

中国国医绝学典藏系列

图解

彭祖 养生经

黄明达◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

中国国医绝学典藏系列

图解

彭祖 养生经

黄明达◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解彭祖养生经 / 黄明达主编. ——北京:九州出版社,

2010. 6

ISBN 978-7-5108-0480-9

I. ①图… II. ①黄… III. ①养生(中医)—图解

IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 082175 号

图解彭祖养生经

作 者 黄明达 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710 毫米×960 毫米 16 开

印 张 24.75

字 数 360 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0480-9

定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

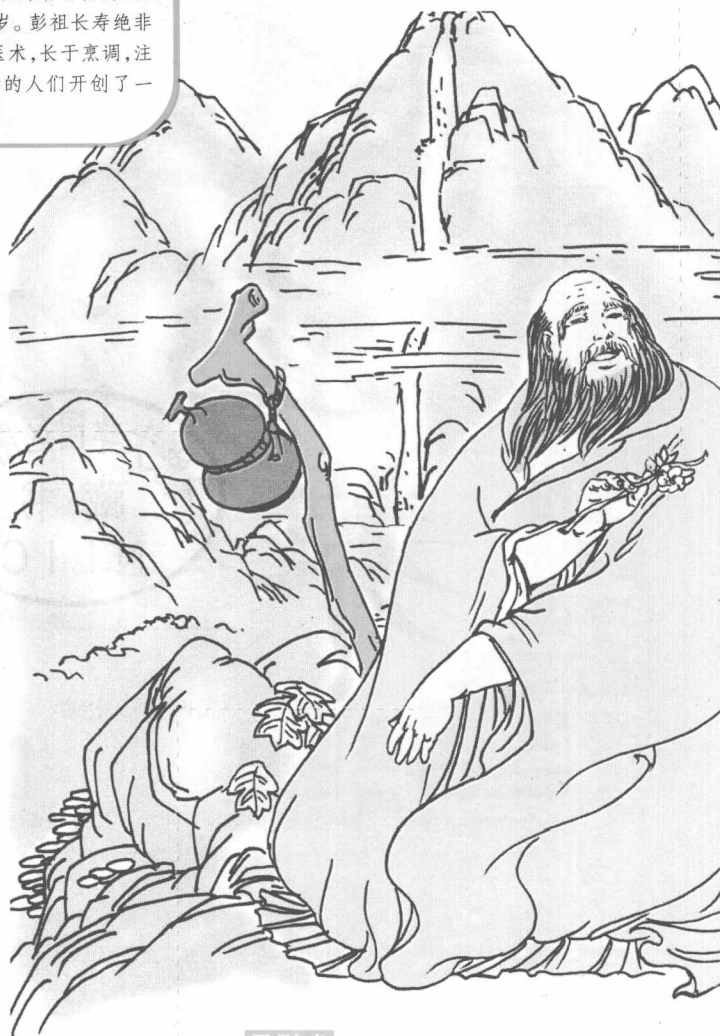


采女问道图

彭祖是我国上古时代夏殷时人，是大彭氏国的创始人。彭祖姓钱名铿，是皇帝的后裔，颛项的玄孙，陆终氏的第三子。彭祖在中国历史上素以长寿著称，是典型的长寿专家和实践家，史载寿高800岁。彭祖长寿绝非天帝恩赐，而是他养生有道。他精于医术，长于烹调，注意饮食，调和阴阳，喜爱锻炼，为后世的人们开创了一门与天地和谐相处的大学问。

膳食术

彭祖在研究创立中华美食方面是我国烹饪界公认的鼻祖。他善于烹调一种鲜美无比的野鸡汤，并将这种汤奉献给尧帝，得到帝尧的赞赏，被誉为“中华第一羹”。此外，他还善于烹制羊方藏鱼、麋角鸡、云母羹等汤点、菜点。



导引术

彭祖是中华气功的祖师爷，是长寿导引行气术的创始人。他把吐纳行气和形体运动有机结合起来，形成独具特色的长寿导引行气术。此法将体内郁积凝滞之湿气排除，使身体温和舒畅。同时，活动筋骨，运动躯体，让关节柔软。

补导术

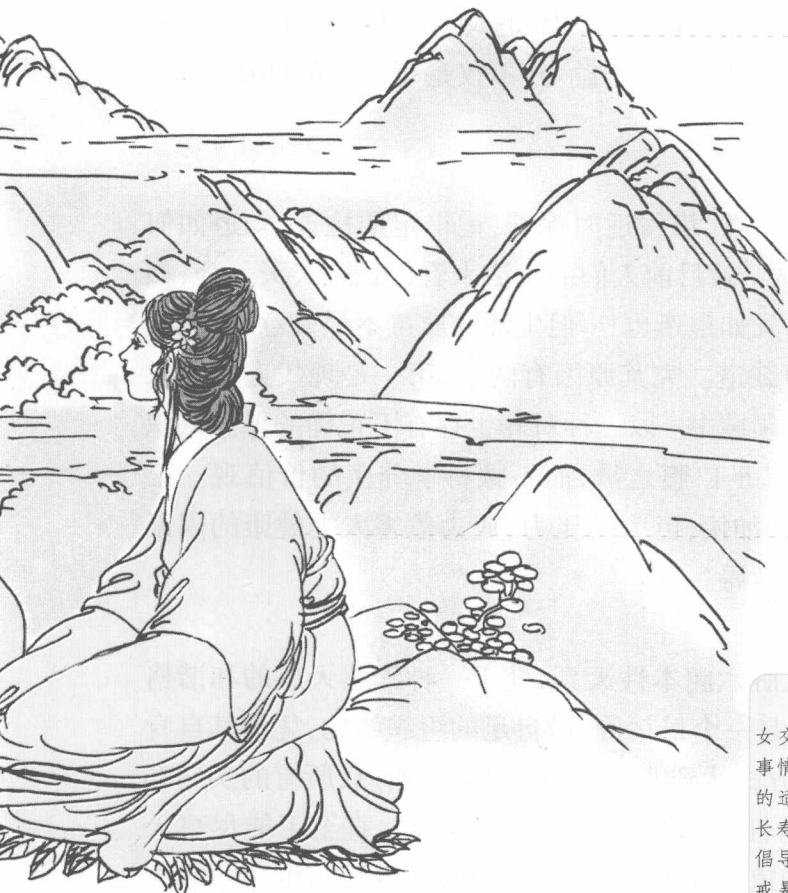
彭祖说,人的生命,只要保养得当,就可以活到一百二十岁,如果再稍微晓得养生规律,可得二百四十岁,再稍微加些药物服用,可得四百八十岁。倘若人不知“道”(指养生法则),一味服药就会引起损伤。因此这就要求我们要精通补导之术,因人而补,方能长寿健康。

调摄术

彭祖的调摄术即精神养生法,是通过净化人的精神世界、节制食欲、调节情绪,使人的心态平和、乐观、开朗、豁达,从而达到身心健康、延年益寿目的的养生方法。其养生法主要包括神志养生和情志养生两个方面的内容。

房中术

彭祖认为阴阳际会、男女交合是合乎自然规律的事情。他反对禁欲,把正常的适度的性行为作为养生长寿的重要方面。同时他又倡导性行为要以时,以地,戒暴,戒滥,淫欲无度既有害健康,又损折寿命。



序言



我们如何成为长寿彭祖

健康是人类生存的永恒课题,长寿是人生的不懈追求。通过科学的养生来提高生活质量,延年益寿,不仅是每个人的期望,更是社会文明发展的重要标志。

身体犹如一台机器,懂得适时保养,记得定期检查,知道如何使用,才会运转长久。就目前人们的生活来看,虽然“天天美食,如同过年,鱼肉大餐,犹如皇帝也!”但生活的质量不尽人意,疾病缠身,痛苦连绵,怨声载道。究其原因有两个,第一是现代人被导入了错误的养生观念领域中。以一种对养生存有不正确的思想认识的生活方式,只顾满足口腹之欲,而不顾科学养生的价值观。第二,随着生活节奏的加快,巨大的压力,成为危害人类健康的因素及人类益寿延年的障碍。

我们人体的五脏六腑本性天真,处于一种浑然天成的和谐格局之中。而身体则是一个最精确、最自足的组织结构,凭借其自身的能力,以无为的方式达到非常有为的状态。所以,所有的疾病都是人违背人体的本性自造的,所谓“积劳成疾”,直至不能尽享天年。只有在真正知道人体的本性之后,我们的生活与生命才能真正改观。

每个人的体质都是不同的,有寒性,有热性,介于两者之间的平常体质,因为这种差异性,所以,养生治病的方法在不同的人身



004

图解
彭祖
养生
经



上会引起不同的反应，这就需要我们能够找到适合自己的养生法。而《图解彭祖养生经》就是我们养生法的最好指南，它以一种独特的视角、通俗的语言，带领你走进养生这座美丽的殿堂，教你轻松地掌握长寿的秘方。

《图解彭祖养生经》从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中有选择地大量吸取在别人身上切实有效的养生经验；还指出了不为人注意的生活恶习、养生误区，让人摆脱疾病的缠绕，不再做食欲的奴仆，打造一种科学的、健康的全营养的新生活方式，走向一条健康的养生之路，过上健康、幸福、快乐的生活。

另外，《图解彭祖养生经》还从日常生活中人尽皆知、司空见惯但往往不清楚的种种现象和细节入手，以国医圣典之最《黄帝内经》的理论为基础，详细解说男人女人的生命节律：一年二十四节气、一天十二个时辰的自然与人体规律以及养生要诀；如何对待自古以来就困扰着人们的常见病症的对治法，等等。本书融会贯通《黄帝内经》等中国传统医学经典的要义、儒释道三家的养生学说，灵动、透彻地阐释“彭祖养生的秘密”，揭示出养生不仅是人类健康的保健之术，更是解决人类生命困境之道。

因此，要做好养生保健工作，每个人必须把观念从治病转到预防上，并加以高度重视。追寻长寿老人的足迹，学习他的养生之道，选择文明健康的生活方式，就一定能够成为我们现代的长寿彭祖。

目录

本书阅读导航 /006



第一章 神秘的寿星——彭祖

1. 东方养生智慧的代表——彭祖 /010
2. 长寿之乡——彭山 /013
3. 四大养生术——每个人都可成为“长寿彭祖” /016



第二章 彭祖养生揭秘

1. 彭祖养生的缘起——先秦时期 /022
2. 彭祖养生空前绝后的影响——汉唐时期 /025
3. 彭祖养生的流派争鸣——宋元时期 /028
4. 彭祖养生的完善——明清时期 /031
5. 彭祖养生的古为今用——近现代时期 /034
6. 千年养生绝学的体系——走进彭祖养生 /037
7. 彭祖养生的秘诀——坚持“十常”锻炼 /042
8. 实践中的道法——八法护身 /045
9. 认得长寿伙伴——七伴随行 /048
10. 彭祖养生的十种形式——十大养生法 /051
11. 彭祖养生第一要务——心境养生 /056
12. 了解养生的利弊——养生十大原则 /059
13. 养生经验的灵活运用——黄帝调和自身正气 /062
14. 合理的饮食原则——康熙饮食得宜 /065
15. 综合养生之道——乾隆长寿秘诀 /68
16. 健康的生活方式——孙思邈养生聪明法 /071



17. 吸取彭祖导引法——神医华佗的五禽戏 /074
18. 善于调节情绪——高桐轩的养生十乐 /079
19. 药补不如食补——孟诜食疗养生 /082
20. 培养正气, 协调五脏——苏东坡养生法 /085
21. 精气养生——曹操“炼精”养生 /088



第三章 彭祖精神疗养: 调摄术

1. 保神是养生的根本——神强者长生, 气强者易灭 /094
2. 不与人计较, 淡泊名利——内心柔软, 不与人争 /097
3. 顺天地阴阳之道——调养神志 /100
4. 保持精神乐观的心态——节制情感, 寄托精神 /103
5. 注重气的调养——七气养生 /108
6. 人体的调理保养——综合调养 /111
7. 生活中的锻炼——运动养生 /114
8. 生物钟养生——十二时辰养生无疾病 /117
9. 起居调摄——合理的作息时间 /122
10. 保持阴阳自我调节——睡眠是天然的补药 /125
11. 居室是养生之宅——合理的选择和布置 /128
12. 个人卫生是养生元素——衣着和洗漱 /131



第四章 彭祖武术气功养生: 导引术

1. 最佳的养生治病导引法——导引术的概念 /136
2. 导引的独特方式——导引的三种形式 /141
3. 导引的萌芽——导引术的特殊方法 /144
4. 导引术的演变——导引术的四个时期 /151
5. 导引的社会影响——导引术的发展 /156
6. 导引的独特之处——导引的操作要领 /159
7. 卧功导引——古代养生卧功 /162





- 8.彭祖仙卧法——彭祖谷仙卧引法 /167
- 9.八段锦——岳飞导引功法 /170
- 10.驻颜术——道教太一导引术 /175
- 11.穴道导引——气功经穴导引法 /182
- 12.导引与闭气的配合——玄鉴导引法 /187
- 13.人体横通导引——循经导引法 /190
- 14.畅通气血、输送营养导引——经络导引法 /195
- 15.五脏导引——导引与气功的结合 /198
- 16.导引肝胆之气——胆病导引法 /201
- 17.疾病导引——老人导引法 /204
- 18.心、形、气的导引——十二般导引法 /211
- 19.肌肉、筋骨导引——易筋经 /216
- 20.人体内部组织机能导引——六字诀 /223
- 21.人体身心平衡导引——彭祖太极 /226



第五章 彭祖的智慧厨艺:膳食术

- 1.吃什么和怎样吃——膳食术的定义 /232
- 2.彭祖的看家本领——烹饪术 /237
- 3.食养的延年大法——饮食四大要领 /240
- 4.饮食养生的作用——补充人体营养 /243
- 5.饮食调养的原则——饮食调养四大要 /246
- 6.独具特色的饮食养生秘诀——饮食养生十一法 /249
- 7.饮食调理养生法——清理体内垃圾法 /252
- 8.食物的补养法——饮食养生四大补养方法 /255
- 9.认识食物——如何进行食物的分类 /258
- 10.食物的食用效果——分析食物的性能 /261
- 11.注重食物的烹调——烹调的步骤 /264
- 12.食物的个性补养——因人食养 /267
- 13.食粥养生——粥的疗效 /270

- 14.食疗常见病——食物的治疗法 /273
- 15.养生食物补养——药食两用品 /276
- 16.饮食的合理利用——饮食宜全面均衡 /281
- 17.食物的经典搭配——食物的搭配原则 /284



第六章 彭祖中医保健:补导术

- 1.全面补充、平衡营养——补导术的性质特点 /290
- 2.元气、阴阳、五行之补——补导术具体内容 /293
- 3.补导须知——行之有效的补导养生原则 /296
- 4.进补的恰当时机——补导术的保健方法 /299
- 5.气功补导——闭气攻冷疾的方法 /302
- 6.调心、调息、调身——气功养生补导作用 /305
- 7.大气、日光汲取营养法——彭祖闭气术 /308
- 8.针灸疗法——针刺保健三原则 /313
- 9.美容针灸——针法和灸法 /316
- 10.不同体质补导——八种体质类型 /319
- 11.顺时补导——四季养生法 /333
- 12.药物补导——药物保健偏方 /342



第七章 彭祖生活养生:房中术

- 1.正确认识房中术——房中术的起源 /364
- 2.房中术的要旨——房中如何交接 /369
- 3.阴阳合一——男女和谐的概念 /372
- 4.血精养生——寿尽在精 /375
- 5.房中补益——七损八益 /378
- 6.房中三原则——房中如何炼丹 /381
- 7.房中技巧——采阴补阳法 /384
- 8.节制房事——房室养生禁忌 /387



本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题



四大养生术

每个人都可成为“长寿彭祖”

一个人长寿的关键因素是能够掌握一套养生之道；这将成为他长寿的重要法宝。

小节序号

为了便于读者阅读，本书每章节都用不同的色块标志，同时以醒目的序号提示该章小节。



016

图解彭祖养生经

彭祖之所以长寿，源于他的养生术，我们只要掌握了其中的要领，相信也可以成为现代的“长寿彭祖”。据史料记载，彭祖的养生之道，主要归结为调摄术、导引术、补导术、房中术。

首先，彭祖注意锻炼身体，在思想上淡泊名利。据说周穆王曾请其做大夫，但他不愿做官，800岁后不知去向。他不慕虚荣、不受功利思想束缚，殷王赏赐的数万金都悉数捐给了贫苦人民，可见其心地善良、精神高尚、心胸宽阔，以救济他人而心悅，这样在精神上就奠定了长寿的基础。

其次，彭祖善于气功（导引术）。由于远古时期洪水泛滥、民气瘀滞、民杂食而不劳，故多痿厥寒热之病，于是，他发明了导引术，到春秋战国时已经流行为保健养生的好方法。他把吐纳行气和形体运动有机结合起来，形成了独具特色的长寿引导行气术。

再次，彭祖精通补导之术，常常服用水桂、云母粉、麋角散，来保养自己的身体。他还是一位美食家，屈原在《天问》中说：“彭铿斟雉帝何飧。”其意就是说彭祖烹调的野鸡汤连皇帝都喜欢。战国时期，齐国的易牙向往彭祖的食补术，曾亲往武阳（彭山古称武阳）学习烹调技术。另外他还精通医术和炼丹术，对我国的传统医学有很大的贡献，被张仲景、华佗、李时珍等尊为祖师。

关于房中术，彭祖指出：“男不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病；有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿

正文

言简意赅的文字，通俗易懂，简单明了。

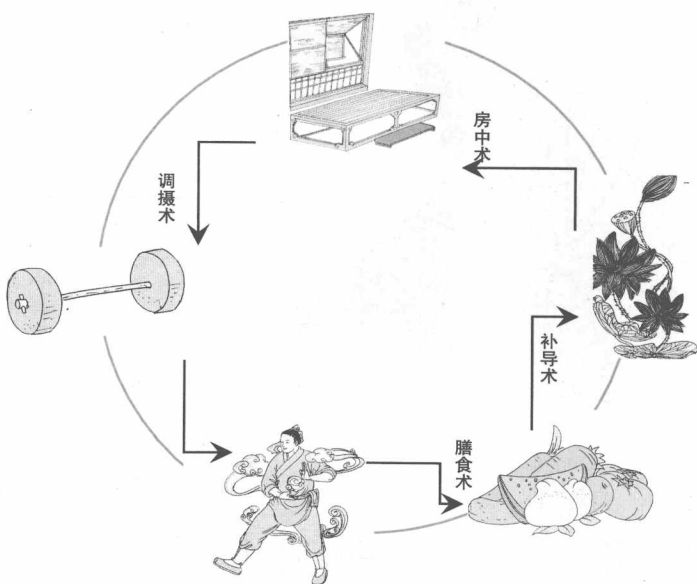
图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析,帮助读者进一步理解原意。

彭祖养生要领

长帮法宝

能够掌握一套养生之道是一个人健康长寿的重要法宝。彭祖的长寿,主要归结为调摄术、导引术、膳食术、房中术这四大养生之道。



插图

图文并茂,让读者形象直观地理解文意。

017 第一章神秘的寿星——彭祖

养生之道

调摄术	心地善良、精神高尚、心胸宽阔,从精神上奠定了长寿的基础。
导引术	一种气功的锻炼方法,通过气的导引将呼吸运动和躯体运动结合起来。
膳食术	根据各种食物的不同属性,按照阴阳五行的关系相配合以滋养人的五脏,平衡人的阴阳。
补导术	用食物、药物来保养自己的身体,是长寿不可缺少的因素。
房中术	合理的夫妻生活,增强人的精神活力和养生长寿。

图表

用图表的形式将文中最精华的部分呈现出来,使读者一目了然,准确掌握要领。

章节序号

为了便于读者阅读,本书每章节都用色块标志。

第一章



神秘的寿星——彭祖

在我国古代，长寿的人很多，究其原因是他们都懂养生之道，不同的养生，相同的健康。追逐历史的足迹，最长寿的当属彭祖。彭祖不但长寿，而且还留下了博大精深的文化遗产，在理论与实践的结合上树立了养生长寿的楷模。

本章图版目录

彭祖养生	011
彭祖长寿的原因	014
彭祖养生要领	017



009

第一章 神秘的寿星——彭祖



东方养生智慧的代表

彭祖

原图翻印

彭祖是中国历史上第一位卓越的养生学家和令人仰慕的中华大寿星，也是中国历史上一位重要的世界文化名人，被誉为“东方养生智慧的代表”。许多书籍都记载了这位寿星。

在我国传说的寿星中，彭祖活了 800 岁，是位最长寿的老人。800 岁？这个长寿岁数听起来似乎是个神话故事。不过，根据《国语》和《史记》的记载，彭祖是确有其人的，他姓□名铿，系颡项帝三玄孙、轩辕帝的第八代传人。在夏代，他曾受封于大彭（今江苏徐州），因称彭祖，而且以长寿著称。

晋代医学家葛洪撰写的《神仙传》中还特别为彭祖立传。书中说彭祖“少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，惟从养生沾身为事”。他是大夫，但经常称病而闲居，不参与政事，又经常独自云游，不乘车马，“或数百日或数十日，不持资粮”。因为他深得养性之方，所以“年二百七十岁，视之如五六十岁”。

苏轼曾在诗中赞誉彭祖：“猖狂战国古神仙，曳尾泥涂老更安。厌世乘云人不见，空坟聊复葬衣冠。”清代学者周洪更进一步说：“乘云人已去，此地葬衣冠。墓古松明碧，山空鹤梦寒。大夫原不作，真宰岂须棺。三代曾谁在，聊同法物看。”种种记载都表明，彭祖的确是长寿的。

关于彭祖的岁数，一直以来人们都有争议。一种说法认为，如果用“小花甲设岁法”（以 60 天为一年）测算人的年龄，那么彭祖当时的 800 岁也只相当于现代人的 130 多岁。这是符合人的生命观的。另一种说法则认为，根据《山海经》、《华阳国志》等文献中记



010

图解
彭祖
养生经