

国
学
大
书
院

三秦出版社

中华养生宝典

一部综合古今入智慧的养生经典

惜气存精更养神，少思寡欲勿
劳心，食惟半饱无兼味，酒至三
分莫过频，每把戏言多取笑，常
含乐意莫生嗔，炎凉变诈都休
问，任我逍遥过百春。



经典
珍藏版

超值价
· 原价图书 ·

R42
29

中华养生宝典

三秦出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

蔚华·编选

精美插图本

图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典 / 蔚华编选. — 西安:

三秦出版社, 2007.7

(国学大书院)

ISBN 978-7-80736-244-9

I. 中… II. 蔚… III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(2007) 第 093335 号

书 名 中华养生宝典
作 者 蔚华编选
责 编 高峰等
封面设计 陈 非
内文制作 火云鹤
策 划 以 洋 忠 平
法律顾问 沙庆超

出版发行 三秦出版社
地 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029) 87205106
邮政编码 710003
经 销 全国新华书店
印 刷 万裕文化产业有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 20
插 页 4
字 数 550 千字
版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80736-244-9
定 价 19.80 元

版权所有, 侵权必究

凡有缺页、倒页、脱页, 可与工厂直接调换。

联系电话: 029-87332772



前言

我国传统养生源远流长、博大精深、内容浩如烟海，在《黄帝内经》、《老子》、《庄子》、《论语》、《吕氏春秋》中就有对各类养生学的阐述，后世的典籍中又有了更多的发展。我国历代道家、儒家、医家、阴阳家的许多的著名人物对养生学都有过研究，使得我国传统养生学在世界独树一帜，成为人类文化遗产中的一枝奇葩。

为了发掘和弘扬古人在生活实践方面的探索和贡献，我们辑录了《养生格言》、《养生四要》和《饮食须知》，汇编成《中华养生宝典》一书，奉献给大家。

《养生格言》是历代医学家、养生家精辟的养生理论和方法，多是名家之言，也有一些俗语、谚语，这些格言活泼新颖，别具一格。《养生格言》按“总论”、“养心调心”、“调养补养”、“饮食”、“起居”、“房室”、“防病”、“睡眠”、“养老”等编排，所选典籍上起先秦，下迄清朝，较全面地记述了历代的养生方法。

《养生四要》是明代著名医学家、养生家万全所撰的一部养生经典。万全认为，养生之法有四：即寡欲、慎动、法时、却疾。该书最大的特点是弃好高骛远之法，一切归于平实切用，结合人们的日常生活来探索养生之法。书中有不少宝贵的经验之谈，至今仍不失为养生益寿可供借鉴的珍贵医学遗产。

《饮食须知》为元末明初贾铭所著。明朝建立时，贾铭已是一位百岁老人，然身体仍然十分健朗。明太祖朱元璋特意召见他，询问长寿之道。贾铭说，长寿的秘诀在于注意饮食。并将自己所撰《饮食须知》进献朱元璋。朱元璋即命在皇宫中传阅。该书共分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对每卷中的各个品种，都注意介绍该食物的性味及食用方法，以阐明物性的相反相忌为主，并指明食之损益，以便掌握饮食调配，避免因饮食调配不当而损害健康。

中华养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。中华养生学已成为中华文化的重要组成部分，并从一个特定层面代表了中华文化的特征和本质。本书是对中华养生文化进行一次简要而系统的介绍，有助于更多的人了解民族的文化传统，了解中华养生的大智慧。

本书编排严谨，校点精当，并配以精美的插图，以达到图文并茂、生动形象的效果。此外本书版式新颖，设计考究，双色印刷，装帧精美，除供广大读者阅读欣赏外，更具有极高的研究、收藏价值。

编者

2007年7月

中华养生宝典



◇ 〇 〇 一 ◇

目 录

养 生 格 言

总 论

人贵于天	/ 2
我命在我不在天	/ 3
得道养寿	/ 5
真 人	/ 8
虚静养心	/10
养心莫善于寡欲	/12
积善者体健	/14
平虚养内	/16
善养生者养内，不善养生者养外	/18
养生十要	/20
通调有天年	/21
通阴阳而知养生	/26
摄养延年	/30
与其服延年之药，不若守保身之方	/33
养生五难	/34
病六不治	/35
只有一身宜爱护，少教冰炭通心神	/35
保生寡欲，保身者避名	/37
养生在人牧，肥肉在谷食	/38
无劳尔形，无摇尔精	/38

养心 调心

耳目之欲，背于养心	/40
心平中正，长寿之道	/41
心忿则热，心劳则汗	/43
心志修而轻外物	/44

多欲气淫，无有天年	/46
恬淡虚无，寿命无穷	/46
不能自胜者无寿	/48
知足常乐	/48
养生须除六害	/50
恬和安内，清虚不诱外	/51
心平则气自和	/52
达人不愁死	/53
心为万法之宗	/55
自心有病自心知，自病还将心自医	/56
凡心静则神悦，神悦则福生	/57
长寿十要	/59
心宽出少年	/59
圣人除心不除境，凡人除境不除心	/60
养心“五不要”	/61
养生“十二少”	/61
养生“三戒”	/62

调养补养

人体的生理和调养	/63
人体七养	/64
心之形，自生自成	/66
善于养生者，以一身之小自全其气	/67
善调阴阳者，与天地同寿	/71

补 养

淡食能多补，无心得大还	/74
人参补气，羊肉补形	/75

食补不如精补，精补不如神补 / 76
调药性易，调自性难 / 78

饮 食

饮食之患，过于声色 / 79
饥饱适度，饮食养生之道 / 80
已饥方食，未饱先止 / 82
宁少勿多，宁饥毋饱 / 83
口腹不节，致疾之因 / 85
阴阳五行，食养之道 / 86
养生真味是清淡 / 86
丰年多病，饥年少疾 / 88
善食强于善医 / 91
毒药攻邪，五谷为养 / 91
吃饭先喝汤，不用请药方 / 93
饮酒十过 / 95
食唯半饱无药味，酒止三分莫过频 / 97

起 居

善养者起居有规 / 99
居处过于华丽，易使人滋生贪婪 / 100
可使食无肉，不可居无竹 / 101
神强者长生，气强者易灭 / 102
居室之处须防风 / 104
起居阴阳，谨慎调理 / 107
一天里的禁忌 / 110

动静劳逸

淡静为不死之药 / 114
躁动催人老 / 115
心如猿，意如马，无寿 / 117
少私寡欲，是为真静 / 118
动而不妄动，亦为静 / 120
不淫于至乐，不安于至静 / 121
养生至要：心静而体活 / 122
养生须防“五劳” / 124
善养生者，有劳有逸 / 125

气功和导引

天地万物，气聚则生 / 127
延年却病，导引为先 / 128
若欲安神，须炼元气 / 130
坐禅五境界 / 132
坐 忘 / 133
入 定 / 134
欲得长生，先须久视 / 136

应 时

天时阴阳，顺之则寿 / 137
内经大论四季之应时养生 / 139
阴阳四节，死生之本 / 141
邱处机纵论四季应时养生 / 141
夏脏宜凉，冬脏宜温 / 144
春夏宜早起，秋冬任晏眠 / 145

房 室

房中之事，能生人，能煞人 / 147
上士别床，中士异被 / 148
养心莫善于寡欲 / 149

防 病

四大是身病，三毒是心病 / 151
不乐损年，长愁养病 / 152
萝卜上了街，药方把嘴撅 / 153

睡 眠

食饱不可睡，睡则诸疾生 / 154
一夕不卧，百日不复 / 155

养 老

老年慎泻，少年慎补 / 156
不须忧老病，心是自医王 / 157
以财为草，以身为宝 / 158

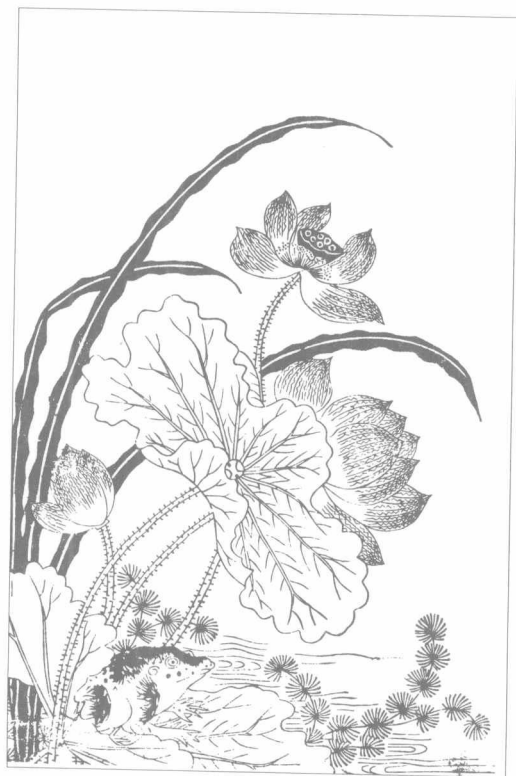
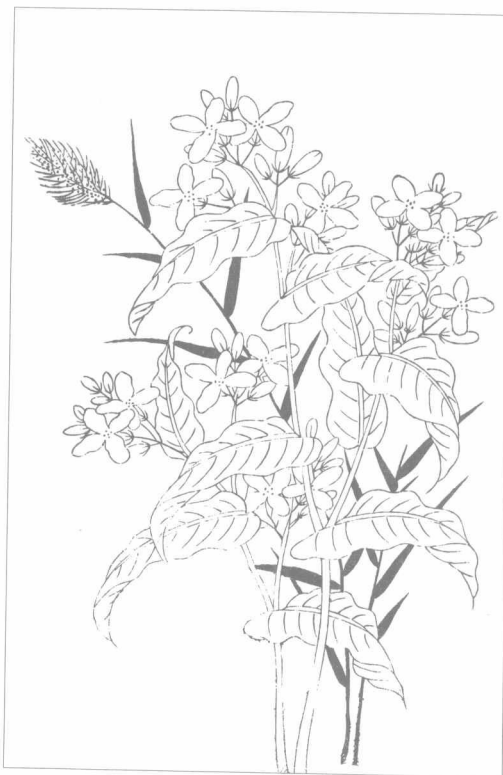
养正四要

寡欲第一	/160	却疾第四	/192
慎动第二	/175	养生总论	/210
法时第三	/182		

饮食须知

卷一：水火	/219	卷五：味类	/269
卷二：谷类	/229	卷六：鱼类	/277
卷三：菜类	/238	卷七：禽类	/293
卷四：果类	/255	卷八：兽类	/300





中华养生宝典

养

生

格

言

总 论

人 贵 于 天

【原文】 天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以于地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。

【出处】 《黄帝内经·素问·宝命全形论》

【译文】 苍天所覆盖的，大地所刊载的，包括世间的万物，然而没有任何一种东西能比人宝贵。人凭借着天地之气而生存，顺应着四季的变化规律而成长。上至君王，下至民众，人们全都希望着有一个健全的体魄。

【原文】 五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。
六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。

【出处】 《尚书·洪范》



【译文】 五福是哪些？一是长寿，二是富贵，三是平安无疾病，四是遵行美德，五是老而善终。六不幸是哪些？一是早死，二是多病，三是多忧，四是贫穷，五是丑恶，六是愚懦。

【原文】 名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

【出处】 《老子·四十四章》

【译文】 虚名与身体哪个亲切？生命与财产哪个宝贵？独得与丧失哪个有害？所以，过分的爱惜必将造成大的破费，过多的储存必将导致大的损失。因此，知道满足才不会遭受困辱，懂得适可而止方不会遭致失败，这样才能长久地存在下去。

【原文】 韩、魏相与争侵地，子华子见昭僖侯，昭僖侯有忧色。子华子曰：“今使天下书铭于君之前，书之言曰：‘左手攫之则左手废，右手攫之则右手废，然而攫之者，必有天下。’君能攫之乎？”

昭僖侯曰：“寡人不攫也。”

子华子曰：“甚善！自是观之，两臂重于天下也。身亦重于两臂。韩之轻于天下亦远矣！今之所争者，其轻于韩又远，君固愁身伤生以忧戚不得也。”

僖侯曰：善哉！教寡人者众矣，未尝得闻此方也。”

子华子可谓知轻重矣！

【出处】 战国·庄周《庄子·让王》

【译文】 当韩、魏两国互相争夺土地，昭僖侯正陷入愁困之中的时候，子华子往见昭僖侯，对他说：“现在让天下的人在您面前写下誓约：‘左手夺取它，就剥去左手，右手夺取它，就剥去右手，然而夺到誓约的则可以得到天下。’您愿意去夺取它吗？”

昭僖侯说：“我不愿去夺取。”

子华子说：“很好。由此看来，两只手臂还是比天下重要啊。身体又比两臂重要。韩国比起天下来，就轻得远啦；现在所争的地方，又要比韩国轻得多，您何必愁身伤生，为得不到它而忧虑呢！”

僖侯这才醒悟道：“好哇，劝我的人多啦，可还从未听过这样一番道理哩！”

在庄子看来，子华子才是天下真正懂得权衡轻重的人。

我命在我不在天

【原文】 一切含气，莫不贵生，生为天地之大德，德莫过于长生。

【出处】 《太平御览》卷六六八《养生》

【译文】 一切生物没有不珍惜生命的，化生万物是天地的盛德，而修道有德没有比长生更重要的。

【原文】 天地之大德曰生，生好物者也。是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。

【出处】 晋·葛洪《抱朴子·内篇·勤求》

【译文】 天地的盛德在于生化，生化是爱惜万物的表现。因此道家认为最奥秘而重要的就是能使人长生的秘方。

【原文】 夫人有生最灵者也。但人不能自知，不能守神以御众恶耳。知之者，则不求佑于天神，止于其身则足矣。

【出处】 《太上灵宝五符序》卷下

【译文】 人是生物中最有灵性的。但人们自己却不能认识到这一点，不能守住自己的精神用以抵御邪恶的侵蚀。了解这一点的，便不会去祈求天神的佑护，只要使精神固守于自身，就足以长生了。

【原文】 养生以不伤为本，此要言也。

【出处】 《抱朴子内篇·极言》

【译文】 养生以不损伤自己为原则。这是重要的格言。

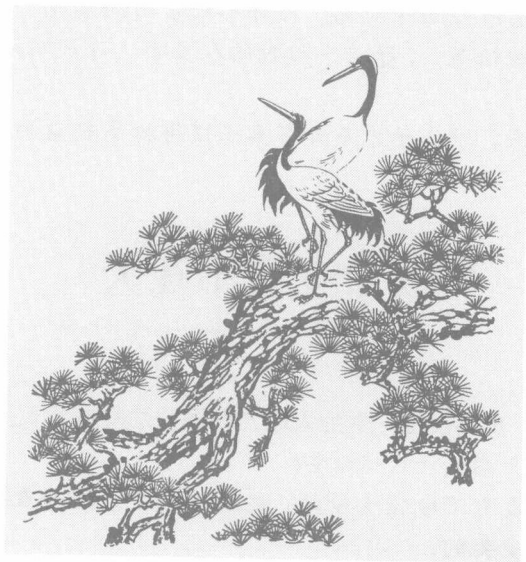
【原文】 父母遗体宜保之，箕裘五福寿为最。

【出处】 唐·孙思邈《卫生歌》

【译文】 父母所给的身体应当保护好，克成父业及享受“五福”，其中最重要的是长寿。

【原文】 万物惟人灵且贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

【出处】 元·李鹏飞《三元延寿参赞书》卷二



【译文】 万物中只有人有灵性而且最为珍贵，度过百岁的人生不过如借宿旅舍般的短暂。除非留意修身养性，难免有疾病的痛苦成为自身的拖累。

【原文】 我命在我不在天。

【出处】 《抱朴子·内篇》引《龟甲文》

【译文】 寿命的长短取决于我自己，而并不取决于上天。

【原文】 我命在我，不属于天地。

【出处】 《西升经》

【译文】 我的寿命长短取决于我自己，不归属于天地支配。

【原文】 我命在我，保精爱气，寿无极也。

【出处】 《云笈七签》卷五六《诸家气法·元气论》

【译文】 寿命的长短取决于我自己，保持元精不泄，爱惜元气不散，寿命就没有终端。

得道养寿

【原文】 得道者生以长寿。

【出处】 《吕氏春秋·尽数》

【译文】 懂得养生之道的人可长生延寿。

【原文】 人以天地之气生，四时之法成。

【出处】 《黄帝内经·素问·宝命全形论》

【译文】 人的生活、生存有赖于天的大气、地的水谷精气，并随着四季寒暑交替和生长收藏的自然规律而不断成长。

【原文】 凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。

【出处】 《吕氏春秋·尽数》

【译文】 凡想要养生延寿的人，都必须通晓养生之根本。

【原文】 化不可代，时不可违。夫经络以通，血气以从，复其不足，与众齐同，养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃彰，生气以长，命曰圣王。

【出处】 《黄帝内经·素问·五常正大论》

【译文】 天地的气化是人所无法取代的，四时寒热的更替和运行，任何人也不能违背。人的经经常要求其通畅运行，血气须从容和顺，使虚损不足者恢复正常，使与正常人的体质功能一样，善于补养调和阴阳，平静耐心地

对待变化,谨慎守护阴阳之气的平衡,不使发生此盛彼衰的失衡倾斜,这样形体就能充实、蓬勃,生气盎然,这就可称为极善养生的聪明人。

【原文】 不能说其志意,养其寿命者,皆非通道者。

【出处】 战国·庄周《庄子·盗跖》

【译文】 不能使自己心情思维愉悦畅达的人,不能养护延长其寿命的人,都不是通晓养生之道的人。

【原文】 人常失道,非道失人。人常去生,非生去人。故养生者,慎勿失道。

【出处】 南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

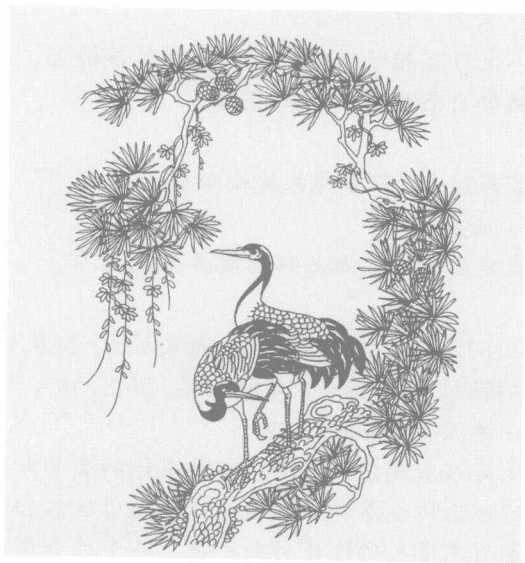
【译文】 人常远离或失误于养生之道,而不是道失误于人。人常无法长生,而不是长生要远离于人。故善于养生的人是非常谨慎和不失养生之道的。

【原文】 生从十三:虚、无、清、净、微、寡、弱、卑、损、时、和、啬。

【出处】 《七部名教要记·虚无第十三》

【译文】 养生之道在于遵从十三条要旨。这就是:心无杂念,恬淡世事,内心清洁无染,俗念净除,谨小慎微无过失,寡欲而不贪,心柔不逞强,甘作弱者之心,自视不卑不亢,减损过多的言行,知时达务顺四时之变,秉性谦和,崇尚俭朴。

【原文】 人能应四时者,天地为之父母;知万物者,谓之天子。天有阴阳,人有十二节;天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化者,不失四时;知十二节之理者,圣智不能欺也;能存八动之变,五脏更立;能达虚实之数者,独出独入,呿吟至微,秋毫在目。



【出处】 《黄帝内经·素问·宝命全形篇》

【译文】 如人能顺应四时的阴阳变化，则天地间的一切势必都会成为他养护生命的源泉；知晓万物功用的人，就能成为万物的主宰而运用自如地驾驭它。天有阴阳形象，人有十二肢节；天有寒热往来，人有虚实盛衰。能经历和了解事物阴阳变化的，就能不违四时并能顺应之而延寿。能熟悉十二肢节和经络道理的人，就不会被他人欺骗蒙哄；能适应八方风动的变化，就能在五行生克变化中游刃有余；能通达虚实盛衰的征象而不惑者，就会具有独特的养生防病见解，即使是只凭观察到的呼吸呻吟等微细的反映，也能明察秋毫而一目了然。

【原文】 人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。

【出处】 南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

【译文】 人生命一般最大期限是一百年，但如能做到适当的节制和养护，有的人也可活到上千岁。

【原文】 心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。

【出处】 西汉·刘安《淮南子·原道》

【译文】 心理情绪无极忧也无极乐，是有德的最高境界；通晓世道人情但不因而改变自己的淳朴本性，是心静的最高表现；没有特别的嗜好和欲望，是虚无恬淡的至高境界；对事物没有特殊的爱好和憎恨，是极高的心境平和的表现；心志不为外界事物所扰乱，是精神纯粹的最高表现。

【原文】 得道之士，化外而内不化；外化，所以入人也，内不化，所以全其身也。

【出处】 西汉·刘安《淮南子·人间》

【译文】 晓得养生之道的人，其外表形体可有所变化而纯正的内心却无变化；外形的变化是因入境问俗用以适应周围环境的，纯正的内心不变，是用来保全身心健康的。

【原文】 得道之士，外亡中存，学以变情，为以治己，实而若虚，浑浑冥冥，若无所所以，容疏言讷，貌朴而鄙，情达虚无，性通无有，寂泊无为，若无所止，遁名逃世，与神卧起，执道履和，物无不理，不合时俗，与天地友。

【出处】 汉·严遵《道德指归论·天下谓我篇》

【译文】 善于养生之道的人，外表似乎忘记而心中却时记有关法则，学是为了改变不适于养生的情欲，具体实践却是为了端正自己的养生做法，不断充实和修炼自己但内心却仍恬淡虚无，表面看似浑然无知，无所事事，仪容不整，言语迟钝，形貌简朴猥琐，性情虚无恬淡、默默无为，好似无

所归依，隐姓匿名，远离世俗，与心神同卧同起，掌握法则，心身平和，使事物顺理成章，不为时俗所染，但却与天契合而增寿。

【原文】 人之所贵者生也，生之所贵者道也；人之有道若鱼之有水。

【出处】 唐·司马承祯《坐忘论·序》

【译文】 人最宝贵的东西是生命，生命最宝贵的是通晓养生之道而力行之；如能做到这样就会如鱼得水一样游刃有余。

【原文】 势利不能诱也，辩者不能说也，声色不能淫也。美者不能滥也，智者不能动也，勇者不能恐也，此真人之道也。

【出处】 西汉·刘安《淮南子·傲真》

【译文】 权势和利益不能诱惑他，善辩的人不能说服它，靡靡之音和沉鱼落雁之色不能使他淫乱。美女不能使他放浪形骸，智力好的人无法煽动他，勇猛的人也无法使他恐惧，这就是懂得养生的人所具备的条件和原则。

真 人

【原文】 何谓真人？

古之真人，不逆寡，不雄成，不漠士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗟言若哇。其耆欲深者，其天机浅。古之真人，不知悦生，不知恶死。其出不诉，其入不距。翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。若然者，其心志，其容寂，其颀颀。凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极……

古之真人，其状义而不朋，若不足而不承；与乎其觚而不坚也；张乎其虚而不华也；邴邴乎其似喜乎；崔乎其不得已乎；濔乎其似也；与乎其止我德也；厉乎其似世也；警乎其未可制也；连乎其似好闭也；恍乎其言也。……天与人不相胜也，是之谓真人。

【出处】 战国·庄周《庄子·大宗师》

【译文】 什么叫真人？

古代真人，（他）不视失败为违逆，（他）不因成功而沾沾自喜，（他）不会看不起读书人。像这样的人错过了时机而（他）不会后悔，恰遇时机而不自鸣得意。像这样的人登高不战栗，入水不觉湿，入火不觉热。这