

马向洋等 编著

河南人民出版社

万家宝典

WANJIABAODIAN
WANJIABAODIAN

福

养情 养性

养生并求知

文化 文雅

文明且实用

●马向洋等 编著

河南人民出版社

刀家 宝典

ABAODIAN

BAODIAN

万 家 宝 典

马向洋 等 编著

责任编辑 赵向毅

*

河南人民出版社出版发行
郑州市邙山书刊商标装璜厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 44.25 印张 1300 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—3,000 册

ISBN7—215—03673—1/G·523

定 价 66.00 元

编者的话

1

中华民族的文化源远流长。家庭文化在中华民族这个重视宗亲观念的国度尤其显得灿烂夺目。打个比方来说：宴请宾朋除了礼节上的谦让寒暄，宾主有别而外，那餐桌上的菜肴，其名目也极富诗意、充满感情色彩和文化意味。虾仁烧锅巴叫“平地一声雷”；甲鱼与鸡放在一起蒸的菜叫“霸王别姬”；肥肠与海参配制而成的菜叫“长生不老”；炸熘鲤鱼叫“鲤鱼跳龙门”等等，充满了这个民族对美好事物的向往和浓郁的文化气息。人们一边咀嚼着菜肴，一边还可品味着其中浓浓的文化和掌故，乐在其中矣。

2

打开古代典籍，有关人生真意的家庭文化知识竟然是那么浩繁、博大，而且代代相因，富有生机。如对联；如处世；如姓氏；如礼仪；如养生；如婚房；如居室；如花鸟宠物；如服饰等等，无一不日日在用，日日有用。本书所辑录的就是这些于人们日常生活密切相关的文化故实，取名曰“万家宝典”，祝福万家幸福。

3

在取舍上,本书遵循了以下几方面之原则:一是坚持发扬我国民族传统文化中先进、优秀的文化内容,破除迷信和落后的文化内容,如“百姓寻根”中对各姓氏祖先的追寻力求传述有建树的先人业绩,以鼓舞人们树立追随祖先、建功立业、爱国忠善的精神。二是尽可能地保留民间还流行着的风俗习惯,并尽可能地引导人们以正确的态度来对待这些风俗习惯,如知书达礼篇,不仅介绍了一般日常生活中人们的礼尚往来习俗,而且对一些过去人们曾经用过的礼俗也有所选择地作了介绍,这不仅有利于一些对礼俗重视的地区读者的需要,而且对当今家庭生活中的礼俗演绎也是一个知识的教育,人们想用时照着办就是了,不想用,知道一些礼仪知识,在某种场合也不至于显得无知。三是结合家庭文化的需要,收入了养生文化的内容。这里边包括饮食养生、气功养生、心理养生、锻炼养生和房事养生等等诸多内容。值得一提的是房事养生在我国的文化典籍中内容十分浩繁,我们在介绍时,着重于夫妻生活的优美、和谐与养生,并帮助读者批判地了解古代房中文化知识,提高夫妻生活的质量。四是收入人们生活中广见的娱乐饮食文化内容。其中包括珍联奇对、花鸟宠物、珍藏雅玩、一菜一说、服饰审美等,这些内容力求其文化性和知识性的广泛介绍,读来有意味、有知识,用起来,做起来也十分方便可行。

4

总之,《万家宝典》是集中华传统文化之精髓编撰而成的家庭文化、新知和生活的百科型文化读物。书中尽收中华民族几千年来积累下来的礼仪、铭箴、姓氏、饮食、房事、养生、花鸟、珍藏、雅玩、居室、服饰等等文化内容,帮助人们丰富家庭生活,提高家庭生活的质量和品位。有道是:养情、养性、养生并求知;文化、文雅、文明且实用。此乃本书所追求和要达到的目的。

知书达礼

引言	(3)
礼仪称谓	(4)
敬称	(4)
谦称	(8)
委婉	(11)
避讳	(13)
传统交友称谓	(16)
传统年龄称谓	(18)
举止言谈	(21)
仪容举止	(21)
跪拜	(25)
握手	(28)
交谈	(31)
邀约酬赠	(35)
邀请	(35)
赴约	(39)

酬赠	(45)
名帖	(53)
人生大事	(56)
生儿育女	(56)
冠礼笄礼	(61)
生日寿诞	(64)
姓名字号	(68)
婚嫁礼俗	(75)
婚姻形式	(75)
婚仪六礼	(82)
传统婚俗	(85)
现代婚仪	(93)
丧葬礼俗	(96)
传统葬式	(96)
丧葬礼俗	(99)
现代葬仪	(105)
常用应酬文体例释	(108)
柬帖	(108)
幛式、镜屏	(116)
祭文	(140)
讣告	(145)
书信	(148)
亲族称谓图解	(157)
家族从高祖至玄孙图解	(157)
亲族称谓图解	(158)
祖父(母)族称谓图解	(159)
父母族称谓图解	(160)
姑丈族称谓图解	(162)
妻族称谓图解	(163)
姐妹夫族称谓图解	(164)
女婿族称谓图解	(165)

姻戚族称谓图解	(166)
同庚族称谓图解	(167)
契(寄)父母族称谓图解	(168)
世谊称谓图解	(169)

处世箴言

引言	(173)
立身篇	(175)
修德	(175)
为善	(182)
砺志	(189)
慎戒	(195)
谨言	(203)
忍默	(210)
改过	(216)
淡泊	(224)
为学篇	(232)
惜时	(232)
崇学	(236)
师道	(241)
勤勉	(244)
精思	(250)
躬行	(254)
待人篇	(257)
知人	(257)
择交	(265)
友道	(270)
善与	(276)
谦和	(284)
宽厚	(291)

处事篇	(299)
谋备	(299)
决断	(302)
从容	(305)
任人	(307)
事理	(311)
持家篇	(315)
孝悌	(315)
勤俭	(320)
教子	(325)
家政	(330)
养生篇	(335)

中华大姓——

话说姓氏	(245)
李	(348)
王	(349)
张	(350)
刘	(350)
陈	(351)
杨	(352)
赵	(353)
黄	(353)
周	(354)
吴	(355)
徐	(355)
孙	(356)
胡	(357)
朱	(358)
高	(358)
林	(359)
何	(360)
郭	(360)
马	(361)
罗	(362)
梁	(362)
宋	(363)
郑	(364)
谢	(364)
韩	(365)
唐	(366)
冯	(366)
于	(367)

董	(368)	田	(388)
萧	(368)	任	(388)
程	(369)	姜	(389)
曹	(370)	范	(390)
袁	(371)	方	(390)
邓	(371)	石	(391)
许	(372)	姚	(392)
傅	(372)	谭	(392)
沈	(373)	廖	(393)
曾	(374)	邹	(394)
彭	(374)	熊	(394)
吕	(375)	金	(395)
苏	(376)	陆	(396)
卢	(376)	郝	(396)
蒋	(377)	孔	(397)
蔡	(378)	白	(398)
贾	(378)	崔	(399)
丁	(379)	康	(399)
魏	(380)	毛	(400)
薛	(381)	邱	(401)
叶	(381)	秦	(401)
阎	(382)	江	(402)
余	(383)	史	(403)
潘	(383)	顾	(404)
杜	(384)	侯	(404)
戴	(385)	邵	(405)
夏	(385)	孟	(406)
钟	(386)	龙	(406)
汪	(387)	万	(407)

段	(408)	古	(430)
雷	(409)	涂	(431)
钱	(409)	尤	(431)
汤	(410)	巫	(432)
尹	(411)	严	(433)
黎	(411)	阮	(434)
易	(412)	倪	(435)
常	(413)	童	(435)
武	(413)	柳	(436)
乔	(414)	骆	(437)
贺	(415)	褚	(437)
赖	(416)	卫	(439)
龚	(417)	奚	(439)
文	(417)	葛	(440)
洪	(418)	韦	(441)
庄	(419)	苗	(442)
简	(419)	岑	(443)
游	(420)	殷	(443)
詹	(421)	毕	(444)
施	(422)	乐	(445)
颜	(423)	齐	(446)
柯	(423)	元	(447)
翁	(424)	穆	(447)
温	(425)	狄	(448)
卓	(426)	舒	(449)
蓝	(427)	项	(450)
纪	(427)	祝	(451)
欧	(428)	路	(451)
连	(429)	娄	(452)

樊	(453)	解	(467)
管	(454)	包	(468)
吉	(455)	左	(469)
邢	(455)	裴	(470)
荀	(456)	封	(471)
惠	(457)	乌	(472)
申	(458)	焦	(472)
庾	(459)	车	(473)
欧阳	(459)	伊	(474)
宗	(460)	宁	(475)
华	(461)	牛	(476)
陶	(462)	尙	(476)
鲁	(463)	柴	(477)
伍	(463)	聂	(478)
席	(464)	辛	(479)
梅	(465)	关	(480)
刁	(466)	司马	(480)
房	(467)	诸葛	(481)

养生精要

引言	(485)
人类的正常寿命	(488)
人类的平均寿命	(490)
中外古今百岁寿星谱	(492)
人生分期与长寿老人的界定	(495)
影响人类寿命的因素	(495)
什么叫衰老	(496)
导致衰老的内在因素九种	(497)

导致衰老的外在因素七种	(500)
保健延寿的途径和方法	(504)
饮食营养与健康长寿	(504)
各种营养素的生理功能及其食物来源	(506)
常用食物营养成分和热量含量表	(510)
饮食调配与进食卫生	(511)
杂食对健康长寿有利	(512)
限制饮食是健康长寿的有效方法	(514)
饮食过量、营养过剩五大危害	(515)
中老年人不正常营养状态	(516)
老年人饮食六要	(517)
中老年人应适当补充抗衰老食品	(518)
有防癌、抗癌作用的食物	(519)
绿色蔬菜的神奇疗效	(520)
精神与养生	(522)
情绪对健康和寿命的影响	(522)
心理健康的五种表现	(524)
笑是保健疗疾的良药	(525)
对健康危害最大的七种不良情绪	(526)
消除不良情绪的方法	(528)
止怒养生法	(531)
排除悲愁养生法	(533)
戒除烦恼养生法	(535)
夫妻恩爱有益于健康长寿	(537)
运动与养生	(539)
“生命在于运动”	(539)
运动失当危害健康	(543)
华佗五禽戏	(545)
兼有健身、治病功效的八段锦	(547)
太极拳	(549)
常用保健按摩法	(550)

睡功	(553)
祛病延年二十势	(556)
因是子静坐法	(560)
步行健身法	(561)
甩手运动法	(562)
日常简易保健锻炼法	(563)
揉耳健身法	(564)
六字气诀法	(565)
局部运动健身法	(566)
传统养生按摩十法	(567)
防衰老自我按摩法	(567)
健脾胃自我按摩法	(567)
头痛自我按摩法	(568)
气功医疗操	(568)
消除疲劳法	(570)
大脑保健操	(570)
眼保健操	(571)
颈保健操	(571)
腿脚保健操	(572)
强肾壮阳的男性铁裆功	(572)
咽唾液养生法	(573)
起居与养生	(574)
起居有常是健康长寿之道	(574)
劳作与健康长寿	(575)
睡眠的学问	(578)
防治失眠十一法	(580)
生活艺术与养生	(583)
生活充实与健康长寿	(583)
跳舞	(584)
听音乐	(584)
练书法和绘画	(586)
弈棋	(587)

养花	(588)
卫生保健与养生	(589)
良好卫生习惯可增进身心健康	(589)
大脑保健	(591)
心脏保健	(593)
肾脏保健	(594)
肝脏保健	(594)
肺脏保健	(595)
胃肠保健	(595)
牙齿保健	(596)
眼睛保健	(597)
自我测病十三法	(598)
吸烟的危害与戒烟的方法	(601)
“现代病”的预防	(604)
长寿老人养生妙法	(606)
一生勤奋,心理平衡	(606)
水浴健身的马寅初	(607)
“得意时淡然,失意时坦然”	(608)
有容乃大,节欲则刚	(608)
书以悟道,勤练健身	(609)
平淡生活,耿直为人	(610)
“少吃,多动,平淡”	(610)
温厚敦和,广朋好友	(612)
“心情舒畅,饮食适量,劳逸得当,兴趣多样”	(612)
坚持锻炼,强体健魄	(613)
慈善为怀,六根清静	(613)
淡泊名利,助人为乐	(614)
“童心、蚁食、龟欲、猴行”	(615)
赖显明的养生五戒	(616)
乐天达观,随遇而安	(616)
勤奋淡泊,宁静致远	(617)
遇事要想开,莫为远近忧	(619)

养生诗歌诀	(620)
知足长久	(620)
顺乎自然	(620)
养之以和	(621)
收心制欲诀	(621)
失调伤体诀	(621)
早衰因病病因愁	(622)
静坐	(622)
轻得失	(623)
举世皆从愁里老	(623)
孙真人养生诀	(624)
适意即为美	(624)
四味长寿药	(625)
静处乾坤大	(625)
一生常向吉中行	(626)
处处是天涯	(626)
得福常廉祸自轻	(627)
养太和	(627)
避暑有妙法	(627)
真常子养生诀	(628)
不贪便是富贵	(628)
心安哪有病来时	(628)
戒生闲气	(629)
养寿须修德	(629)
不如安命是高人	(630)
常存六心	(630)
饮食之宜	(630)
十乐	(631)
欲求长生先戒性	(632)
息精息气养精神	(633)
戒怒歌	(633)
老人养生十乐	(634)

解怒	(634)
四叟长寿歌	(635)
十叟长寿歌	(635)
慎起居	(636)
少餐必定神安	(636)
卫生诗	(636)
延年良箴	(637)
除烦恼歌	(637)
老年保健三字经	(638)

婚房秘语

引言	(641)
房中术与中国人的婚姻生活	(644)
房中术是中国古代实用文化的重要内容	(644)
中国房中术的嬗变发展历程	(651)
房中术与中国人的性观念	(659)
房中概论	(665)
房事是人类生命活动的必然	(665)
房事是人们日常生活的正当需要	(668)
房事是男女身心的正当愉悦行为	(672)
房欲与现实的矛盾	(675)
房事要有节有度	(679)
房中养生论	(687)
房中补益	(688)
房事养生	(689)
房事八益	(692)
房中采补	(695)
惜精爱液	(701)
滥施致患	(701)
坚守精关	(703)