

中國養生寶典

中國養生寶典 第二版

汪茂和

主編

历代養生名家真知卓見 * 五千年文化結晶

中華醫學經典養生文獻集粹 * 玉房秘訣

陰陽之要 * 房中術 * 帝王養生方術

正宗氣功 * 正宗心法 * 傳統按摩法

健身術 * 美容術 * 諸子百家養生心得

宮廷長壽秘術 * 民間延年秘方

佛門寶藏 * 道家秘笈 * 古墓絕學



中國養生寶典

中國養生寶典

第二版
(上)

汪茂和 主編

中國醫藥科技出版社

第 二 版 序

(一)

本书自1991年出版以后，受到了海内外广泛关注，很短的时间内一印再印，仍然未能满足各界读者的需求。几年以来，身边的师友不断给我以鼓励和指教，远方的读者陆续寄来信件，或热情褒勉，或求购图书，或要求解答疑难，或提出修订建议，使我受到极大的鼓舞和鞭策，同时也得到了很多教益。1996年7月，国家医药管理局主办优秀图书奖第一届评选，承蒙专家评委的抬爱，本书谬膺二等奖之荣誉。这里，我谨借本书再版的机会，向曾经给予本书以关怀和爱护的热心读者、专家和师友表示诚挚的谢意！本书能够于7年前和广大读者见面并且此次又获再版机会，完全依靠着中国医药科技出版社领导特别是李书祯副总编辑的大力支持和帮助，这里也向他们表示衷心的感谢和敬意！

(二)

此次再版，我们在内容上作了较大幅度的扩充，部分原有内容也作了适当调整，以期将中国数千年养生学的重要科学成果尽可能全面、丰富地包括进来，并且尽可能做到体系严整。关于书中所引的文献，我们力求将时代、作者介绍清楚，但有以下几种情况，我们未加注明：①先秦儒家、医家的经典著作，如《尚书》、《诗经》、《论语》、《孟子》、《大学》、《乐记》、《黄帝内经》等；②早期诸子著作，如《老子》、《庄子》、《管子》、《荀子》、《文子》、《列子》、《吕氏春秋》、《淮南子》等；③历来时代、作者无考的著作，如《西升经》、《太上老君养生诀》、《太上老君内观经》、《太上内丹守一真定经》、《太上养生胎息气经》、《胎息秘

要歌诀》、《诸真圣胎神用诀》、《太清导引养生经》、《素女经》、《洞玄子》等；④当代集体编纂的著作，如《马王堆汉墓帛书》、《敦煌古医籍考释》等；当代个人主编的著作，则注明主编，如《慈禧光绪医方选议》等。

(三)

中国养生学在经历了 20 世纪中叶数十年的沉寂之后，于世纪末的 20 年中忽然以空前的声势，展开了一个前所未有的繁荣局面。一大批本来研究医药学、宗教学以及其它人文和自然科学的专家学者把主攻方向转向中国养生学，编写出了一大批有份量的学术著作。这些著作大体可以分为以下四类：

- (1) 文献资料的搜集整理、系统编纂和初步研究；
- (2) 专题性著述。有的以门派分，如中医养生术、道家养生术、佛家养生术等；有的以门类分，如气功、按摩、药膳等；
- (3) 养生学史略；
- (4) 工具书。

然而时至今日，养生学还没有以一个独立的学科形态，立于学科之林。这就是说，关于养生学的研究，还有很多艰巨的工作要做，还有待于深入，有待于理论化、体系化，规范化。

首先，养生学、中国养生学作为一个学科，它的研究对象是什么？它应该涵盖哪些方面内容？每个方面又当如何划分层次？对此需要作出科学界定和理论阐说，需要建构起明晰的体系框架，并在此基础上形成比较稳定而规范的或总体或专题的学术论著；

其次，仍需继续对文献资料作深入系统地搜集、整理与研究，尤其需要尽最大可能地利用现代科学知识和研究手段，对传统学说进行破译；

第三，有计划、有步骤地对所有以往的养生学成果作现代实证性研究，当推广或开发者则推广或开发之，当存疑或扬弃者则存疑或扬弃之；

第四，发展国际学术交流。中国养生学是中国人民几千年间对人类健康事业所作大量探索的结晶，它既是中国人民的宝贵遗产，也是整个人类的文化财富。把它介绍给世界人民，必将对世界人民的健康幸福发生积极影响。同时广泛吸收各国人民的养生学说和经验，也将为丰富和发展中国养生学从而造福于中国人民产生积极作用。

健康问题，是21世纪人类面临的全球性问题。健康第一，已与增长第一、安定第一处于同等重要的地位。保健知识的社会化与社会化的保健体制已经成为很多国家政府关注的课题。进一步推进中国养生学的研究事业，是时代发展的需求，也是我们各相关学科学者所面临的一项历史的责任。

(四)

本书所用处方均为古方。由于古今度量衡各朝代不一，故我们没有换算成现代法定计量单位。还有，今由于保护野生动物，虎骨、犀角已规定不得入药，但为尊重原著我们也未修改，读者使用时应在医生指导下用代用品，特此说明。

江茂和

1998年6月18日

第一版序

(一)

近代科学几乎把人类全部的注意力都吸引到了对环境世界奥秘的探求方面。认识世界，改造世界，是这个时代激动人心的旗帜。当这一历程经历了几个世纪以后，人类的眼界在宏观上已经扩大到亿万星系之广，在微观上已经深入到基本粒子之微，人类的足迹已经印到了邻近的星球上。然而就在人类为这一切辉煌成就振奋欢呼的时候，一些人开始清醒地感到，近代科技文明也给现在的和未来的类伏下了极大的隐忧：人类所造核武器的万分之一便足以毁灭人类；近代工业化所带来的环境污染，使大自然和人类越来越不和谐。人们突然醒悟到了长期以来对主体奥秘探索的欠缺！

生命科学于是乎勃然而兴。

生命自我管理艺术于是乎勃然而兴。

人们开始注意到，中国这个东方文明古国的古老文化宝库中，蕴藏着这方面无穷无尽的财富！世界的目光投向中国，《老子》热，《周易》热，《道藏》热，气功热，于是乎勃然而兴。

(二)

生命自我管理艺术，在中国的习惯上叫做“养生”，或者“养生学”。

中国古代的养生学，是一个极其博大精深的思想知识体系。历史上，不仅各朝各代都有许许多多专门从事养生学研究和实践的学者，而且几乎所有卓越的思想家也都为丰富它、发展它而作出过贡献。因此，除了历代保留下来的大量养生学专著之外，像道家的《老子》、《庄子》、《列子》、《文子》，儒家的《周易》、《论语》、《孟子》，宋明时代的理学、心学，无一不从自我身心立论。中国古代的医学，从它的最高经典《黄帝内经》开始，直到清代，几乎没有一人一书离开过摄养而谈治疗。中国古代宗教，应该说，它的本质内容就在于养生，它的社会贡献亦在于养生。道教一部 5485 卷的正统《道藏》，和佛教历代高僧的经论，其中大量的关于心性修养和

气功方术方面的论述。道教的最高目标——修炼成神仙，实质就是追求长生不老，追求益寿延年。据说，道家的养生方法有三千六百门，每门一万法；佛家的有八万四千道法。

(三)

中国养生学知识既然如此浩博，那么它有哪些精要的思想和突出的特征呢？

(1) 注重整体性

中国养生学认为，人身是一个小的天地。四肢百骸，五脏六腑，共同组成一个整体，每一个局部都紧密地联系着整体，局部的状况反映着整体的状况，局部的安危影响到整体的安危。所以，中国养生学讲爱护牙齿，保养耳目，按摩脚掌，就绝不仅仅是牙齿、耳目、脚掌的局部保健问题，而都包含着灌溉全身、补益性命的深刻意义。

(2) 注重心性修养

中国养生学认为，在人身这个天地中，人的心态如何，对于整体的损益兴衰有着不可估量的作用。因此，古代养生学家们特别强调养心、养神、养性、养德，注重调摄情志，陶冶情操。

在心性修养中，最重要的是要做到清心寡欲。

人不能没有欲望、没有追求。不断地要求改善自身、改善自己生活的环境条件、社会地位、影响，是人类的天性，也是人类社会的发展前进所必需的。不过，达到目的的手段，不是目的本身。人们在这中间常常容易迷失。欲望过多，追求太甚，七情煎迫，六欲交缠，只会使人心气不顺，机体不和，小则有损健康，大则招致灾祸。所以，中国古代的养生家们告诫我们一定要区分内外。何谓内？内就是自己的身体和生命。何为外？外就是名利等一切身外之物。我们创造物质财富，只是用来养护身体和生命的；千万不可为了追逐外物，反使身体和生命受到了损害。有追求而不贪婪，能进取而不自伤，因时势之宜，顺自然之性，经常保持着心安气畅、体泰神清的状态，自然就会身体康强，青春长葆。这样他对社会的贡献或许也就不可限量了。没有过多的欲望，没有太甚的追求，结果倒能大有所成；营谋不息，奔竞不休，结果反而健康事业两失之。这种“无而有，有还无”的辩证法，正是中国养生学说中所反复论譬的精粹思想之一。

(3) 注重天人调谐

世界上没有任何一个国家民族，曾像中国的先贤这样最早、最全面、

最深刻地认识和强调天人调谐的意义。

人不可能离开自然环境。人无时无刻不在与自然界进行着物质、能量、信息的交换。气候阴晴的变化，四季寒暑的循环，朝夕晦明的更替，地理区域的燥湿寒温，土质水质的成分差异，生活环境的幽旷雅噪，以及稍远一些的月亮圆缺、太阳黑子活动，更远一些的星系星象变化，所有这些，无一不对人体的腠理开合、气血趋向、阴阳消长、脉象沉浮、情志郁舒以及四肢百骸五脏六腑的功能等方面，发生或隐或显、或巨或微的影响。这些方面，中国养生学在它几千年的历史发展过程中，以朴素唯物的方法进行了大量的观察和深入的研讨，积累了极其丰富、宝贵的知识经验。中国两千年前的《黄帝内经》中就提出了“提挈天地，把握阴阳”的目标。认真继承、发掘和发展前人这些宝贵的科学成果，对于人们更好地顺应自然环境，改造自然环境，保护自然环境，更好地生存和发展，无疑具有十分重要的科学价值。

(4) 强调摄养生活化

中国养生学认为，道不远人，只在平常日用之间。因此，养生之术无须远求，只要在饮食、起居、行住坐卧之间，时时留意调摄，就会受益无穷。得来迅速的东西，消失也会迅速；得来缓慢的东西，消失也会缓慢。养生勿求速成，只有用岁月积累起来的强健体魄，才具有稳定的基础。

(5) 强调一溉之功

晋朝的裴顾说过：“动之所交，存亡之会。”意思是说，人的一举一动，都会影响到身体的损益存亡。很多养生学家都提醒人们要“慎微”，不要觉得益处小就忽略不做，不要认为害处小就任意而行。干旱的禾苗，每多浇一瓢水便能多延一线生命；身体虚弱的人，每惜得一份精神便可多增一份生机。

(6) 强调大道自然

养生可以有千法万法，但最根本的是要合于自然。不要拘守陈法，不要强求效应。大道以自然为宗，以无心为心。古人千经万论，不过皆为引导人们心通大道。

(四)

这本奉献给广大读者和养生爱好者、研究者的书，是从中国医、儒、道、释、诸子百家、史乘、笔记、诗文集、各种丛书、类书、养生专著的浩瀚文献中，汇辑历代各家有关养生方面的精粹论述而成。全书按性质分

编为二十四卷。

第一卷，辑录历代贤哲关于人在天地宇宙间的地位、价值，生命对于人的宝贵意义，养生的重要性，以及关于养生方法的综合性论述。是为《总论》。

第二卷，辑录一切养生者皆须了解的关于人体的最基础的知识，以及人体各个部位、各个方面的一般性的养护方法。是为《形体》。

从第三卷至第二十二卷，分别从情志、养性、饮食、起居、劳逸、房室、生育、天人、乐观、达观、闲适、雅兴、游览、按摩、气功、食补、食疗、药补、健美、慎疾等二十个大方面，充分深入地介绍历代各家的养护思想和方法。

第二十三卷，介绍中国历代的长寿者和高年颐养的若干问题。是为《寿星谱》。

第二十四卷，介绍把握各种养生方法的方法。养生的方法如此之多，其间相同者有之，相异者有之，截然相反者亦有之。如何对待？如何选择？本卷将为读者提供最精要的思想启迪。是为《方法论》。

(五)

“咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。”这是被历代奉为“学仙之玉律，修道之金科”的《黄庭经》开篇第一章中的诗句。意思是说，只要能咏诵《黄庭经》一万遍，就会千灾消除，百病痊愈，延年不老，纵然遇到凶残的虎狼，也不会受其伤害。这话虽然很有些夸大其词，但是其中还是含有相当深刻的道理的。

莫非说，经常咏诵《黄庭经》，扩而大之，经常阅读养生书，便能增进健康么？

我们的回答是肯定的。

文字就是一种信息。是信息，就会在机体中产生反响。古代有个望梅止渴的著名故事。不仅曹操的士兵听说前方有梅林而止住了干渴，就连我们读书的人读到这里，也会不由得口中流出唾液。这就是巴甫洛夫所谓的“条件反射”。所以，读书人的情绪跟随着书中的内容走，有时喜，有时忧，有时哭，有时笑，有时紧张，有时压抑，有时愤慨，有时拍案而起，这是常有的事情。常读养生的书，常使自己的身心陶融在舒泰、平和、清雅、愉悦的文字之中，接受的是一系列美好信息的刺激，又怎会不增进人的健康？

所以，中国养生学还有一个极为显著的特点，就是不仅重视术，重视方法，而且尤其重视道，重视修养。读养生的书，不仅可以从中懂得一些养生的知识，掌握一些动作的规程，也不仅可以从中获得某些奇方秘术；更重要的是，读书的过程，本身就是陶冶性情、修养身心的过程。得，就在耳濡目染、潜移默化之中。中国古代的养生家们，都把读道书——养生书，作为他们养生实践的一项重要内容。像唐代的大诗人白居易、宋代大诗人陆游，到了中晚年时候，身边案头，都是经常不离道书的。

我希望，这部从浩瀚的文献之海中辑录出的《中国养生宝典》，能够成为您的益友，为增进您的健康贡献一份菲薄之力。

(六)

中国养生学是世界上罕有其匹的文化瑰宝。它联系着哲学、医学、文学、史学、宗教、艺术等许多相关的学科。在编撰本书的过程中，我虽然投入了很多的时间和精力，但以学力所限，选择不当和论述谬误之处终所难免。我衷心期待着广大读者和方家的批评。

可以预见，中国养生学这份宝贵的历史遗产，必将受到越来越多的重视和研究。在即将到来的 21 世纪，它必将为全人类的健康幸福而大放异彩。

汪茂和

1990 年 11 月 8 日

总 目

上 册

第一卷	总论	(1)
第二卷	形体	(173)
第三卷	情志	(403)
第四卷	养性	(499)
第五卷	饮食	(777)
第六卷	起居	(951)
第七卷	劳逸	(1041)
第八卷	房室	(1081)
第九卷	生育	(1247)
第十卷	天人	(1327)
第十一卷	乐观	(1421)

下 册

第十二卷	达观	(1503)
第十三卷	闲适	(1625)
第十四卷	雅兴	(1699)
第十五卷	游览	(1883)
第十六卷	导引	(1945)
第十七卷	气功	(2215)
第十八卷	食补	(2471)
第十九卷	食疗	(2535)
第二十卷	药补	(2571)
第二十一卷	健美	(2657)
第二十二卷	慎疾	(2687)
第二十三卷	养老	(2775)

第二十四卷	寿星谱	(2823)
第二十五卷	方法论	(2961)

目 录

第一卷 总 论

- | | | | |
|-------------------|------|-------------------|------|
| 四大 | (6) | 列仙赋 | (36) |
| 天地万物，莫贵于人 | (6) | 人生大化有四 | (36) |
| 五福六极 | (7) | 出生入死 | (37) |
| 名·身·货 | (8) | 人有三死，乃其自取 | (38) |
| 两臂重于天下 | (8) | 天道自然，人道自己 | (39) |
| 莫以随侯之珠弹千仞之雀 | (9) | 宝其生，救其死 | (40) |
| 重己 | (10) | 人寿可以力移 | (41) |
| 贵生 | (13) | 寿夭休论命，修行在本人 | (42) |
| 审为 | (14) | 张廷玉谨身节欲之效 | (42) |
| 不损一毫，不利天下 | (15) | 自爱自全之道，当自留心 | (43) |
| 外物与自家身心 | (17) | 命数延促存乎己 | (44) |
| 颐养之义 | (18) | | |
| 君子善假于物 | (18) | 论养生 | (44) |
| 贵因 | (19) | 世有延年术 | (48) |
| 养德养生同重 | (20) | 摄养可延年 | (52) |
| 人身同天地 | (22) | 节其章光，爱其神明 | (54) |
| 安身崇德 | (23) | 真人·至人·圣人·贤人 | (56) |
| 养生不妨事业 | (24) | 法于阴阳，和于术数 | (57) |
| 龟虽寿 | (26) | 人生如燃烛 | (60) |
| 何当血肉身，安得常强健 | (27) | 知节者能久，善藏者有余 | (61) |
| 生不可不惜，不可苟惜 | (27) | 为于未有，治于未乱 | (62) |
| | | 惜未危之命，治未病之病 | (62) |
| 天年 | (28) | 养寿 | (64) |
| 百岁歌 | (32) | 养慎 | (65) |
| 朝夕吟 | (35) | 慎微 | (65) |

调摄之术不可忽	(65)	三叟	(97)
神仙之事	(66)	五叟	(98)
卫养在得宜	(67)	东丘老人	(98)
养寿为先，却病为急	(68)	青牛道士语	(99)
养生者保护为先	(68)	抱朴子养生要语	(99)
膏用小炷	(69)	许真君垂世八宝	(102)
明哲保身	(70)	彭祖养生要语	(103)
勿以小益而不修， 勿以小损而不防	(70)	元君养生要语	(104)
苟得其养，无物不长	(73)	采女养生要语	(105)
不损乃延年之术， 有补乃卫生之经	(74)	丹阳真人养生要语	(106)
保养	(77)	修真之要	(107)
补损	(79)	补损大略	(109)
救疗于后，不若摄养于先 ..	(79)	持身上品	(110)
斋	(81)	法以修其内，理以验其外	(110)
早服重积	(82)	慎于忌讳，勤于服食	(111)
深根固柢	(84)	诸忌	(112)
处其厚不处其薄	(85)	养生	(112)
薄不可以持久	(85)	养生	(113)
无题	(85)	二十八禁	(114)
深藏不显	(86)	摄生二十八条	(115)
保养真元	(86)	戒四欲，忌四失	(115)
恃我之不可侵	(87)	三莫八勿	(116)
制命在己	(88)	孙真人铭	(116)
养生总要	(89)	保生铭	(117)
修养妙法	(90)	孙真人卫生歌	(118)
长寿总诀	(91)	孙真人枕上诀	(121)
自养之道	(94)	孙真人养生铭	(122)
摄生之要	(95)	真西山先生卫生歌	(122)
养有五道	(95)	丹台十六诀	(126)
养生十要	(96)	卫生必读歌	(134)
		陆地仙经	(139)
		摄生格言	(143)

真常子养生诀	(143)	四受用	(157)
抱一子逍遥歌	(144)	四少诀	(157)
白玉蟾秘诀	(147)	四大忌	(157)
左野云口诀	(147)	十寿歌	(158)
摄养	(148)	曾国藩养生术	(158)
摄养诗	(148)	失性害生	(159)
延年箴	(148)	养而失适反为害	(161)
日用经	(149)	穰岁多病，饥年少疾	(162)
起居饮食箴	(149)	贵人十反	(163)
七养	(150)	过养则病	(163)
八养	(151)	色身	(163)
五养	(151)	“吾以忘身徇欲为深耻”	(164)
太乙真人七禁文	(151)	外祀神灵，不如反躬自养	(165)
医身八法	(152)	慎于千日，防其一旦	(167)
保养三术	(152)	尽其在我，听其在天	(167)
六慎	(153)	要言妙道，益生却疾	(168)
五事	(153)	读华佗传	(170)
克五难	(154)	妙道胜于服药	(171)
惜三时	(155)	奉亲有术	(171)
七伤	(156)		
十魔军	(156)		

第二卷 形 体

治身如治国	(177)	六余之养	(185)
人身如屋	(177)	调三关	(186)
吾有大乐，在吾有身	(178)	内外吟	(187)
人体生理与保养	(180)	调营卫	(187)
形体与寿夭	(181)	胖瘦不同，养亦有异	(188)
相法	(182)		
相貌与寿夭	(183)	修昆仑	(189)
色者神之旗	(184)	发宜多栉	(190)
观色大略	(184)	清心养发	(190)
六宜	(185)	升观养发术	(191)

健脑驱风术	(192)	神效洗眼方	(206)
面相	(192)	洗眼神方	(207)
山源·明堂	(194)	治目当如治民	(208)
面者神之庭	(194)	盐精除目疾	(208)
面要常洗	(194)	眼泪	(209)
修天庭	(194)		
搓涂美颜术	(195)	鼻	(209)
心静养须	(195)	灌溉中岳	(209)
		健鼻除患法	(210)
耳	(196)		
聪耳之道	(196)	口腔咽喉	(211)
血气相须者耳目聪明	(196)	养口齿妙法	(211)
		口干导引法	(212)
目	(197)	失声导引法	(212)
机在目	(198)		
人心见于目	(198)	治口疮法	(212)
方睛多寿	(199)	坚齿之道	(213)
睡为眼之食	(200)	养齿妙法	(213)
黑色养目	(200)	漱齿	(214)
明耳目诀	(200)	叩齿坚牙术	(214)
按毗	(201)	叩齿法	(215)
念眼	(201)	固齿法	(215)
眼诀	(201)	固齿诀	(215)
目忌	(202)	叩齿去火	(216)
损目诸因	(202)	固齿秘方	(216)
久视损目	(202)	舌	(217)
眼暗	(203)	舌下三窍	(217)
明目之道	(203)	舌挂上腭	(217)
养目六方	(203)	舌诀	(218)
防眼病	(204)	津液	(218)
养目法	(205)	敛津液	(218)
运睛除翳术	(205)	津唾	(219)
养目导引法	(206)	惜唾	(220)

“活”字解	(220)	手少阳三焦经	(245)
咽津	(221)	手少阳三焦经分寸歌	(245)
漱唾诀	(222)	足少阳胆经	(247)
叩齿咽津	(222)	足少阳胆经分寸歌	(247)
神水滋养法	(224)	足厥阴肝经	(250)
平明咽津术	(224)	足厥阴肝经分寸歌	(251)
咽津助眠法	(224)		
治阴虚无上妙方	(225)	奇经八脉	(251)
和六液	(225)	太冲三脉	(252)
		任脉与督脉	(253)
固手指诀	(226)	任脉二十四穴分寸歌	(253)
攀足候水	(226)	督脉二十八穴分寸歌	(255)
		督脉穴歌	(255)
经·脉·络	(226)	督脉分寸歌	(257)
十二经脉	(227)	任督通则百脉通	(257)
手太阴肺经	(228)	修任督法	(259)
手太阴肺经分寸歌	(229)	背部三关	(261)
手阳明大肠经	(230)	冲脉循行歌	(262)
手阳明大肠经分寸歌	(230)	冲脉穴歌	(262)
足阳明胃经	(232)	冲脉分寸歌	(264)
足阳明胃经分寸歌	(232)	带脉循行歌	(264)
足太阴脾经	(234)	带脉穴歌	(265)
足太阴脾经分寸歌	(235)	三部九候	(265)
手少阴心经	(236)	脉分三部五脏	(271)
手少阴心经分寸歌	(237)	脉息与人生	(271)
手太阳小肠经	(238)	心脉	(272)
手太阳小肠经分寸歌	(238)	心脉见愚智	(273)
足太阳膀胱经	(239)	尊贵脉	(273)
足太阳膀胱经分寸歌	(240)	亨通脉	(273)
足少阴肾经	(242)	智慧脉	(274)
足少阴肾经分寸歌	(242)		
手厥阴心包经	(244)	十二官不相失者寿	(274)
手厥阴心包经分寸歌	(245)	五脏安和则七窍通利	(275)