

晴晚有花
香晚有花
志晚有花
人

薄一波

中国长寿大典

周亚勋 张纪仲 主编

*

山西科学技术出版社出版

(太原并州路十一号)

山西省新华书店发行 天津市北方出版印刷公司印制

*

开本:787×1092 1/32 印张:31.375 字数:1000 千字

1991年10月第1版 1991年10月 第1次印刷

印数:1—10000 万册

*

ISBN 7-5377-0421-X

Z. 98

定价:29 元

《中国长寿大典》编审委员会

主 编:周亚勋 张纪仲

副主编:赵 艳 刘俊华 卢殿学 陈大可(常务)
沈克勇 胡汉勋 卫衍翔 李惠玲

编 委:(以姓氏笔画为序)

卫衍翔	马逵英	王尤莹	邓树森	卢殿英
叶 辉	刘俊华	刘正刚	刘 钢	曲洪波
朱维扬	李惠玲	李国维	陈大可	严健汉
吴培根	谷 风	宋 曦	宋武征	沈克勇
张纪仲	张继尧	张星堂	张会群	杨宗传
范文义	周亚勋	罗智通	金寅淳	赵 艳
赵雪慧	逢晓榕	傅景华	潘俊桐	

撰稿人:(以姓氏笔画为序)

卫衍翔	卫正勋	么树本	马 斌	马逵雄
马逵英	王 永	王毓康	王战平	王尤莹
王立辉	卢殿学	冯庚玮	包玉芳	纪 一
刘进川	刘荣华	刘俊华	刘秋芳	曲洪波
阮士怡	阮美茹	朱建平	纪志华	苏德胜
严健汉	杜毓忠	李惠玲	李玉莲	李 欣

凤良传义民祐茹毅波
谷佐宗文喜延敏敏文
张杨范文周骆袁常谭

勇仓群光倜虹元芳俊
克迈会玉倜虹元芳俊
沈张张罗周胡高曹熊

根兰元通康魁群兰新
培玉元通康魁群兰新
吴张张罗周郭陶曹詹

爽曦堂民淳平之旗洁
肖宋星育寅中永绍东明
张陈金赵徐孙程魏

林宗义忠秋波绍强城斌
生世及镜清隆少长城铁
李宋张陈林周徐孙董燕

凡 例

一、本书选收入我国古今有关养生长寿科学范畴的名词、概念、术语、定义等词目共 3400 余条。

二、本书在词条文字编写上力求简明扼要，解释上力求科学、客观、准确，词条实例基本上不重复。

三、凡在词条中出现“*”者，均为引用本书目已列有的条目。

四、对两条意义相同或相近似的词条，则选习惯常用的一条作详细解释，另一词条只作简释，并注明参见条目。

五、书用字体，除必要时使用繁体字外，一般用 1956 年国务院公布的《汉字简化方案》中的简化字。

序 言

在中国共产党的领导下,我国人民的生活水平逐步提高,健康水平及寿命都有明显提高和延长。在许多地区和城市,60岁以上的老年人口已超过当地总人口的10%,也就是说,在这些地区和城市,已进入老龄化地区(城市)的行列。据专家预测,我们国家到2000年将成为老龄化社会。如何保证老年人健康长寿,如何保障和提高人们的健康程度,这就给我国科学界,特别是老年学界、医学界提出了严峻的课题。我们的科学工作者有责任有义务研究和普及有关长寿的理论和知识。

长寿学是一门新兴的学科,既有自然科学的内容,也涉及大量的社会科学的内容,它的内涵和外延是非常深刻而广泛的。到目前为止,我国尚没有一部真正的、全面的长寿学论著。而人们期望着有关长寿知识方面的专著、工具书和科普著作早日问世。据了解,我国有不少报刊在从事这方面工作所作的努力,已有十多年的历史了。特别是普及类的文章和著作,从不同角度在为我国人民,特别是为老年人的健康长寿,提供着优质的服务。在这种形势下,出版一部全面的、有关长寿知识的工具书,就是非常有意义、有价值的事情了。《中国长寿大典》就是这样一部著作。

《中国长寿大典》是由我国十几家颇有影响的老年刊物组

成编委会,组织数十位各方面的专家、学者、教授、科研工作者、老年学工作者经过较长时间的认真讨论编著而成的。该书是我国老年学界、长寿学界等各界科学家联合协作的结晶,是为我国乃至全人类的长寿学发展作出一定贡献的著作。它的内容囊括古今中外与长寿有关的各门学科,主要包括中国养生学、老年学(老年学有四个分支,即:老年医学、老年社会学、老年心理学和老年生物学)、遗传学、环境医学、医学社会学、保健学、预防医学、康复医学、发展心理学等。本书特别适合长寿问题的研究工作者、老年问题工作者,以及广大中老年人阅读。它可以作为学者的工具书和促进中老年人身心健康的参考书籍。相信本书的出版一定会对我国的长寿学者和广大中老年人作出重要的贡献。

中华医学会医学科学会主任委员 **郭子恒**

1991年6月

目 录

中国传统养生

中医基础理论

中医养生学.....	1	丙辛年客运.....	8
天年.....	1	丁壬年客运.....	9
平人.....	1	戊癸年客运.....	9
整体观念.....	1	子午年客气.....	9
阴阳学说.....	2	丑未年客气.....	9
五行学说.....	3	寅申年客气.....	10
运气学说.....	4	卯酉年客气.....	10
刻.....	4	辰戌年客气.....	11
岁.....	4	巳亥年客气.....	11
运季.....	4	脏腑学说.....	11
气时.....	4	肝.....	12
五运.....	4	心.....	12
岁运.....	5	脾.....	13
主运.....	5	肺.....	13
主运太过不及.....	5	肾.....	13
客运.....	6	胆.....	14
六气.....	6	小肠.....	15
主气.....	6	胃.....	15
客气.....	7	大肠.....	15
客主气加临.....	7	膀胱.....	15
岁运气分析法.....	8	三焦.....	15
甲己年客运.....	8	奇恒之腑.....	16
乙庚年客运.....	8	气.....	16
		元气.....	16
		宗气.....	17

营气	17	玉枕	27
卫气	17	丹田	27
血	17	劳宫	27
津液	18	膻中	27
精	18	命门	27
神	18	气海	28
经络	19	关元	28
经络学说	19	会阴	28
穴位	19	涌泉	28
经络感传现象	20	病因	29
手太阴肺经	21	六淫	29
手阳明大肠经	21	风邪	29
足阳明胃经	21	寒邪	30
足太阴脾经	22	暑邪	30
手少阴心经	22	湿邪	30
手太阳小肠经	22	燥邪	30
足太阳膀胱经	22	火邪	30
足少阴肾经	23	七情	31
手厥阴心包经	23	饮食不当	31
手少阳三焦经	23	劳逸	31
足少阳胆经	24	差后劳复	31
足厥阴肝经	24	差后食复	32
奇经八脉	25	病机学说	32
督脉	25	阴阳失调	32
任脉	25	邪正虚实	33
冲脉	25	升降失常	33
带脉	25	内生五邪	33
阴跷脉	26	内风	34
阳跷脉	26	内寒	34
阴维脉	26	内湿	34
阳维脉	26	内燥	35
百会	26	内火	35
印堂	26	正气	35
天目	27	邪气	36

辨证	36
----------	----

综合养生

饮食养生法	36
四气五味	37
升降浮沉	37
药补	37
药补不如食补	38
饮食宜忌	38
饮食六宜	38
饮食偏嗜	39
偏嗜五味	39
少食养生法	39
少量多餐	39
素食养生法	39
饮酒法	40
饮冷泉养生法	40
春夏养阳 秋冬养阴	40
春捂秋冻	40
春季养生法	40
夏季养生法	41
秋季养生法	41
冬季养生法	42
起居有常	42
一日起居法	42
少量多动	43
劳逸适度养生法	43
五劳所伤	43
浴身养生法	43
洗足养生法	44
居室养生法	44
通便养生法	44
小便通利法	45
着衣养生法	45

鞋帽养生法	45
足四时宜暖	45
言语养生法	46
安眠五法	46
睡眠方向养生法	46
睡眠九忌	46
咽唾养生法	47
放风筝养生法	47
垂钓养生法	47
书法养生法	47
弹琴养生法	47
舞蹈健身法	48
弈棋养生法	48
歌咏养生法	48
音乐养生法	48
自然声音养生法	48
高山养生法	49
森林养生法	49
香花养生法	49
日光养生法	49
热砂养生法	49
五色养生法	49
闭目养神法	50
节欲健脑法	50
食补健脑法	50
脑保健操	50
大德必得其寿	51
修德养生法	51
清心寡欲	51
清静养神法	51
太上养神 其次养形	52
精神寄托法	52
恬淡虚无	52
爱养神明	52

知足者常乐	52	百药律	61
喜笑养生法	53	六物汤	61
怒	53	神枕法	61
息怒五法	53	独睡丸	62
思	53	避风如避箭	62
悲忧	54	八少八多诀	62
恐	54	戒怒歌	62
惊	54	服乳歌	62
转移七情法	54	尹真人节食歌	63
节制七情法	54	十寿歌	63
疏泄七情法	55	养生五难	63
体质	55	盗机	63
阴虚体质养生法	55	老则长虑	64
阳虚体质养生法	56	制天命而用之	64
痰湿体质养生法	56	晚学	64
瘀血体质养生法	56	长寿七碗茶	64
热盛体质养生法	56	十拗	64
正常体质养生法	56	梳头洗脚长生事	64
头发保养法	57	劳形长年	64
颜面美容法	57	多少箴	64
漱口养生法	57	暖外肾法	65
牙齿保养法	58	恬养一日法	65
养耳法	58	和气汤	65
养目法	58	调理脾胃六要法	65
养生十忌	59	六务	65
省嗜欲	59	厚重静定宽缓	66
食其时百骸理	59	怨忿室欲	66
十三伤	60	老病大忌	66
二十八禁忌	60	六戒	66
十二多	60	千叟宴	67
十二少	60	病有五戒	67
十魔军	60	按摩养生诀	67
五宜	60	沈钧儒健身法	67
四少	61		

针灸按摩

针灸	69
保健灸法	69
隔饼灸	69
豉饼灸	69
附饼灸	70
椒饼灸	70
隔姜灸	70
隔蒜灸	70
隔盐灸	70
黄蜡灸	70
温脐种子灸	70
红外线灸	71
日光艾灸法	71
拔罐法	71
火罐法	71
按摩	72
擦面浴头	72
摩耳壳	72
掐人中	72
擦鼻	72
揉颊车	73
点天突	73
食后摩腹	73
上肢自我按摩	73
疏肝利胆	73
下肢自我按摩	73
擦足心法	73
腿足按摩导引法	74
摩揉命门	74
捏脊法	74
散步养生法	74

气 功

气功推拿	75
医家气功	75
佛家气功	76
道家气功	76
儒家气功	76
武术气功	76
硬气功	77
民间气功	77
站功	77
坐功	77
卧功	78
行功	78
动功	78
静功	79
自发功	79
有为法	79
无为法	79
放松	79
意念放松法	80
发声放松法	80
似笑非笑放松法	80
体会飘浮感放松法	80
默念意想放松法	80
贯气放松法	80
单盘膝	80
双盘膝	81
自然盘膝	81
三圆式	81
三合式	81
伏虎式	81
自然呼吸法	81
自然腹式呼吸法	82

反腹式呼吸法	82	紧箍咒	88
静呼吸法	82	瞬间防惊法	88
深长腹式呼吸法	82	旋睛浴眼	88
默念停闭呼吸法	82	鸣天鼓	89
数息法	82	搅舌鼓漱	89
开合呼吸法	82	舌抵上腭	89
听息法	83	天竺按摩法	89
深呼吸法	83	内养功	90
呼吸运动调息法	83	兜肾囊	90
呼气意守调息法	83	贯气法	90
止息呼吸法	83	咽津法	91
入静	83	揉中法	91
杂念	84	真气运行法	91
练功得气	84	峨眉十二庄	92
六根清静	84	强壮功	92
意念活动	84	新气功疗法	92
意守	85	定步风呼吸法	93
内视法	85	慢步行功	93
内景法	85	太极步	93
外景法	85	太极棒气功	93
辨证练功	85	九字诀功	94
气功补泻法	86	简易动功	94
子寅练功	86	叫化功	94
定时收功手印	86	虎步功	95
收功	86	归一清静法	95
三关	87	周天搬运法	95
练功偏差	87	超觉静坐	96
泰山压顶	87	瑜伽	96
前额凝贴	87	冈田式静坐法	96
丹田鼓胀	87	丹田住气法	97
气机冲窜	87	和带脉功	97
胸闷憋气	87	心病吐音导引法	97
惊功	88	肝病吐音导引法	97
腹胀	88	脾病吐音导引法	98

肺病吐音导引法	98	顶树功	104
胃病吐音导引法	98	入厕练功法	105
十二经病练功方位	99	提肛颠肛	105
抓钩行走法	99	止呕法	105
三田合一功	99	防治晕船功	105
俯冲式	99	鹊桥	105
丹田拍打功	100	辟谷	105
增视功	100	明目法	106
气功慢跑	100	聪耳法	106
耐寒健身术	100	四字诀	106
摇头功	100	王子乔八神导引法	106
后阴固气法	100	王子乔八神引法分诀	106
松动大象功	100	炼精	108
甩手功	101	炼精导引法	108
动练外丹功	101	雁行气	108
静练内丹功	101	吕纯阳炼功百字诀	108
梳头功	101	速睡法	108
爬龙吐纳功	101	动功	108
浴面美容功	101		
躬身吐纳功	102	道家养生部分	
朝天吐纳功	102	道家	109
戒烟功	102	道教	109
抵长强坐功	102	老庄派	110
呼吸调睛功	102	方仙道	110
明目功	102	黄老道	111
气功解酒法	103	南北宗	111
气功排便法	103	全真道	111
混元益气功	103	我命在我不在天	112
点劳宫握固法	103	乐生	112
扳足趾法	103	重生	112
调整心率法	103	道术	112
拙火定	104	方术	112
丹田贯气法	104	道法自然	113
气沉丹田止呃法	104	黄帝内视法	113

彭祖导引法·····	113	玄俗形无影·····	119
李奉时服气法·····	113	负局先生磨镜·····	119
王说山人服气法·····	114	吕纯阳行气·····	119
张果老服气法·····	114	邗子入山寻犬·····	119
延陵君炼气法·····	114	裴玄静驾云升天·····	119
幻真先生服内元气诀·····	114	何仙姑簪花·····	119
太清调气法·····	115	韩湘子存气·····	119
华山睡功·····	115	曹国舅抚云阳板·····	119
华山十二睡功诀·····	116	侠道玄望空设拜·····	120
偃佺飞行逐走马·····	116	玄真子嘴咏坐席浮水·····	120
黄石公受履·····	116	许碯插花满头·····	120
啸父市上补履·····	116	刘海戏蟾·····	120
邛疏寝石·····	116	白玉蟾运气·····	120
接舆狂歌·····	116	蓝采和行歌城市·····	120
涓子垂钓荷泽·····	117	陵阳子明垂钓·····	120
容成公静守谷神·····	117	邬通微静坐默持·····	120
庄周蝴蝶梦·····	117	子英捕鱼·····	121
东方朔置帟官舍·····	117	陈希夷熟睡华山·····	121
寇先鼓琴·····	117	金可记焚香静坐·····	121
修羊公卧石榻·····	117	戚逍遥独坐·····	121
王子晋吹笙·····	117	李老君抚琴图·····	121
钟离云房摩肾·····	117	太清祖师尊真形·····	121
东华帝君倚杖·····	117	徐神翁存气开关法·····	121
山图折脚·····	118	铁拐仙指路诀·····	122
许旌阳飞剑斩妖·····	118	何仙姑久久登天势·····	122
魏伯阳谈道·····	118	白玉蟾虎扑食形·····	122
子主披发鼓琴·····	118	丘长春揽辔驴法·····	122
乌龙摆尾·····	118	马丹阳周天火候诀·····	122
服闾瞑目·····	118	张紫阳捣蹻势·····	123
陶成公骑龙·····	118	黄花姑王祥卧冰·····	123
谷春坐悬门·····	118	汉钟离鸣天鼓法·····	123
谢自然跌席泛海·····	118	赵上灶搬运息精法·····	123
宋玄白卧雪·····	119	李栖蟾散精法·····	123
马自然醉堕香溪·····	119	张真奴神注图·····	124

魏伯阳破风法·····	124
薛道光摩踵形·····	124
葛仙翁开胸诀·····	124
王玉阳散痛法·····	124
麻姑磨疾诀·····	125
张果老抽添火候图·····	125
陈自得大睡功·····	125
石杏林暖丹田诀·····	125
韩湘子活人心形·····	126
昭灵女行病诀·····	126
吕纯阳任脉诀·····	126
陈希夷降牛望月形·····	126
孚佑帝君拔剑势·····	126
徐神祖摇天柱形·····	127
陈泥丸拿风窝法·····	127
曹国舅脱靴势·····	127
曹仙姑观太极图·····	127
尹清和睡法·····	127
孙玄虚乌龙探爪形·····	128
高象先凤张势·····	128
傅元虚抱顶诀·····	128
李弘济仙人玩月势·····	128
铁拐李靠拐势·····	128
玉真山人和肾堂法·····	129
李野朴童子拜形·····	129
蓝采和乌龙摆角势·····	129
张无梦金乌独立势·····	129
夏云峰乌龙横地势·····	130
郝太古托天形·····	130
刘希古猛虎施威势·····	130
孙不二姑摇旗形·····	130
常天阳童子拜观音·····	130
东方朔捉拇法·····	130
彭祖明目法·····	131

佛家养生部分

佛教·····	131
戒酒色·····	132
节食断食·····	132
戒肉食素·····	132
饮茶·····	132
揩齿·····	133
经行·····	133
禅定·····	133
坐禅·····	133
三昧·····	134
二十五方便·····	134
具五缘·····	134
诃五欲·····	134
弃五盖·····	134
调五和·····	134
调身·····	135
调息·····	135
调心·····	135
行五法·····	135
结跏趺坐·····	135
入定·····	136
出定·····	136
四禅八定·····	136
初禅·····	136
二禅·····	137
三禅·····	137
四禅·····	137
八触·····	137
六妙法·····	138
壁观·····	139
瑜伽·····	139
前三部瑜伽·····	139

三密相应	139
无上瑜伽	140
中脉	141
宝瓶气	141
金刚诵	141
九节佛风	142
止观法	142
系缘守境止法	143
制心止法	143
体真止法	143
禅观法	143
六神通	144
卧禅	144
昙鸾服气法	144
少林健身法	145
练武浴身水	145
练功酒	145
练功畅通气血散	145
少林练功方	145
收功散	145
舒筋丹	146
少林还少丹	146
少林运气丹	146
少林复原汤	146
少林伤后补养方	146
少林补心汤	146
少林补肺汤	147
少林补血汤	147
少林嵩参膏	147
少林大补方	147
少林生发丸	147
少林乌发丸	147
少林延寿丹	148
少林长寿方	148

慧海养生法	148
释迦牟尼	149
安世高	149
佛图澄	149
昙鸾	150
达摩	150
智颢	150
德禅	151
安般守意经	151
修习止观坐禅法要	151
摩诃止观	151
心经	152
易筋经	152
铜钟功	152
少林寺秘方集锦	153

儒家养生部分

儒家	153
孔子	154
论语	154
三戒	154
益三乐	155
十不食	155
老者安之	155
仁者寿	155
孔子家语	155
大德必得其寿	156
澡身浴德	156
孟子	156
善养吾浩然之气	156
老吾老以及人之老	156
隐几	156
董钟舒	157
利养体	157