

养生保健大辞典

丁青艾 伍后胜 主编

科学技术文献出版社

养 生 保 健 大 辞 典

主 编 丁青艾 伍后胜

撰稿者 (按姓氏笔画为序)

丁青艾	马悦慈	许力行	戎从言	伍后胜
竹剑平	刘晓荣	吴士元	何红志	宋志云
李安民	李亚平	李柏霖	李 凌	沈敏之
沈浪泳	陈孔斌	陈永灿	张 煜	杨继荪
周上全	周开宗	金貽郎	赵士军	胡立加
徐树民	曹 蓓	韩兆祺	董襄国	蒋德滋
蒋 华	傅伟富	鲍迪富	楼百层	臧建五

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

图书在版编目(CIP)数据

养生保健大辞典/丁青艾,伍后胜主编. —北京:科学技术文献出版社,1997. 2
ISBN 7-5023-2399-6

I. 养… I. ①丁… ②伍… III. 保健-辞典 IV. R212-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09395 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京建华胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 72.5 印张 1856 千字

科技新书目:335—094 印数:1—3000 册

定价:150.00 元

前 言

随着科学技术的进步,现代科技文明给人类提出了许多亟须研究的新问题,环境污染、营养过剩、社会老龄化等现象又向医学界发出挑战。人们逐渐认识到生命、健康的重要意义,并开始在生命科学领域重新发掘和整理研究。在物质生活和精神生活日趋提高的今天,健康长寿已日益成为人们关注的新话题。

中国古代的养生学,是一个极其博大精深的思想理论体系,是中国古代文化宝库中的精髓之一。它汇集了古代诸子百家之学术思想,集中了中国历代人民健身防病的丰富知识,形成了风格独特的理论体系。几千年来,上至帝王,下至民众,延年益寿无不成为人们追求的目标。日常所说的“人活七十古来稀”,如果按照科学推测,人类的寿命完全可以达到100~120岁,但真正达到自然寿终者并不多见,人们往往因病而夭亡。这就提醒我们,防病健身,延年益寿应该被重新重视起来。养生学正为我们在这方面提供了既有理论,又有方法的具体指导。事实证明,养生保健达到健康长寿是完全可能的。

近年来,许多专家学者对中国养生保健的理论与实践进行了大量的发掘和整理,有关专著相继出版,但迄今为止,尚未有一本养生保健的专业工具书问世,造成了某些概念上的模糊和混乱。鉴于此,我们特组织有关专业人员,编写成《养生保健大辞典》一书。全书囊括了从先秦至当代有关养生保健学中二十六个方面的内容,约180万字。涉猎广博,概念准确,结构严谨,条理清晰,是养生保健领域全面而实用的工具书。

我们编写的这部辞典,得到了浙江中医学院、浙江中医研究院、海军卫生部等单位的通力合作及大力支持,并参阅了大量的文献资料,在此一并致以谢意。

本书参加编写的人员较多,加之水平有限,虽经多次审修,仍难免有错误之处,敬请同道、读者指正。

丁青艾 伍后胜

凡 例

一、本辞典选收入有关养生保健范畴的名词、概念、术语、定义等词目共6458条。

二、编排方法采用大百科全书体例，分为养生保健基本理论、养生保健人物、养生保健著作、养生保健歌诀图谱、养生保健格言、气功养生保健法、推拿养生保健法、针灸养生保健法、环境养生保健法、起居养生保健法、四季养生保健法、房事养生保健法、心理养生保健法、养生保健自然因子疗法、文化娱乐养生保健法、药物养生保健法、养生保健方剂、饮食养生保健法、养生保健食品、养生保健药膳、养生保健与体育运动、养生保健物理疗法、养生保健与疗养康复护理、养生保健美容法、养生保健外治法、养生保健器械等二十六大类，每类再按内容划分，以类归纳词条，力求全面完整，起到一书两用(全书、工具书)的作用。

三、词条以养生保健内容为主，涉及其他内容从略。一词多义的，则分项叙述。异名词条，不再另立，可查阅书后异名-正名对照表。

四、书后附有词条笔画索引。以首字笔画顺序排列，笔画相同者以起笔笔形“一丨丿、フ”顺序排列。

五、本辞典所用简化字以中国文字改革委员会《简化字总表》为依据，个别异体字因内容需要，予以保留。

总 目 录

凡例	I
学科目录	II
词条目录	1—84
正文	1—951
异名(子目)-正名(正目)对照表	953—928
笔画索引	983—1067

学 科 目 录

一、养生保健基本理论	(1)
二、养生保健人物	(47)
三、养生保健著作	(81)
四、养生保健歌诀、图谱	(125)
五、养生保健格言	(139)
六、气功养生保健法	(149)
七、推拿养生保健法	(243)
八、针灸养生保健法	(285)
九、环境养生保健法	(323)
十、起居养生保健法	(351)
十一、四季养生保健法	(363)
十二、房事养生保健法	(371)
十三、心理养生保健法	(391)
十四、养生保健自然因子疗法	(441)
十五、文化娱乐养生保健法	(491)
十六、药物养生保健法	(539)
十七、养生保健方剂	(555)
十八、饮食养生保健法	(633)
十九、养生保健食品	(659)
二十、养生保健药膳	(709)
二十一、养生保健与体育运动	(751)
二十二、养生保健物理疗法	(803)
二十三、养生保健与疗养康复护理	(855)
二十四、养生保健美容法	(883)
二十五、养生保健外治法	(931)
二十六、养生保健器械	(941)

词 条 目 录

一、养生保健基本理论

- | | | | |
|-----------|-----|-------------|------|
| 人禀五常····· | (3) | 谨守病机····· | (7) |
| 卫气····· | (3) | 邪生于阴阳····· | (8) |
| 元神····· | (3) | 阴虚则内热····· | (8) |
| 元精····· | (3) | 阳虚则外寒····· | (8) |
| 五气····· | (3) | 内伤····· | (8) |
| 五色····· | (3) | 正邪····· | (8) |
| 五行····· | (3) | 少火生气····· | (8) |
| 五脏····· | (3) | 升降出入····· | (8) |
| 五味阴阳····· | (4) | 百病生于气····· | (9) |
| 五运阴阳····· | (4) | 炅则气泄····· | (9) |
| 五藏所主····· | (4) | 寒则气收····· | (9) |
| 天真····· | (4) | 五劳所伤····· | (9) |
| 天年····· | (4) | 劳则气耗····· | (9) |
| 岁····· | (4) | 辨证论治····· | (9) |
| 岁运····· | (4) | 平治于权衡····· | (10) |
| 六腑····· | (5) | 治病求本····· | (10) |
| 气血····· | (5) | 虚则补之····· | (10) |
| 气化····· | (5) | 实则泻之····· | (10) |
| 气机····· | (5) | 治未病····· | (10) |
| 平气····· | (5) | 补脾益胃····· | (10) |
| 生气····· | (5) | 护肾保精····· | (10) |
| 阴阳····· | (5) | 中医养生学····· | (11) |
| 阳气····· | (6) | 阴阳五行学说····· | (11) |
| 寿夭····· | (6) | 脏腑学说····· | (11) |
| 标本····· | (6) | 性命学说····· | (11) |
| 津液····· | (6) | 天人相应学说····· | (11) |
| 经气····· | (6) | 动形养生学派····· | (12) |
| 真气····· | (7) | 阴阳协调学说····· | (12) |
| 营气····· | (7) | 形神相因论····· | (12) |
| 精····· | (7) | 固精养生学派····· | (12) |
| 整体观····· | (7) | 恒动说····· | (13) |
| 病机····· | (7) | 调气养生学派····· | (13) |
| | | 静神养生学派····· | (13) |
| | | 药饵养生学派····· | (13) |

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 食养养生学派····· | (13) | 体细胞突变学说····· | (20) |
| 诸子养生论····· | (14) | 老年形态特征····· | (20) |
| 养慎····· | (14) | 老年功能特征····· | (21) |
| 本于阴阳····· | (14) | 老年运动····· | (21) |
| 协调阴阳····· | (14) | 老年睡眠····· | (22) |
| 阴平阳秘····· | (14) | 老年劳逸····· | (22) |
| 和于术数····· | (15) | 老年戒烟····· | (22) |
| 五味所禁····· | (15) | 老年饮酒····· | (23) |
| 宝命全形····· | (15) | 老年喝茶····· | (23) |
| 谨和五味····· | (15) | 老年保健营养膳食····· | (23) |
| 精气流通····· | (15) | 老年病特点····· | (23) |
| 动静适宜····· | (16) | 老年用药····· | (23) |
| 养形驻颜····· | (16) | 老年传染病预防····· | (24) |
| 辟谷····· | (16) | 特异性免疫····· | (24) |
| 形神共养····· | (16) | 非特异性免疫····· | (25) |
| 顺应自然····· | (16) | 非特异性免疫缺陷病····· | (25) |
| 节制心劳····· | (16) | 生命科学····· | (25) |
| 清心静神····· | (16) | 生物医学工程学····· | (25) |
| 气血流畅····· | (17) | 生物物理学····· | (26) |
| 平人····· | (17) | 生物磁学····· | (26) |
| 至人····· | (17) | 生物力学····· | (26) |
| 圣人····· | (17) | 生物热力学····· | (26) |
| 圣王····· | (17) | 生物医用材料学····· | (27) |
| 贤人····· | (17) | 量子生物学····· | (28) |
| 真人····· | (17) | 全息生物学····· | (28) |
| 老年医学····· | (17) | 生物伦理学····· | (29) |
| 老年学····· | (18) | 生理学····· | (29) |
| 老年社会医学····· | (18) | 电生理学····· | (29) |
| 老龄界限····· | (18) | 生理心理学····· | (29) |
| 衰老····· | (18) | 血流动力学····· | (30) |
| 细胞衰老····· | (18) | 血液流变学····· | (30) |
| 细胞间质衰老····· | (18) | 脑科学····· | (31) |
| 人的最高寿限····· | (19) | 胚胎医学····· | (31) |
| 衰老遗传学说····· | (19) | 微医学····· | (31) |
| 衰老自由基学说····· | (19) | 病理学····· | (32) |
| 衰老交联学说····· | (19) | 病理生理学····· | (32) |
| 内分泌功能减退学说····· | (20) | 遗传病····· | (32) |
| 衰老免疫学说····· | (20) | 医学遗传学····· | (32) |
| 差误灾难学说····· | (20) | 群体遗传学····· | (32) |

行为遗传学·····	(33)	王冰·····	(50)
肿瘤遗传学·····	(34)	王焘·····	(50)
辐射遗传学·····	(34)	王珪·····	(50)
药理心理学·····	(35)	王嘉·····	(51)
医学化学·····	(35)	王畿·····	(51)
激光医学·····	(36)	王履·····	(51)
法医学·····	(36)	王士雄·····	(51)
防护医学·····	(37)	王夫之·····	(51)
肿瘤预防学·····	(37)	王守仁·····	(51)
职业病学·····	(38)	王处·····	(51)
优生学·····	(38)	王祖源·····	(52)
围产学·····	(39)	王怀隐·····	(52)
临终关怀学·····	(39)	王好古·····	(52)
医疗气象学·····	(40)	王叔和·····	(52)
矿泉医学·····	(40)	王清任·····	(52)
浴疗学·····	(40)	王肯堂·····	(52)
水文地质学·····	(40)	王执中·····	(52)
宇宙医学·····	(40)	天修子·····	(52)
潜水医学·····	(41)	石筱山·····	(52)
航空医学·····	(41)	尤怡·····	(52)
航海医学·····	(42)	仇兆鳌·····	(53)
社会医学·····	(42)	方有执·····	(53)
医学哲学·····	(43)	孔子·····	(53)
医学数学·····	(43)	孔伯华·····	(53)
医学生态学·····	(44)	石泰·····	(53)
模糊医学·····	(44)	龙遵叙·····	(53)
行为医学·····	(45)	冉雪峰·····	(53)
部件医学·····	(46)	叶桂·····	(54)

二、养生保健人物

丁其誉·····	(49)	白玉蟾·····	(54)
丁泽周·····	(49)	务成昭·····	(54)
丁济万·····	(49)	兰茂·····	(54)
丁福保·····	(49)	冯曦·····	(54)
于吉·····	(49)	孙不二·····	(54)
万全·····	(49)	孙文胤·····	(54)
子思·····	(49)	老聃·····	(54)
子华子·····	(50)	司马承祯·····	(55)
王充·····	(50)	吕不韦·····	(55)
		朱权·····	(55)
		朱熹·····	(55)

- | | | | |
|----------|------|----------|------|
| 朱沛文····· | (55) | 张璐····· | (62) |
| 朱震亨····· | (55) | 张三丰····· | (62) |
| 华佗····· | (56) | 张从正····· | (62) |
| 伊尹····· | (56) | 张介宾····· | (62) |
| 危亦林····· | (56) | 张志聪····· | (63) |
| 伍守阳····· | (56) | 张元素····· | (63) |
| 邱处机····· | (56) | 张百煮····· | (63) |
| 庄周····· | (57) | 张果老····· | (63) |
| 刘安····· | (57) | 张映汉····· | (63) |
| 刘词····· | (57) | 张松谷····· | (63) |
| 刘懿····· | (57) | 张仲景····· | (63) |
| 刘一明····· | (57) | 张寿颐····· | (63) |
| 刘知古····· | (58) | 张锡纯····· | (63) |
| 刘完素····· | (58) | 荀况····· | (63) |
| 许逊····· | (58) | 柳宗元····· | (64) |
| 苏轼····· | (58) | 柳华阳····· | (64) |
| 苏元郎····· | (58) | 杨践形····· | (64) |
| 李杲····· | (58) | 杨继洲····· | (64) |
| 李梴····· | (59) | 赵学敏····· | (64) |
| 李珣····· | (59) | 赵献可····· | (64) |
| 李颙····· | (59) | 赵避尘····· | (65) |
| 李中梓····· | (59) | 欧阳修····· | (65) |
| 李时珍····· | (59) | 罗洪先····· | (65) |
| 李道纯····· | (60) | 罗钦顺····· | (65) |
| 李涵虚····· | (60) | 忽思慧····· | (65) |
| 李鹏飞····· | (60) | 岳甫嘉····· | (65) |
| 严用和····· | (60) | 邹铉····· | (65) |
| 武之望····· | (60) | 周学霆····· | (65) |
| 吴璿····· | (60) | 周敦颐····· | (66) |
| 吴谦····· | (60) | 陈抟····· | (66) |
| 吴有性····· | (61) | 陈朴····· | (66) |
| 吴尚先····· | (61) | 陈楠····· | (66) |
| 闵一得····· | (61) | 陈直····· | (66) |
| 汪昂····· | (61) | 陈实功····· | (66) |
| 汪东亭····· | (61) | 陈自明····· | (66) |
| 汪绮石····· | (61) | 陈司成····· | (66) |
| 沈金鳌····· | (62) | 陈复正····· | (66) |
| 沈嘉澍····· | (62) | 陈修园····· | (67) |
| 张湛····· | (62) | 陈致虚····· | (67) |

- | | |
|---------------|---------------|
| 陈继儒····· (67) | 韩非····· (73) |
| 陆游····· (67) | 董德宁····· (74) |
| 陆西星····· (67) | 董仲舒····· (74) |
| 陆修静····· (67) | 喻昌····· (74) |
| 孟轲····· (67) | 彭祖····· (74) |
| 孟诜····· (68) | 彭好古····· (74) |
| 柯琴····· (68) | 智顗····· (74) |
| 柯怀经····· (68) | 嵇康····· (75) |
| 胡文焕····· (68) | 傅山····· (75) |
| 恽树钰····· (68) | 傅仁宇····· (75) |
| 皇甫谧····· (68) | 傅金铨····· (75) |
| 俞琰····· (69) | 程国彭····· (75) |
| 扁鹊····· (69) | 曾慥····· (75) |
| 洪基····· (69) | 谢观····· (75) |
| 施肩吾····· (69) | 蒋维乔····· (76) |
| 郑观应····· (69) | 楼英····· (76) |
| 费伯雄····· (69) | 裘庆元····· (76) |
| 袁黄····· (69) | 蒲辅周····· (76) |
| 钱乙····· (70) | 虞抟····· (76) |
| 徐文弼····· (70) | 缪希雍····· (77) |
| 徐大椿····· (70) | 慧思····· (77) |
| 徐春甫····· (70) | 管仲····· (77) |
| 高武····· (70) | 巢元方····· (77) |
| 高濂····· (70) | 谭峭····· (77) |
| 高攀龙····· (71) | 颜元····· (77) |
| 席裕康····· (71) | 潘蔚····· (77) |
| 唐宗海····· (71) | 憨山····· (78) |
| 唐慎微····· (71) | 薛己····· (78) |
| 陶弘景····· (71) | 薛雪····· (78) |
| 陶素耜····· (71) | 薛道光····· (78) |
| 黄帝····· (71) | 魏伯阳····· (78) |
| 黄承昊····· (72) | 戴思恭····· (79) |
| 曹士珩····· (72) | |
| 曹庭栋····· (72) | |
| 曹炳章····· (72) | |
| 龚居中····· (73) | |
| 龚廷贤····· (73) | |
| 淳于意····· (73) | |
| 葛洪····· (73) | |
-
- 三、养生保健著作
- | |
|-----------------|
| 十问····· (83) |
| 七发····· (83) |
| 八脉经····· (83) |
| 了三得一经····· (83) |
| 三天易髓····· (83) |

- | | | | |
|-------------------|------|-------------------|------|
| 三车秘旨····· | (83) | 五福全书····· | (88) |
| 三论元旨····· | (83) | 五厨经气法注····· | (88) |
| 三要达道篇····· | (84) | 云光集····· | (88) |
| 三洞枢机杂说····· | (84) | 历世真仙体道通鉴····· | (88) |
| 三极至命筌蹄····· | (84) | 内镜····· | (88) |
| 三元参赞延寿书····· | (84) | 内功图说····· | (88) |
| 大丹直指····· | (84) | 内外功图说辑要····· | (88) |
| 大成捷要····· | (84) | 日月玄枢论····· | (89) |
| 万寿丹书····· | (84) | 四季养生保健····· | (89) |
| 万寿仙书····· | (84) | 四季气功健身术····· | (89) |
| 万历续道藏····· | (84) | 中山玉柜服气经····· | (89) |
| 上清无英真童合游内变玉经····· | (85) | 中医养生学····· | (89) |
| 千金要方····· | (85) | 中医保健食谱····· | (89) |
| 千金翼方····· | (85) | 中国药酒····· | (89) |
| 广成子解····· | (85) | 中国养生大全····· | (89) |
| 卫生要术····· | (85) | 中国民间推拿术····· | (89) |
| 卫生真诀····· | (85) | 中国传统康复医学····· | (89) |
| 马王堆汉墓帛医书····· | (85) | 中国民间敷药疗法····· | (90) |
| 马王堆养生气功····· | (85) | 中国古代房事养生学····· | (90) |
| 太上修真元章····· | (85) | 中国中医独特疗法大全····· | (90) |
| 太上老君养生诀····· | (85) | 中国气功学术发展史····· | (90) |
| 太上洞房内经注····· | (86) | 中国古代养生长寿秘法····· | (90) |
| 太上九要心印妙经····· | (86) | 中国古代房室养生集要····· | (90) |
| 太上养生胎息气经····· | (86) | 中国传统老年医学文献精华····· | (90) |
| 太上老君虚无自然本起经····· | (86) | 中藏经····· | (90) |
| 太上太清天童护命妙经注····· | (86) | 中年卫生····· | (90) |
| 太平御览····· | (86) | 中药与健美····· | (90) |
| 太平圣惠方····· | (86) | 中外卫生要旨····· | (91) |
| 太平经····· | (86) | 中华简易气功功法精选····· | (91) |
| 太平经圣君秘旨····· | (86) | 中老年人营养与健康长寿····· | (91) |
| 太清调气经····· | (86) | 长生秘诀····· | (91) |
| 太清中黄真经····· | (87) | 长寿之道····· | (91) |
| 太清经断谷方····· | (87) | 长生胎元神用经····· | (91) |
| 太清导引养生经····· | (87) | 公共营养····· | (91) |
| 太清真入络命经····· | (87) | 勿药元论····· | (91) |
| 养小录····· | (87) | 气功导引养生····· | (92) |
| 天仙金丹心法····· | (87) | 气功与防治癌症····· | (92) |
| 天仙正理直论····· | (87) | 气功康复养生精要····· | (92) |
| 天隐子养生书····· | (88) | 丹台玉案····· | (92) |

丹经极论·····	(92)	吕氏春秋·····	(97)
六妙法门·····	(92)	吕纯阳真人沁园春丹词注解·····	(97)
六根归道篇·····	(92)	因是子静坐法·····	(97)
六祖大师法宝坛经·····	(92)	因是子静坐法续编·····	(97)
方壶外史·····	(92)	合阴阳·····	(97)
心传述证录·····	(92)	伍柳仙宗·····	(97)
古今长寿妙方·····	(93)	名老中医谈养生·····	(98)
古书隐楼藏书·····	(93)	庄子·····	(98)
古文龙虎上经注·····	(93)	论语·····	(98)
古文龙虎经注疏·····	(93)	论衡·····	(98)
古仙导引按摩法·····	(93)	安般守意经·····	(98)
古今男女养生精要·····	(93)	杂疗方·····	(99)
古今中药外治真传·····	(93)	杂病源流犀烛·····	(99)
古今家庭食疗方法精选·····	(93)	红炉点雪·····	(99)
本草纲目·····	(93)	赤凤髓·····	(99)
本草经集注·····	(93)	寿人经·····	(99)
正统道藏·····	(94)	寿世保元·····	(99)
正一法文修真旨要·····	(94)	寿世传真·····	(99)
玉溪子丹经指要·····	(94)	寿世青编·····	(99)
东医宝鉴·····	(94)	寿世新编·····	(99)
仙佛合宗语录·····	(94)	寿亲养老新书·····	(100)
外台秘要·····	(94)	医先·····	(100)
玄真子·····	(94)	医说·····	(100)
玄机直讲·····	(94)	医心方·····	(100)
玄都道藏·····	(95)	医学入门·····	(100)
圣济经·····	(95)	医学心悟·····	(100)
圣济总录·····	(95)	医部全录·····	(100)
老子·····	(95)	医学美容·····	(100)
老子想尔注·····	(95)	医学源流论·····	(101)
老老余编·····	(96)	医学衷中参西录·····	(101)
老老恒言·····	(96)	苏沈良方·····	(101)
老年生活实用大全·····	(96)	抗衰老妙方·····	(101)
老年期性问题咨询·····	(96)	抗老膏方集解·····	(101)
存神固气论·····	(96)	李时珍健身长寿医方·····	(101)
百病宜忌大全·····	(96)	还原篇·····	(101)
西山群仙会真记·····	(96)	还丹复命篇·····	(101)
夷门广牍·····	(96)	听心斋谷问·····	(101)
达磨祖师胎息经·····	(96)	针灸大成·····	(101)
列仙传·····	(97)	饮食须知·····	(101)

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 饮膳正要 | (101) | 周易 | (106) |
| 饮食保健与食疗 | (102) | 周易大传 | (106) |
| 饮食与中老年保健 | (102) | 周易参同契 | (106) |
| 延龄纂要 | (102) | 周易参同契解 | (107) |
| 延寿第一绅言 | (102) | 周易参同契集注 | (107) |
| 延年益寿精方选 | (102) | 周易参同契分章通真义 | (107) |
| 延陵先生集新旧服气经 | (102) | 周易参同契药物火候图说 | (107) |
| 体疗康复 | (102) | 金丹大要 | (107) |
| 体质食疗学 | (102) | 金丹要诀 | (107) |
| 坐忘论 | (102) | 金丹真传 | (107) |
| 删补颐生微论 | (102) | 金丹大成集 | (107) |
| 妙一斋正印种子篇 | (102) | 金匱要略 | (107) |
| 证道秘言 | (103) | 金仙证论 | (107) |
| 证道秘书 | (103) | 金莲正宗记 | (108) |
| 启真集 | (103) | 金阙帝君三元真一经 | (108) |
| 谷神篇 | (103) | 肺癆病特殊疗养法 | (108) |
| 冷真集 | (103) | 居家宜忌 | (108) |
| 鸡蛋食疗方 | (103) | 实用医疗体育 | (108) |
| 纸舟先生全真直指 | (103) | 实用中医保健 | (108) |
| 张氏医通 | (103) | 实用食疗方精选 | (108) |
| 张三丰全集 | (103) | 补天髓 | (108) |
| 张三丰先生全集 | (103) | 补益药治病与健身 | (108) |
| 灵宝毕法 | (103) | 补品补药与补益良方 | (108) |
| 灵剑子 | (104) | 济一子道书 | (109) |
| 灵剑子导引子午记注 | (104) | 陆地仙经 | (109) |
| 君房服气养生法 | (104) | 春秋繁露 | (109) |
| 孟子 | (105) | 类经 | (109) |
| 奇经八脉考 | (105) | 类经附翼 | (109) |
| 青囊秘录 | (105) | 类修要诀 | (109) |
| 枕中记 | (105) | 药膳食谱集锦 | (109) |
| 事林广记 | (105) | 药酒配方800例 | (109) |
| 环境与健康 | (105) | 指道真詮 | (109) |
| 现代老年保健手册 | (105) | 轻身辟谷术 | (110) |
| 荀子 | (105) | 景岳全书 | (110) |
| 软气功减肥 | (105) | 食色绅言 | (110) |
| 明道篇 | (106) | 食物与治病 | (110) |
| 性命要旨 | (106) | 食物补疗大典 | (110) |
| 性命圭旨 | (106) | 食用菌饮食疗法 | (110) |
| 鸣鹤余音 | (106) | 修炼须知 | (110) |

- | | | | |
|----------------|-------|----------------------|-------|
| 修道全指 | (110) | 洞玄灵宝自然九天生神玉章经解 | (114) |
| 修养须知 | (110) | 举业蓓蕾 | (114) |
| 修真十书 | (110) | 常用养身中药 | (115) |
| 修真秘旨 | (110) | 美容验方 | (115) |
| 修真秘录 | (110) | 神仙传 | (115) |
| 修真秘要 | (111) | 神仙食气金柜妙录 | (115) |
| 修真辨难 | (111) | 神农本草经 | (115) |
| 修龄要旨 | (111) | 神隐书 | (115) |
| 修真不死方 | (111) | 真詮 | (115) |
| 修真精义杂论 | (111) | 真龙虎九仙经 | (115) |
| 修习止观坐禅法要 | (111) | 真仙直指语录 | (116) |
| 保生要录 | (111) | 泰定养生主论 | (116) |
| 保生秘要 | (111) | 素问病机气宜保命集 | (116) |
| 脉望 | (111) | 格致余论 | (116) |
| 重阳全真集 | (112) | 悟真篇集注 | (116) |
| 重阳立教十五论 | (112) | 娱乐康复学 | (116) |
| 胎息经注 | (112) | 健美100问 | (116) |
| 胎息精微论 | (112) | 健身良法站桩 | (116) |
| 养生方 | (112) | 诸病源候论 | (116) |
| 养生论 | (112) | 诸真内丹集要 | (116) |
| 养性篇 | (112) | 诸真玄奥集成 | (117) |
| 养生四要 | (112) | 调息法 | (117) |
| 养生必读 | (113) | 调息箴 | (117) |
| 养生至论 | (113) | 家庭按摩指南 | (117) |
| 养生要集 | (113) | 家庭按摩治病与健康 | (117) |
| 养生秘旨 | (113) | 海琼问道集 | (117) |
| 养生秘录 | (113) | 海琼真人语录 | (117) |
| 养生肤语 | (113) | 渐悟集 | (117) |
| 养生类纂 | (113) | 衰老及老年病 | (117) |
| 养生揽要 | (113) | 将摄保命篇 | (117) |
| 养生导引法 | (113) | 益寿中草药选解 | (117) |
| 养生咏元集 | (113) | 离退休干部保健手册 | (118) |
| 养生辨疑诀 | (113) | 高上玉皇心印妙经 | (118) |
| 养生与长寿 | (114) | 淮南子 | (118) |
| 养生益寿百科辞典 | (114) | 难经 | (118) |
| 养老奉亲书 | (114) | 黄庭经 | (118) |
| 养病庸言 | (114) | 黄帝内经 | (118) |
| 养性延命录 | (114) | 营养与饮食治疗 | (119) |
| 洞玄金玉集 | (114) | 理疗学 | (119) |

常见药用食物	(119)
常见病实用气功疗法	(119)
常见病症的辨证与食疗	(119)
混俗颐生录	(119)
康复医学入门	(119)
援生四书	(119)
颐身集	(119)
彭祖摄生养性论	(119)
紫庭经	(119)
紫清指玄集	(119)
脾胃论	(120)
道乡集	(120)
道窍谈	(120)
道典论	(120)
道书全集	(120)
道统大成	(120)
道言五种	(120)
道贯真源	(120)
道法会元	(120)
道藏辑要	(120)
道书十二种	(120)
道言浅近说	(121)
道藏精华	(121)
道藏精华录	(121)
道藏续篇初集	(121)
道藏目录详注	(121)
道言内外秘诀全书	(121)
普济方	(121)
滋补药酒精萃	(121)
滋补中药保健菜谱	(121)
尊生导养编	(122)
韩非子	(122)
摄生三要	(122)
摄生要录	(122)
摄生集览	(122)
摄生纂录	(122)
摄生消息论	(122)
摄养枕中方	(122)
影印明道藏本	(122)

遗书	(123)
意气功详解	(123)
嵩山太元先生气经	(123)
摩诃止观	(123)
管子	(123)
简明医疗体育手册	(123)
简易家庭按摩与导引术	(123)
醋蛋治百病	(123)
翠虚篇	(123)
静坐法精义	(123)
静功养生的理和法	(124)
慢性病疗养康复手册	(124)
慧命经	(124)
遵生八笺	(124)
颜氏家训	(124)
儒门事亲	(124)
霞外杂俎	(124)
瞿仙活人心法	(124)

四、养生保健歌诀、图谱

入药镜	(127)
大威仪先生玄素真人要用气诀	(127)
上洞心丹经诀	(127)
上清握中诀	(127)
上清太玄九阳图	(127)
上清司命茅君修行指迷诀	(127)
马王堆导引图	(127)
无根树	(127)
无极图	(127)
五叟长寿歌	(128)
太乙金华宗旨	(128)
太乙真人七养诀	(128)
太玄朗然子进道诗	(128)
太清服气口诀	(128)
长生导引诀	(128)
四气摄生图	(128)
水潮除后患诀	(128)
丹髓歌	(128)
丹砂可学赋	(128)