分烦躁而不能入睡。亭长在户外露宿，那里蚊子更多，却哼着小曲以驱蚊取乐。显贵者百思不得其解，便询问亭长，在此种情况下又怎能乐得起来呢？亭长说，回忆当年被人陷害坐牢，同样是夏夜，蚊子比现今还多，因被戴上脚镣手铐而动弹不得，那种备受蚊子叮咬的痛苦就不待说了。今晚我能自由自在地驱赶蚊子，又怎能不快乐呢？显贵者一听，其烦恼也就“不觉爽然自失”了。

石成金和李渔都认为，凡遇到痛苦与不幸，绝对不要同优于自己的人去攀比，而应当同境遇更差的人相比。“我以为贫，更有贫于我者；我以为贱，更有贱于我者。”还可同自己以往遭受的艰难困苦相比。这样一比，“则苦海尽成乐地”。如果一味同条件优越的人相比，势必“片刻难安”。清人的这类感受，至今仍然很有启发和借鉴意义。直到不久之前，国外的心理学家才发现，原来幸福感是产生于对比之中的。然而石成金和李渔早在300多年以前就发现了这一奥秘。

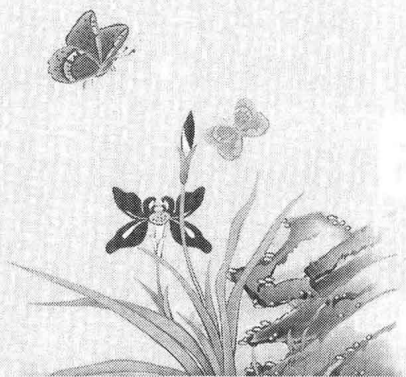
本书入选了六位清代养生家的论著。若依生卒年代而论，本应将李渔列为第一位，鉴于他主要是文学家（戏曲理论家），仅为兼顾研究美食和养生而已，只好将其放在最后加以介绍。全书的编写体例是这样的：首先精选或节选原著原文，尽可能地将其精华部分入其彀中。接着对原文中难懂的奥僻字句或名词术语，简明通俗地加以注释。最后画龙点睛地对所选原文作出分析评介，说明前人的成果在今天有何实际参考价值或启发借鉴意义，从而更加突出“古为今用”的特点。本书适用于广大中老年朋友、医卫工作者、有关研究人员及古代文化爱好者参阅研读，均可收到“开卷有益”的效果。囿于水平，书中难免存在瑕疵，敬希批评指正。

周贻谋
2011年10月

历代养生家 **颐养** 精要
——清代养生家名著摘锦



目 录



一、石成金纵谈长生秘诀·····	1
(一) 养生概说·····	2
1. 作者自述颐养经历 ·····	2
2. 长寿易得 ·····	6
3. 卫生总要 ·····	7
(二) 心思部·····	8
1. 常存良善想 ·····	8
2. 常存和悦想 ·····	9
3. 常存安乐想 ·····	11
4. 常存健康想 ·····	13
5. 常存安静心 ·····	13
6. 常存正觉心 ·····	14
7. 常存欢喜心 ·····	17
8. 快乐随缘 ·····	19
(三) 饮食部·····	20
1. 饮食调和论 ·····	20
2. 食宜早些 ·····	22

3. 食宜缓些	24
4. 食宜少些	26
5. 食宜淡些	28
6. 食宜暖些	29
7. 食宜软些	30

(四) 起居部..... 31

1. 起居调摄论	31
2. 每日调摄	33
3. 每夜调摄	36
4. 春夏调摄	38
5. 秋冬调摄	41
6. 行旅调摄	42
7. 酒后调摄	43

(五) 房事部..... 44

1. 房事论	44
2. 寒暑戒房事	47
3. 雷雨戒房事	48
4. 虚弱戒房事	49
5. 疾病戒房事	50
6. 衰老戒房事	51
7. 恼怒戒房事	53



8. 醉饱戒房事	53
9. 淫邪之祸害	54
10. 宿娼之祸害	55
 (六) 论修身	57
1. 总论 淑身八字	57
2. 伦	58
3. 德	59
4. 畏	60
5. 勤	61
6. 谦	63
7. 和	65
8. 愚	66
9. 乐	67
 (七) 论情趣(天基乐事)	69
1. 静坐之乐	69
2. 读书之乐	70
3. 赏花之乐	71
4. 玩月之乐	72
5. 观画之乐	73
6. 听鸟之乐	74
7. 狂歌之乐	75

8. 欣逢四美二难之乐	75
-------------------	----

(八) 养生歌诀选录	76
------------------	----

1. 十要歌	76
2. 醒迷歌	78
3. 自在歌	81
4. 却病歌	81
5. 莫恼歌	83
6. 莫愁歌	83
7. 乐志歌	84
8. 学拙歌	85
9. 养心歌	85
10. 乐学歌	86
11. 知福歌	86
12. 卫生必读歌节选	87

(九) 延寿丹方	90
----------------	----

二、尤乘寿人济世有青编	97
-------------------	----

(一) 首重养心	98
----------------	----

1. 勿药须知	98
2. 养心说	100



3. 清心说	101
4. 修养余言	102
(二) 注意饮食宜忌	104
1. 食忌说	104
2. 饮食以宜	105
3. 斋说	106
(三) 起居求安	107
1. 居处宜忌说	107
2. 寝室宜忌说	108
3. 睡诀	108
4. 四时摄生篇	109
(四) 重视健身气功与疾病防治	112
1. 十二时无病法	112
2. 十二段动功	115
3. 静功六字却病法	118
4. 病有十失	120
5. 病有八不治	121
6. 却病十要	122
7. 谨疾箴	123
8. 老人病不同治法	124
9. 妄庸议病	124



- 10. 古方无妄用 125
- 11. 草药不可妄用 126
- 12. 病后调理服食法节选 127

三、曹庭栋畅叙《老老恒言》 133

(一) 论老人起居 135

- 1. 安寝 135
- 2. 晨兴 139
- 3. 盥洗 142
- 4. 昼卧 144
- 5. 夜坐 146

(二) 论老人饮食 148

- 1. 饮食 148
- 2. 食物 151
- 3. 粥谱说 154
- 4. 煮粥择米与择水 155
- 5. 煮粥火候与食候 156
- 6. 粥品方选录 158

(三) 老人居室与用具 162

- 1. 卧房 162



2. 床	164
3. 枕	166
4. 杖	168
(四) 论老人身心调养.....	170
1. 燕居	170
2. 省心	173
3. 消遣	175
(五) 老人的健身运动.....	177
1. 导引	177
2. 散步	179
(六) 老人防病与服药.....	181
1. 防病	181
2. 慎药	184
四、袁开昌细说养生三要.....	187
(一) 卫生精义.....	188
1. 善养延年	189
2. 古今异寿之理	189
3. 慈、俭、和、静四字可以延年	190
4. 眠、食二者为养生之要务	193

5. 治身养性务谨其细	194
6. 养生以不伤为本	195
7. 风寒暑湿及酒食生冷均能致疾	197
8. 殉利殉名	198
9. 无价之药	200
10. 治心	200
11. 恃强则易戕生	202

(二) 病家须知..... 203

1. 不药之药	203
2. 病者不可以身试医	204
3. 慎择良医	205
4. 病家误	206
5. 煎药之法不同	208
6. 纵口者非，绝谷者尤非	209
7. 病者忌与亲友接谈	210
8. 坠跌晕绝者慎勿移动	210
9. 坠跌晕绝者知此则生	211
10. 生于忧患	213

(三) 医师箴言..... 214

五、李青云坦陈“长生不老”秘诀····· 215

(一) 长生大道章····· 217

1. 长生总诀 ····· 217
2. 养生篇 ····· 221
3. 治心篇 ····· 223
4. 净明篇节选 ····· 225
5. 呼吸篇 ····· 227
6. 答炼霞子问 ····· 230

(二) 长命初基章····· 233

1. 长命初基说 ····· 233
2. 静坐之法 ····· 235
3. 调息之法 ····· 236
4. 安神之法 ····· 238
5. 行功之法节选 ····· 239
6. 行动坐卧亦当有法 ····· 242

(三) 青云老人语录节选····· 244

六、李渔妙语论颐养····· 251

(一) 论行乐与止忧····· 252

1. 人生苦短，行乐当及时 ····· 252



2. 贫贱行乐之法	254
3. 家庭行乐之法	256
4. 睡卧之乐	258
5. 止身外不测之忧	261
(二) 论饮饌之道	262
1. 注重蔬菜	262
2. 饭粥烹煮有方	264
3. 烂蒸老雄鸭	266