

集儒、道、释、医之养生精要 ● 白话珍藏本

王春涛 周志枢 倪泰一等编译

中华养生宝典



ZHONGHUA

YANGSHENG

BAODIAN

重庆大学出版社



ZHONGHUA YANGSHENG BAODIAN



天人/雅兴/游览
劳逸/情志/形体
饮食/起居/房室
生育/按摩/导引
食疗/食补/药补
美容/慎疾/养老

ISBN 7-5624-2000-9

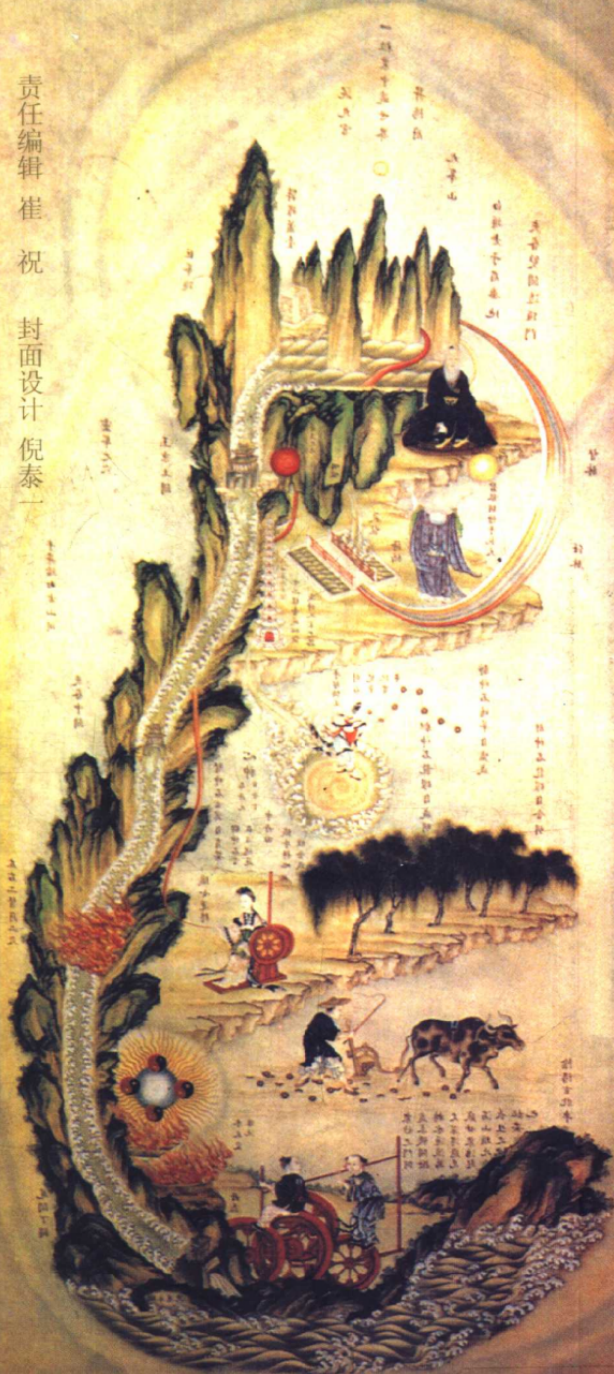


9 787562 420002

ISBN7-5624-2000-9/R·145

定价: 49.80 元

责任编辑 崔 祝
封面设计 倪泰一



R212

4

化十养生宝典

R212
4

集儒、道、释、医之养生精要

珍藏本

志枢 倪泰一等编译

出版社



* 2 0 5 5 2 3 4 8 7 *



552318

责任编辑:崔 祝

封面设计:倪泰一

图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典/王春涛等编. - 重庆:重庆大学出版社,1999.7
ISBN 7-5624-2000-9

I. 中… II. 王… III. 养生(中医)-普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 28568 号

中华养生宝典

王春涛 周志枢 倪泰一等编译

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆电力印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:28.25 插页:16 字数:760 千

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5624-2000-9/R·145

定价:49.80 元

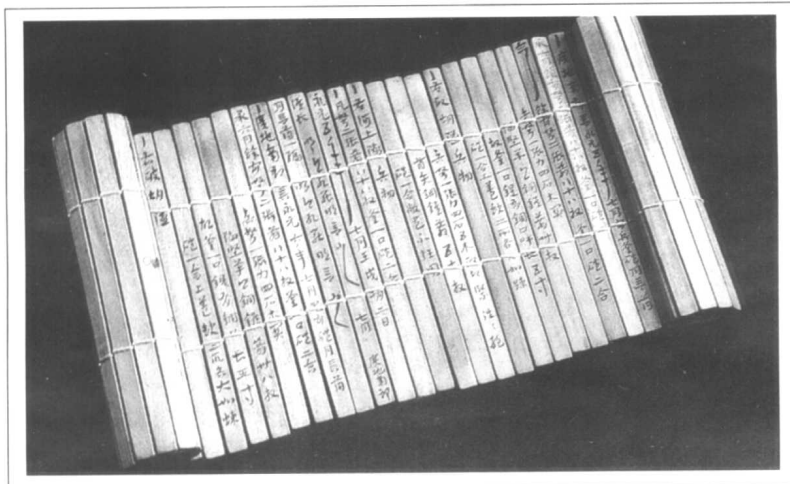
(凡印装错误均寄厂退换)



从《黄帝内经》看，在上古时代，中国古代先民对人体的解剖结构及其功能已有了相当的了解。



甲骨文
最早的文字记录形式。



简策 中国古人集竹、木成策形成了书的最早也是最基本的形式。



卷轴装 中国古代图书的形式之一。



天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。



龙凤图

地气上升，天气下降。阴阳相摩，天地相荡。鼓之以雷霆，雷之以风雨，动之以四时，暖之以日月，而百化兴。



伏羲女娲图

尧问子舜：“天下孰最贵？”

舜曰：“生最贵。”

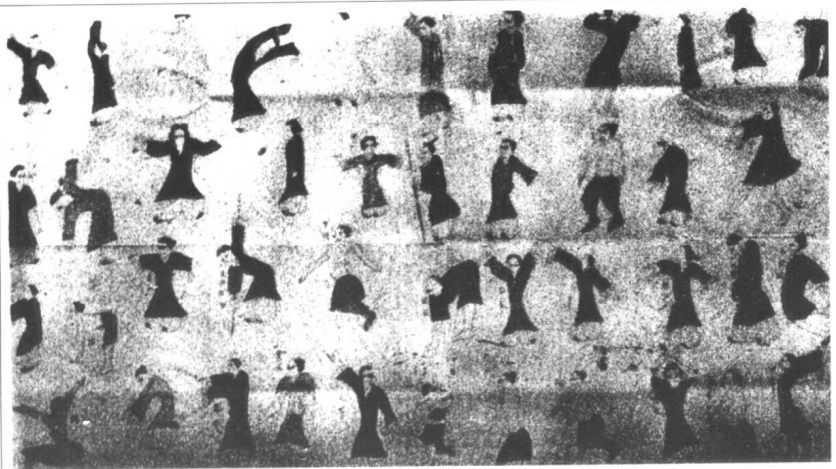
尧曰：“治生奈何？”

舜曰：“审乎阴阳。”

西汉帛画

最上层是天界，是神仙之所在；中间是人间，下层是地界，一个大力士双手托着大地。这其实反映了古人的宇宙观。

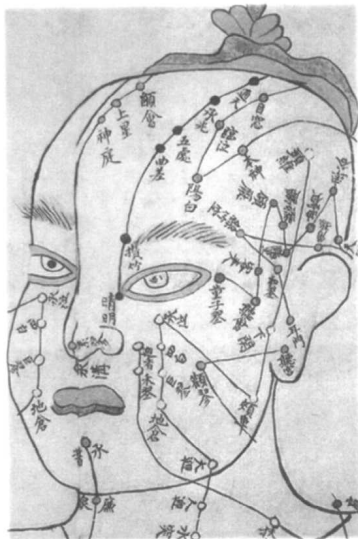
按摩导引为养生之一术，劳动筋骨的人凭借它，能使血行
循经而不紊乱；闲逸者凭借它，能使气机畅通而不壅滞。



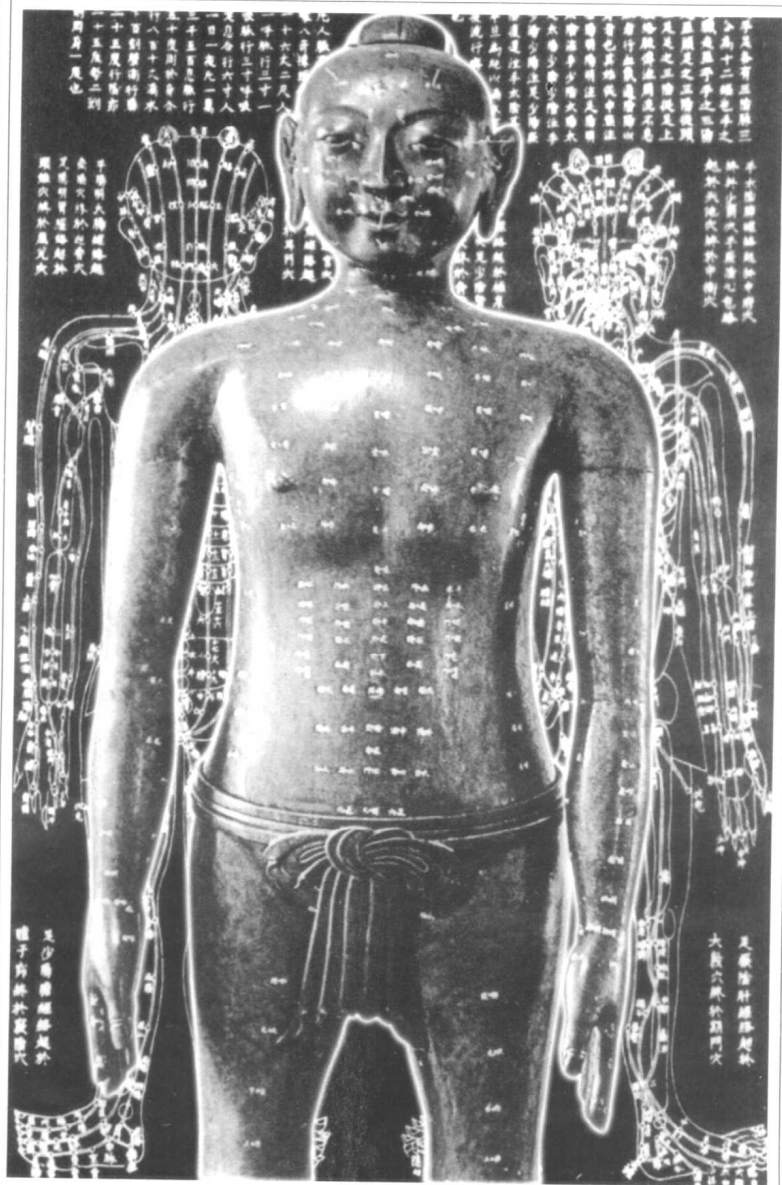
马王堆汉墓出土的导引图 导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三官血凝，实是养生之大律，祛病之妙术。

三阳为经，二阳为维，一阳为游部，此知五脏终始。三阴为表，二阴为里，一阴至绝作朝晦，却具合以正其理。

明朝针灸穴位图



早在公元前2000年，就有了针灸的象形文字介绍。古人认为人体包含有一个经络系统，针刺在正确的经络上，就可以治病。



早在春秋战国时代，中国古代医家就已发现了人体经络系统，并创建了针灸疗法。这是明代按宋代人身六穴铜人重新铸造的针灸穴位铜人。

生身以养寿为先，养生以却病为急。人之所生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则灭，形气相依，全在摄养。

救疗于后，不若摄养于先。人既已生病，才加以治疗，这是医家的方法；未病而治，才是明白了养生之道。

去耳内异物图



切脉诊病图

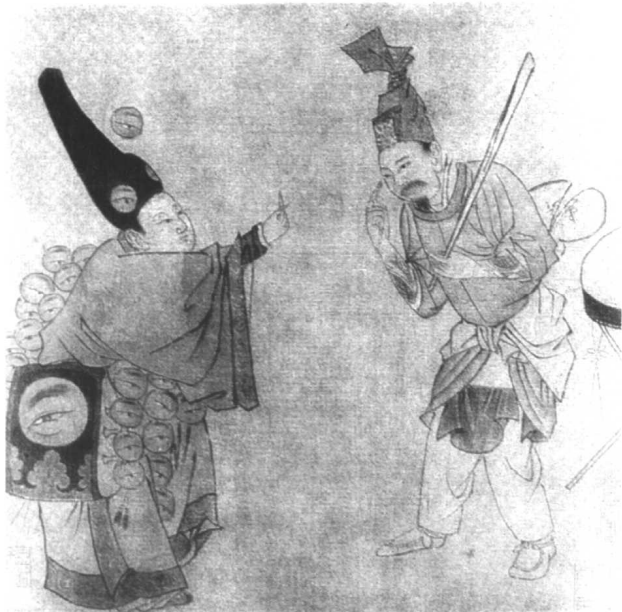


灸艾图 人身流畅，皆一气之所周通，气流则形和，气塞则形病。





眼药治眼图



与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法，未病而先治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。……今以顺四时，调养神志，而为治未病者，是何意邪？盖保身长全者，所以为圣人之道。

昔黄帝与天师难疑问答之书，未尝不以摄养为先，始论乎天真，次论乎调神，既之以法于阴阳，而继之以调于四气，既曰饮食有节，而又继之以起居有常，谆谆然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也。扁鹊明乎此，视齐侯病在骨髓，断之曰不可救也。噫！惜齐侯不知治未病之理。



世間但知有勞病，不知有逸病，然而逸之為病，正不可少也。故曰：勞動適當，則谷氣易消，血脈流利，病不能生。

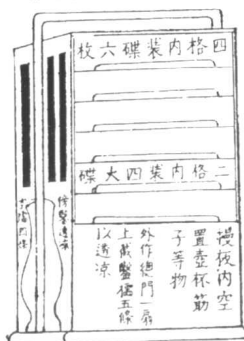
夫窮天下之物，无不得其欲者，富贵者之乐也。至于荫长松，藉丰草，听山溜之潺潺，饮石泉之滴沥，此山林者之乐也。



山游提合图式

凡食，先热食，次温食，方可以餐冷食也。凡食，太热则伤胃，太冷则伤筋。虽热，不得灼唇；虽冷，不得冻齿。

提炉图式



田家昼则力作，夜则颓然甘寝，故非心淫念无从而生。世人多以惰则安逸而身壮，勤则劳碌而体亏，此大谬也。



人人存其本心而形气不扰，则六经可无作也。于是乎可以知圣人作经之意也。《易》以通化，《书》以道事，《诗》以达意，《礼》以节人，《乐》以发和，《春秋》以道义，故圣人著经为生人。



孔子像

《论语》：食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。

老子：五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

老子骑牛图



君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。



孟母教子图

《孟子》：耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。

《荀子》：治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僇弃，则炤之以祸灾；愚款端悖，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。

庄子：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。



庄子像



书籍为养心之资，故学者宜多求书籍，以养其心。否则以此心寄托于声色货利之中，以此丧生者多矣。否



品茶、听琴可以和其性养其心益其友。

人之气质，由于天生，本难改变，惟读书则可变化气质。古之相法者，并言读书可以变换骨相。

读书之乐，不大惊则不大喜，不大疑则不大快，不大急则不大慰。

茶能解渴，亦能致渴，荡涤精液故耳。……多饮面黄。亦少睡。魏仲先谢友人惠茶诗云：不敢频尝无别意，只愁睡少梦君稀。惟饭后饮之，可解肥浓。





世人惟务名之与利，不知身之有神。逐物不返，丧尽天真，其谁咎矣。

戏蝶图



君子深造之以道，欲其自得也。自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其源。

饮酒图

酒虽可以陶情性，通血脉，然也招风败肾，烂肠腐胁，莫过于此。饱食之后，尤宜戒之。饮酒不宜暴及速，恐伤破肺。当酒未醒大渴之际，不可吃水及啜茶，多被酒引入肾脏，令腰脚重坠，膀胱冷痛。



音乐者动荡血脉，通畅精神而和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而和正义，角动肝而和正仁，微动心而和正礼，羽动肾而和正智。



伯牙鼓琴图

盖闻圣人之作琴也，鼓天地之和而和天下，琴之道大乎哉！奏作之后，礼乐失驭，于嗟乎，琴散久矣。后之传者，妙指美声，巧以相尚，丧其大，矜其细，人以艺观焉。

对月鼓琴，须在二更人静，万籁无声，始佳。对花，宜共岩桂、江梅、茉莉、占卜、建兰、夜合、玉兰等花，香清色素者为雅。临水弹琴，须对轩窗池沼，荷香扑人，或竹边林下，清漪芳沚，俾微风洒然，游鱼出声，自多尘外风致。

月夜梅下横弈图





足下如道之明者，固能达于进退穷通之理，能达于此而无累于心，然后于山林泉石可以乐。必与贤者共，然后登临之际有以乐也。

河内置一小舟，系于柳根阴处。时乎闲暇，执竿把钓，放乎中流，可谓乐志于水。或于雪霁月明，桃红柳媚之时，吹箫笛以动天籁，或扣舷而歌，饱餐风月，回舟返棹，归卧松窗，逍遥一世之情，何其乐也！

圃翁曰：山色朝暮之变，无如春深秋晚。四月则有新绿，其浅深浓淡，早晚便不同。九月则有红叶，其赭黄茜紫，或映朝阳，或回夕照，或当风而吟，或带霜而殷，皆可谓佳胜之极。其他则烟岚雨岫，云峰霞岭，变幻顷刻，孰谓看山有厌倦时耶？放翁诗云：“游山如读书，浅深在所得。”故同一登临，视其人之识解学问，以为高下苦乐，不可得而强也。



秋江归渔图

行旅图

