

# 古今养生法 500 种

主编 冯世纶



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

古今养生法 500 种 / 冯世纶主编. — 北京: 中国中医药出版社, 1997. 4

ISBN 7-80089-596-3

I. 古… II. 冯… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 05142 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 犀月印务厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 787×1092 毫米 32 开

字数: 370 千字

印张: 16.75

版次: 1997 年 4 月第 1 版

印次: 1997 年 4 月第 1 次印刷

册数: 5000

书号: ISBN7-80089-596-3/R·595

定价: 20.00 元

## 内 容 提 要

本书从古今文献中精选出养生方法 500 余种，共分优生优育法、起居调摄法、饮食调摄法、四季调摄法、保健灸法、气功养生法、药物保健法、房事养生法等八篇。其资料翔实、内容丰富、实用性强、适应面广。

本书既可作为广大医务人员的工具书，又可作为广大群众健身养生的参考书。

---

## 前 言

中医养生术是中国医药学这个伟大宝库中的一朵奇葩，不仅源远流长，而且内容极其丰富。有关中医养生方面的文献资料，上溯春秋战国，下至明清近代，既见于各个历史时期的医学家的著作中，又散在于儒家、佛家、道家的典籍内；既有专著，又有专篇；既有散文杂论，又有诗歌词赋；不仅探讨了养生延寿的学术理论，而且也记载有丰富多彩的养生方法。在中医的养生方法中，不但有气功、导引、饮食调摄，而且有生活起居、房事保健、酒醴药物等；不仅介绍中青年及老年人的保健方法，而且讲述婴幼儿乃至胎儿的保健方法。在中医养生文献中，既有阐述精辟、旨趣深邃之论，又不乏脍炙人口、含义隽永之作。但是，由于这些文献资料散布面广、涉及书目繁多、文辞古奥、版本稀少，给检阅应用带来许多不便。为此，我们从古今数百种医学著作及其它文献资料中精选出近500余种养生方法，分为八篇，并加注释与按语，编成这本《古今养生法500种》。在按语的编写上，我们采用了两种形式，即凡是我们自己编写的用[按语]标明，凡以引用别人的为主者用“×××按；”区分。

我们希望本书能对广大医务人员、关注养生的各阶层人士有所启迪，并希望借此以抛砖引玉，使中医的养生术得到发扬光大，为广大人民群众造福，使更多的人健康与长寿。但由于我们的学识水平所限，错误之处在所难免，敬请广大读者予以批评指正。

作 者

1992年12月

# 目 录

第一篇 优生优育法	1
(一)优生婚配法	4
(二)婚前优生优育教育法	6
(三)优生优育忌早婚法	7
(四)优生优育忌酒饱受孕法	8
(五)优生受孕法	8
(六)寡欲优生法	10
(七)“基址”与优生法	10
(八)嗣续法	12
(九)少生少育法	13
(十)《千金》受孕宜忌法	14
(十一)《史记》胎教法	15
(十二)文王胎教法	16
(十三)太公胎教法	17
(十四)《千金》妊娠禁忌法	19
(十五)妊娠一月服药及将息法	20
(十六)妊娠二月服药及将息法	22
(十七)妊娠三月服药及将息法	23
(十八)妊娠四月服药及将息法	24
(十九)妊娠五月服药及将息法	27
(二十)妊娠六月服药及将息法	28
(二十一)妊娠七月服药及将息法	30

(二十二)妊娠八月服药及将息法 .....	31
(二十三)妊娠九月服药及将息法 .....	33
(二十四)妊娠十月将息法 .....	35
(二十五)《寿世》保胎法 .....	35
(二十六)妊娠勿乱服药法 .....	36
(二十七)孕妇饮食调理法 .....	37
(二十八)《外台》产妇忌慎法 .....	39
(二十九)《幼幼》接生法 .....	40
(三十)陈氏断脐法 .....	41
(三十一)《千金》断脐法 .....	42
(三十二)《千金》裹脐法 .....	42
(三十三)《千金》哺乳禁忌法 .....	43
(三十四)《千金》防痲病法 .....	43
(三十五)增加乳汁法 .....	44
(三十六)增强初生儿适应能力法 .....	45
(三十七)崔氏小儿初生将护法 .....	46
(三十八)《外台》初生儿将护法 .....	47
(三十九)《外台》护脐法 .....	48
(四十)初生儿穿衣法 .....	48
(四十一)初生儿服甘草朱蜜法 .....	49
(四十二)《外台》哺乳法 .....	50
(四十三)《外台》浴儿法 .....	51
(四十四)选乳母法 .....	52
(四十五)初生儿灸脐法 .....	53
(四十六)小儿慎护法 .....	53
(四十七)《婴童》调护五法 .....	54
(四十八)《幼幼》护持法 .....	55

(四十九)《幼幼》调燮法 .....	55
(五十)初生儿强健法 .....	56
(五十一)捏脊疗法 .....	57
(五十二)优教儿童法 .....	58
<b>第二篇 起居调理法</b> .....	61
(一)古人起居总法 .....	64
(二)《千金》择居法 .....	64
(三)《千金》居处法 .....	65
(四)《外台》护眼术 .....	66
(五)《道藏》居处法 .....	67
(六)抱朴子起居法 .....	68
(七)彭祖起居法 .....	69
(八)《三元延寿》起居法 .....	70
(九)邱处机穿衣法 .....	71
(十)《遵生》居处法 .....	72
(十一)《遵生》仙椅养生法 .....	73
(十二)女廉药枕法 .....	73
(十三)冷谦睡觉法 .....	75
(十四)高濂安卧法 .....	76
(十五)河滨丈人居处法 .....	76
(十六)曹庭栋漱口法 .....	78
<b>第三篇 饮食调理法</b> .....	79
(一)孔子饮食卫生法 .....	82
(二)《素问》五味宜五脏法 .....	84
(三)陶隐居饮食法 .....	84
(四)养性食后调理法 .....	86
(五)修真食宜法 .....	87

(六)《颐生》饮食消息法 .....	91
(七)《三元》和调五味法 .....	91
(八)《千金》节食法 .....	93
(九)《遵生》饮饌服食法 .....	94
(十)曹庭栋食粥法 .....	95
(十一)曹庭栋饮酒法 .....	96
(十二)《入门》薄滋味法 .....	97
(十三)曹庭栋饮茶法 .....	98
<b>第四篇 四季调摄法</b> .....	101
<b>一、春季调摄法</b> .....	104
(一)春季梳头法 .....	104
(二)春季摄生消息法 .....	105
(三)立春药浴法 .....	107
(四)正月修养法 .....	107
(五)雨水正月中坐功法 .....	108
(六)灵剑子导引春孟月一势法 .....	108
(七)六气治肝法 .....	109
(八)肝脏导引法 .....	110
(九)修养肝脏法 .....	110
(十)正月汤浴方法 .....	111
(十一)元旦宜服椒柏酒法 .....	112
(十二)元旦宜饮屠苏酒法 .....	112
(十三)正月食粥法 .....	113
(十四)正月宜暖足法 .....	114
(十五)二月修养法 .....	114
(十六)陈希夷仲春二月导引坐功法 .....	115
(十七)灵剑子坐功二月修养法 .....	116



(十八)春分服云母法·····	116
(十九)二月保健灸法·····	117
(二十)春季保护自然环境法·····	117
(二十一)三月修养法·····	118
(二十二)春三月灵剑子坐功法·····	118
(二十三)春三月陈希夷坐功法·····	119
(二十四)三月服药法·····	119
(二十五)清明用田螺防病法·····	120
(二十六)三月宜服甘菊法·····	120
(二十七)春季宜服药法·····	121
(二十八)三月服松脂法·····	122
(二十九)三月服商陆法·····	122
(三十)三月事忌法·····	122
二、夏季调摄法·····	123
(一)夏季摄生消息法·····	123
(二)四月宜服桑椹酒法·····	125
(三)四月修养法·····	125
(四)四月修养心脏法·····	126
(五)六气治心法·····	126
(六)心脏导引法·····	127
(七)四月灵剑子导引法·····	127
(八)陈希夷孟夏坐功法·····	128
(九)四月孙真人修养法·····	128
(十)夏四月药浴法·····	129
(十一)四月服食法·····	129
(十二)四月服药防病法·····	130
(十三)黄帝制夏季所服奇方·····	130

(十四)夏季饮食起居宜忌法·····	131
(十五)夏季忌头受凉法·····	131
(十六)暑天不宜饮冰水法·····	131
(十七)夏季不可猛寒猛热法·····	132
(十八)夏季饮水卫生法·····	132
(十九)夏季饮酒法·····	132
(二十)夏季保健浴法·····	133
(二十一)夏五月修养法·····	133
(二十二)五月养心法·····	134
(二十三)五月灵剑子坐功法·····	135
(二十四)五月陈希夷坐功法·····	135
(二十五)五月调养法·····	136
(二十六)五月焚药防病法·····	136
(二十七)五月辟瘟法·····	137
(二十八)五月焚药驱邪法·····	137
(二十九)五月驱蚊虫法·····	138
(三十)五月药浴法·····	138
(三十一)饮贯众水消毒法·····	139
(三十二)五月除腋臭法·····	139
(三十三)五月服杏仁法·····	140
(三十四)五月饮菖蒲雄黄酒法·····	140
(三十五)夏至服硫黄法·····	141
(三十六)五月服五味子汤法·····	141
(三十七)五月服苍耳防病法·····	142
(三十八)夏秋服豨薟草法·····	142
(三十九)五月防治皮肤病法·····	143
(四十)六月修养法·····	143

(四十一)六月饮食法	144
(四十二)六月灵剑子坐功法	144
(四十三)季夏陈希夷坐功法	145
(四十四)六月导引法	145
(四十五)六气治脾法	146
(四十六)修养脾脏法	146
(四十七)六月祛渴法	146
(四十八)六月服豆蔻散健胃法	147
(四十九)六月用枸杞汤浴法	147
(五十)六月宜食苦苡菜法	147
(五十一)以西瓜解暑法	148
(五十二)用食盐明目法	148
(五十三)三伏用六一散法	149
(五十四)三伏服参脉散法	149
(五十五)六月用扇法	149
(五十六)三伏解暑方法	150
(五十七)六月老人服药法	150
(五十八)三伏服肾沥汤法	151
(五十九)夏时宜用避暑凉棚法	151
(六十)暑天伏闭法	152
(六十一)伏天空调法	152
(六十二)室内建井避暑法	152
三、秋季调摄法	153
(一)秋季摄生消息法	153
(二)修养肺脏法	154
(三)六气治肺法	155
(四)肺脏导引法	155

(五)秋季服八味丸法·····	155
(六)秋宜冻足法·····	156
(七)秋季避风法·····	156
(八)秋季防治腹冷法·····	157
(九)秋三月治久痢方法·····	157
(十)治秋后久嗽法·····	158
(十一)秋季服杏肉法·····	158
(十二)黄帝制补肾茯苓丸法·····	159
(十三)秋七月修养法·····	160
(十四)七月饮食调理法·····	160
(十五)陈希夷七月坐功法·····	160
(十六)七月灵剑子导引法·····	161
(十七)七月宜服蒺藜法·····	161
(十八)七月服食泔粉法·····	162
(十九)七月宜服竹叶粥法·····	162
(二十)七月宜服莲法·····	162
(二十一)七月宜服松仁法·····	163
(二十二)七月用槐角治痔疮法·····	163
(二十三)秋八月修养法·····	164
(二十四)八月饮食调理法·····	164
(二十五)八月灵剑子坐功法·····	165
(二十六)八月保元固基法·····	165
(二十七)八月陈希夷导引法·····	166
(二十八)秋八月宜食百合法·····	166
(二十九)八月宜服柏子仁法·····	167
(三十)九月修养法·····	167
(三十一)九月调养法·····	168

(三十二)九月灵剑子坐功法	168
(三十三)九月陈希夷导引法	168
(三十四)九月宜服地黄汤法	169
(三十五)九月宜饮枸杞酒法	170
(三十六)九月宜饮菊花酒法	170
(三十七)九月宜服三勒浆法	170
(三十八)九月宜佩茱萸法	171
(三十九)九月宜服太乙余粮法	172
(四十)九月宜服白术法	172
(四十一)九月宜食野鸭法	173
(四十二)秋季宜少食生冷姜蒜法	173
四、冬季调摄法	174
(一)冬季摄生消息法	174
(二)六气治肾法	175
(三)肾脏导引法	175
(四)修养肾脏法	176
(五)修养胆脏法	176
(六)胆脏导引法	177
(七)治胆病用嘻法	177
(八)冬季保健法	177
(九)冬夜卧法	178
(十)冬季食居法	178
(十一)黄帝制护命茯苓丸法	179
(十二)冬三月宜服药酒法	179
(十三)冬季服钟乳酒法	180
(十四)冬季温阳养神法	181
(十五)冬季不宜多食葱法	181

(十六)冬三月合用药方法	181
(十七)冬季宜服枸杞煎丸法	182
(十八)十月修养法	183
(十九)十月养护法	183
(二十)十月练功法	184
(二十一)十月灵剑子导引法	184
(二十二)十月陈希夷坐功法	185
(二十三)十月服逐瘟酒法	185
(二十四)十月服枸杞地黄法	186
(二十五)十月服槐子法	186
(二十六)十一月宜服赤小豆粥法	188
(二十七)十一月静摄法	188
(二十八)十一月修养法	189
(二十九)十一月调摄法	189
(三十)十一月灵剑子导引法	190
(三十一)十一月陈希夷坐功法	190
(三十二)十一月服补药法	191
(三十三)十二月修养法	191
(三十四)十二月调摄法	192
(三十五)十二月灵剑子导引法	192
(三十六)十二月陈希夷坐功法	192
(三十七)十二月焚药防病法	193
(三十八)腊月宜服茵陈丸法	194
(三十九)腊月宜食猪脂法	195
<b>第五篇 保健灸法</b>	197
(一)灸膏肓穴法	199
(二)窠材灸法	201

(三)《回春》灸脐法·····	202
(四)鼠粪灸脐法·····	203
(五)《入门》灸脐法·····	203
(六)西王母蒸脐固基法·····	204
(七)《医林》熨脐法·····	205
(八)三里灸法·····	206
(九)黄帝灸法·····	207
(十)扁鹊灸法·····	208
<b>第六篇 气功养生法</b> ·····	<b>211</b>
<b>一、保健功法</b> ·····	<b>215</b>
(一)行气玉佩铭法·····	215
(二)马王堆导引健身法·····	217
(三)陶隐居服气疗病法·····	220
(四)巢氏叩齿法·····	221
(五)调气法·····	221
(六)胎息法·····	222
(七)龟鳖行气法·····	224
(八)雁行气法·····	225
(九)龙行气法·····	226
(十)喻月精法·····	226
(十一)导引行气法·····	227
(十二)蛤蟆行气法·····	229
(十三)入火法·····	229
(十四)入水法·····	230
(十五)宁先生导引行气法·····	231
(十六)彭祖谷仙卧引法·····	233
(十七)王子乔八神导引法·····	236

(十八)五禽戏法	242
(十九)服气吐纳诀	248
(二十)通玄集周天法	251
(二十一)布气与他人攻疾法	255
(二十二)小周天法	256
(二十三)李真人长生一十六字妙诀	258
(二十四)十二段锦(合行外功)	259
(二十五)分行外功诀	263
(二十六)内功诀	267
(二十七)女功简法	268
(二十八)静功	270
(二十九)松静功	279
(三十)吐纳功	281
(三十一)站桩功	284
(三十二)站式内功八段锦	287
(三十三)气功太极十五势	290
(三十四)性命双修养生延寿法	305
(三十五)炭火盆气功	326
(三十六)健脾胃法	329
(三十七)翻江倒海法	329
(三十八)泻命门大法	330
(三十九)婆罗门导引十二法	331
二、因病施功法	332
(一)防治中风法	332
(二)防治风痹法	338
(三)防治心腹痛法	340
(四)防治霍乱法	341



(五)防治呕吐法	342
(六)防治气闷法	343
(七)防治痰饮法	344
(八)防治癆瘵法	345
(九)防治胁痛法	346
(十)防治腰痛法	347
(十一)防治积聚法	348
(十二)防治脾胃不和法	350
(十三)防治消渴法	351
(十四)防治胀满法	352
(十五)防治目不明法	353
(十六)防治喉痹法	355
(十七)防治口齿风痛法	355
(十八)防治鼻疾法	356
(十九)防治耳疾法	357
(二十)防治遗精法	357
(二十一)防治阳强法	358
(二十二)防治淋证法	359
(二十三)防治便秘便难法	360
(二十四)防治疝气法	361
(二十五)防治痔疮法	362
(二十六)防治失眠法	363
(二十七)防治慢性肝炎法	364
(二十八)防治胃及十二指肠溃疡法	366
(二十九)防治高血压法	367
(三十)防治冠心病法	371
(三十一)防治风湿性心脏病法	372