

中国

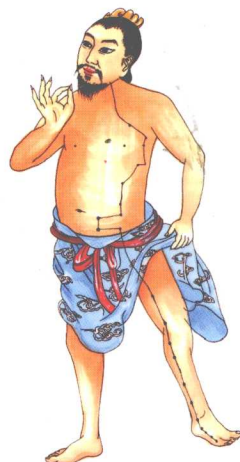
传统养生

图鉴

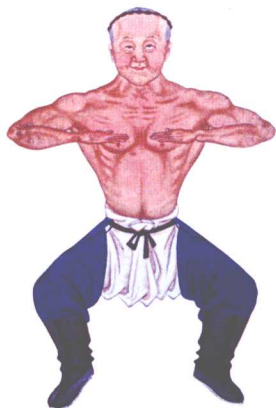
龙云编著



陈式太极拳



足太阴脾经图



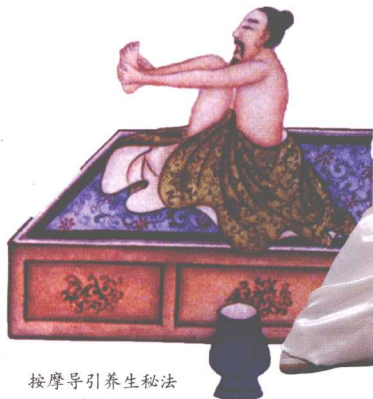
调气炼外丹图



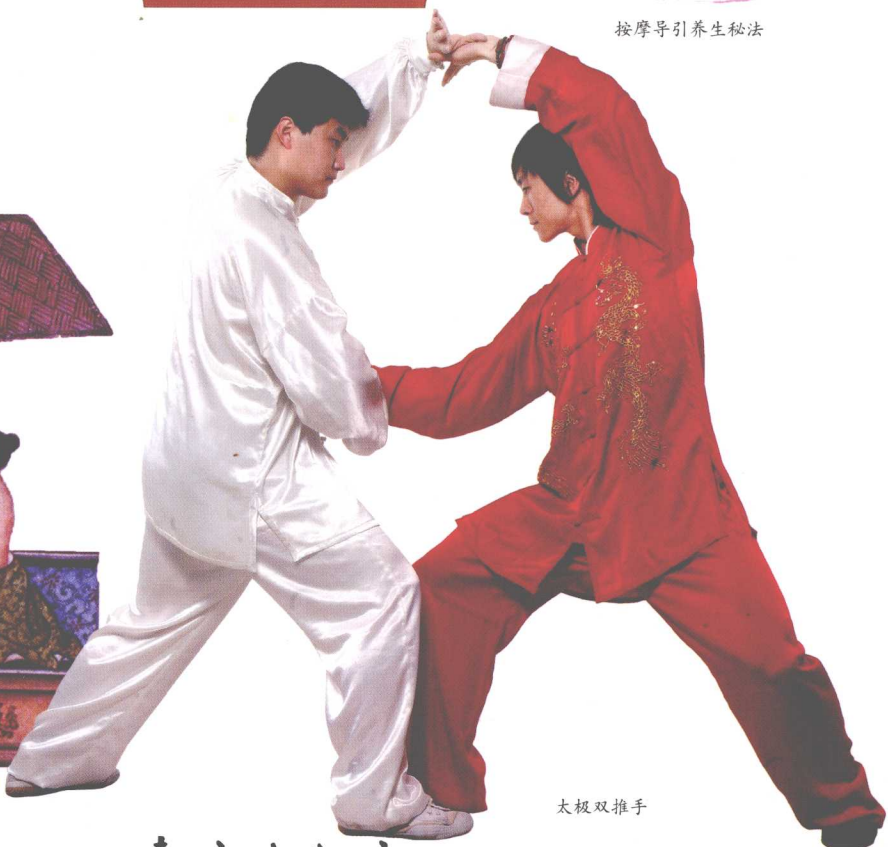
按摩导引养生秘法



按摩导引养生秘法



按摩导引养生秘法



太极双推手

東方出版社

读图时代

传统养生

中国

图鉴



東方出版社

责任编辑：刘丽华

文字编辑：刘 群

图书在版编目（CIP）数据

中国传统养生图鉴 / 龙云编著. —北京：东方出版社，2010.1

（中国传统文化图鉴系列）

ISBN 978-7-5060-3653-5

I. 中… II. 龙… III. 养生（中医）—图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 168161 号

中国传统养生图鉴

ZHONGGUO CHUANTONG YANGSHENG TUJIAN

龙云 编著

东方出版社 出版发行

（100706 北京市朝阳区门内大街 166 号）

北京画中华印刷有限公司 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张：11

字数：180 千字

ISBN 978-7-5060-3653-5 定价：45.00 元

邮购地址 100706 北京市朝阳区门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

前言

中国传统养生作为一种文化现象有着数千年的历史，是中国先民在与大自然、自身疾病做斗争的过程中逐渐积累、沉淀、流传下来的，极富中国特色，在世界传统养生文化中占有重要的一席之地。

健康与长寿历来是人们向往和追求的目标，而实现它的手段则是养生。自古以来，中国传统的养生理论与实践无处不以古代哲学和中医基本理论为底蕴，愈发显得博大精深，也为中华民族的繁衍、昌盛和人类的保健事业做出了巨大的贡献。

本书分为上、下两篇，上篇主要叙述古代的养生名人，介绍了他们的养生思想、宜养之地、养生著作等，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，诠释了中国传统养生的众多方法。下篇主要介绍各种具有代表性的传统养生功法，再现了古代养生的精髓，以弘扬中华文化，帮助现代人达到强身健体、延年益寿的保健目的。



目录

中国
传统

养生

图鉴



上 最懂养生的中国人 1

伏羲	2
反对乱婚，提升体质	2
始作八卦，初分阴阳	4
黄帝	8
《黄帝内经》	8
经络能决生死，处百病	8
气血正平，长有天命	11
彭祖	13
天合	14
“制羹献尧”的传说	15
彭祖导引十法	16
姜太公	21
姜太公钓鱼，愿者上钩	21
山清水阔，颐养心神	23
渭水垂钓，固志益心	23
老子	24
《道德经》	24
物壮则老，顺势而为	26
少思寡欲，清静无为	27
返璞归真，展露天性	27
孔子	28
《论语》	28
知（智）者乐，仁者寿	29
五音贵和，形神并修	30
强身健体，修身养性	31



扁鹊	32
《难经》	32
未病先治，重在预防	32
有疾早医，六不养生	34
孟子	35
《孟子》	35
择地而居，智高心健	35
节欲养心，寡欲延年	36
养浩然气，蓄真精神	36
庄子	38
《庄子》	38
庄周梦蝶，逍遥养神	38
庖丁解牛，顺其自然	40
荀子	41
《荀子》	41
养备动时，预防为主	42
治气养生，能及彭祖	43
魏伯阳	44
《周易参同契》	44
内丹修炼，天仙之道	48
葛洪	50
《肘后备急方》	53
《抱朴子》	54
寿命在我，非天所决	54
炼丹著书，以求长生	55
陶弘景	58
《养性延命录》	60
《本草经集注》	62
百病横夭，多由饮食	62
天道自然，人道自己	63
博学勤思，脑筋不老	63
陈抟	64
《无极图》	65
神奇睡功，修身延年	68



下 博大精深的传统养生术 69

导引养生术	70
概说	70
养生机理	72
《导引图》	75
气功养生术	78
概说	78
行气玉佩铭	80
太极养生术	81
初识太极	81
太极图	81
太极拳	84
太极拳流派	87
太极剑	103
太极扇	104
太极推手	106

导引养生功法图解	108
五禽戏	108
易筋经	109
八段锦	112
二十四节气坐功却病图	117
诸仙导引图	125
延年九转法	130
按摩养生功法图解	132
天竺国按摩法	132
老子按摩法	135
十二度按摩图	141
擦面美颜诀	144
气功养生功法图解	145
行内功图	145
调气炼外丹图	146
服气祛病图	152



上

最懂养生的中国古人



在漫长的人类发展进程中，对健康、长寿的向往与追求一直是人们的美好愿望。中国传统养生文化历史悠久，博大精深，汇集了人们健身、防病的众多方法，融汇了儒、道、佛及诸子百家的思想精华。古人总结和积累下来的养生、长寿的理论和实践经验是珍贵的文化财富。

伏羲



传统中国

养生

图鉴



伏羲，又叫宓戏、庖牺、太昊等，姓风，是中华民族的人文始祖、中国医药鼻祖之一。相传，他六千年前生于成纪（今甘肃省天水市），都于宛丘（今河南省淮阳县）。

伏羲对人类的贡献非常大，不仅掀开了华夏文明的历史序幕，也创造了伟大、不朽的中华文化。他定姓氏，建立了嫁娶制度，使人类的智力和体质得以发展。在医药养生方面，他通过八卦的创立，为后世易学的发展奠定了基础。他首次提出了阴阳这一概念，也成为中医学养生疗疾的根本。另外，在《帝王世纪》中有伏羲“味百药而制九针”的记载，所以他一直被我国医界尊奉为医药学、针灸学的始祖。后人为了纪念他的丰功伟绩，用太昊来赞誉他，意为伏羲功德无量，与日月同辉。

反对乱婚，提升体质

在氏族社会早期，人类不存在婚姻制度。那时有男女之别，却无夫妇之制和家庭生活，大家混在一起过着最原始的群婚生活。到了伏羲时代，原始畜牧业迅速发展，人类处于一片和睦和太平的景象中。不过，有一现象让伏羲苦恼不已，那就是出生的婴儿中常有畸形、

智障或早夭现象。

聪明的伏羲经过细心观察和苦思冥想，终于找到了问题的根源——这应该与当时存在的男女群婚、乱婚现象有关。所以他想出一个解决办法，就是制定了



《伏羲女娲图》

嫁娶制度，实行男女对偶制。《三皇本纪》称伏羲“制嫁娶，以俪皮为礼。”俪皮礼应该算作最早的婚姻证明。结婚的两人各持一张鹿皮的一半，代表他们是一个家庭。同时，伏羲也反对近亲结婚——虽然相传他和女娲是兄妹——认为近亲

结婚对繁衍健康的后代不利。为此，他还定了姓氏，以防止乱婚和近婚。伏羲的这一婚姻变革最终使人类的体质和智力都有了一个质的飞跃，不仅使中华民族实现了从愚昧走向文明的跨越，同时也大大增强了人类的健康状况。

伏羲对人类的贡献

教化音乐：
创制了乐器“瑟”，创作了乐曲《驾辩》。

发明渔网：
受蜘蛛结网启发而发明了渔网，教民众从事渔猎。

创婚姻制度：
提倡族外婚姻，定嫁娶之礼，以俪皮（鹿皮）为礼，促进了氏族的进化和人类繁衍。



伏羲像

制九针：
古时人们治疗疾病的一套针具，相传是伏羲发明的。

始作八卦：
用八种简单而又寓意深长的符号概括了天地间的万事万物。

以龙为图腾：
他把归服的各民族的图腾集于龙的一身。龙是多种动物的综合物，如鹿角、驼头、蛇身、蜃腹、牛耳、虾眼、马鬃、鲤鳞、鹰爪、虎掌、狮尾等。龙的形象代代相传，又代代演变。



始作八卦，初分阴阳

伏羲小时候是用结绳来记事的。聪明的伏羲认为结绳记事很繁复又不科学，就想寻找一种替代方法。有一次他在葫芦河边的沙滩上用树枝在沙土上画画，在卦台山上用圭尺量太阳影子的长短，突然想到，把结绳所表示的“点”与“画”用“——”与“—”的划痕来代替。他试着在木片、石板或者羊皮上刻画出一组又一组新符号，就用这样的符号组合取代了原来的结绳记事之法。

伏羲始画八卦首次将万物一画阴阳两极，以两极又分四相，四相又生八卦，而阴阳两极又顺逆变化演绎之学说，在中华民族文化史上是一大创举，在世界文化史上也属罕见，它是奠定中国乃至东方文化思想的一块重要基石。

《伏羲八卦次序》横图

伏羲最先画出的是《伏羲八卦次序》横图，其意是说：“易有太极，是生两仪，

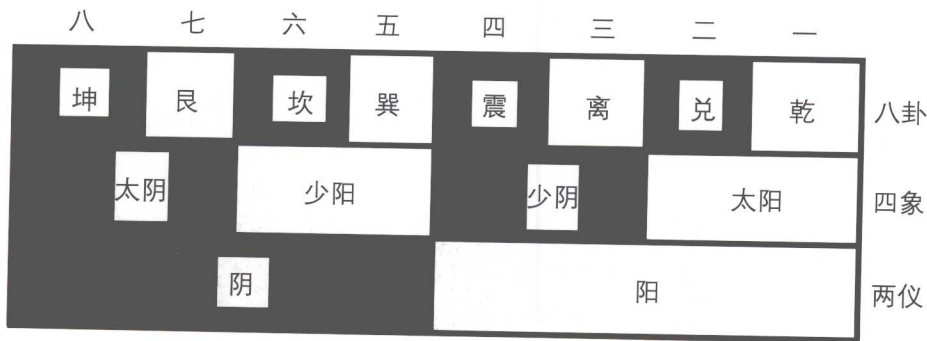


八卦图形

两仪生四象，四象生八卦。”“太极”是指宇宙原始混沌状态的本样，“两仪”是指阴阳二气。“两仪生四象”就是从阴阳的矛盾运动中产生出“太阳”、“少阴”、“少阳”、“太阴”四种物质形态。

八卦的方位

伏羲不仅规定了八卦的次序，还画出了八卦的方位。在八卦中，乾（☰）为天，坤（☷）为地，“天地定位”，所以

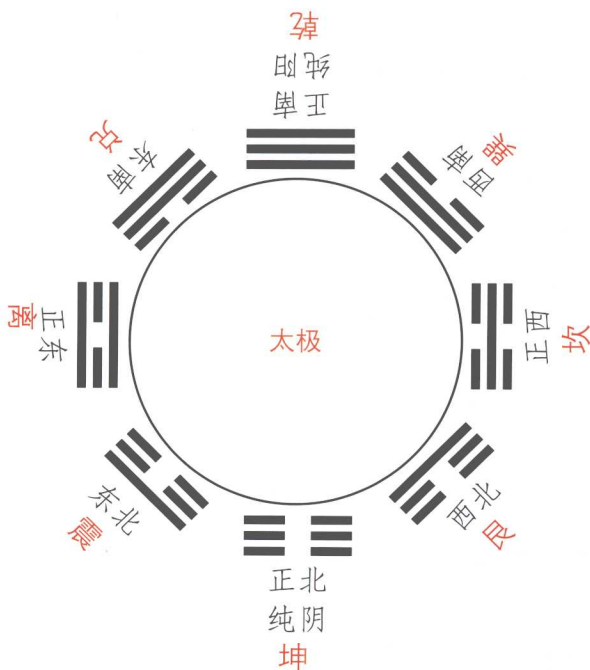


太极

伏羲八卦次序横图

乾卦在上面,坤卦在下面。艮(三)代表山,兑(三)代表泽,“山泽通气”,所以兑在东南,艮在西北,二者互相对应,互相通气。震(三)代表雷,巽(三)代表风,“雷风相搏”,所以,震在东北,巽在西南,也是对立统一。坎(三)代表水,离

(三)代表火,“水火不相射”,所以离在东,坎在西。中间是太极,这意味着太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦,乾、坤、艮、兑、震、巽、坎、离这八卦都是从太极分化出来的。太极是宇宙的原始混沌状态。



伏羲八卦方位图

画卦台

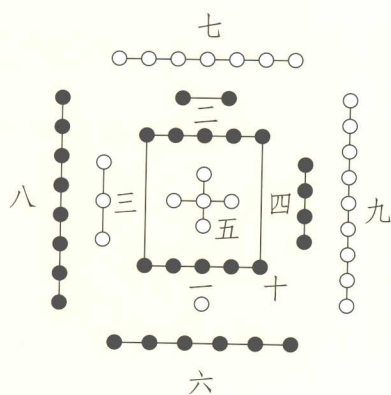
伏羲做八卦的地点目前较权威的说法有两处,一处在河南上蔡县,相传伏羲仰观天文俯察地理,审视了世界的万事万物之后,便在这里画出了举世闻名的八卦。这里的百姓祖祖辈辈保护着这个画卦台,传颂着这个古老的传说。另一处在甘肃渭源县,这是一处奇特的山水,几乎令人难以置信。远山如同人工安置一般齐整整地环绕卦台山,形成一个巨大无比的圆形盆地,一条大河呈S形从盆地中央穿过,正好将盆地分成均匀的两片,这样,这个圆形盆地就变成了世界上最大的太极图。而卦台山则不偏不倚,恰好坐落在这个圆心之上。

伏羲为王时，黄河上出现了一只类似龙马的怪物，它有马的身体、龙的鳞甲、凤凰的翅膀，兽角兽尾，身上有黑白斑点，全然成数：下身一个白点、六个黑点；上身七个白点、两个黑点；左身三个白点、八个黑点；右身九个白点、四个黑点；中首五个白点、十个黑点。

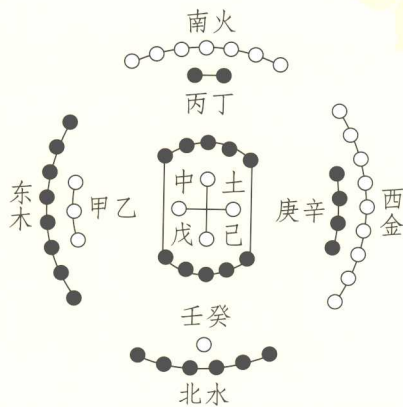
《周易·系辞上》有这样的解释：“天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。天数五，地数五，五位相得而各有合。天数二十有五，地数三十，凡天地之数，五十有五，此所以成变化而行鬼神也。”从这些文字可以看出，这个图是用数的变化来说明阴阳、天地、四时、五行之变化的。白斑点代表阳，黑斑点代表阴。奇数一、三、五、七、九为天数，代表阳。偶数二、四、六、八、十为地数，代表阴。天数相加，总和为二十五；地数相加，总和是三十。天地数之和是五十五。古人认为这些数的运动变化代表着天运地载、天阳地阴的奥秘。这就是今世的河图。



龙马河图



河图

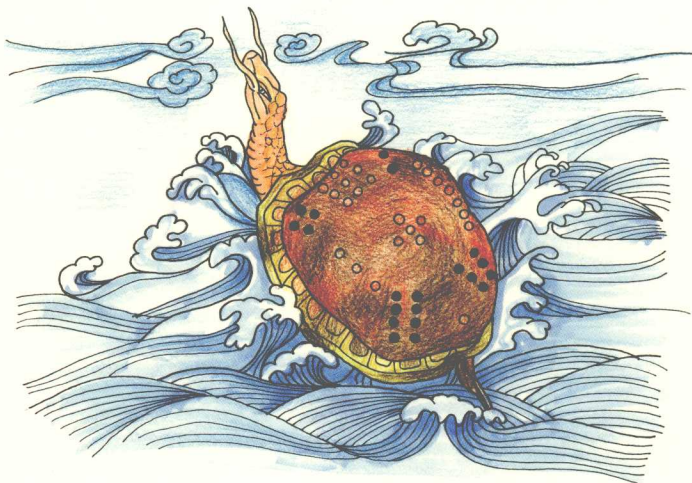


河图解

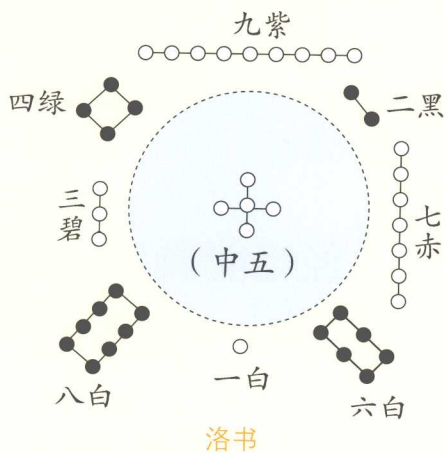


洛书，又称龟书，其图案正好是一个乌龟壳的形状，其传说也跟乌龟有关。相传有一只神龟从洛水中负文而出，它的背上有数至九。古代有一首歌是这样描述它的：“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。”头上是九，下面是一，左边是三，右边是七，这些都是阳数，是白点，占了四方。另外四个角，上面右角是两点，左角是四点，如同在肩膀上，下面右角是六点，左角是八点，像两只足，为阴数，是黑点，五则居中。

古人认为洛书蕴含着阴阳变化的规律。在《易经》里，一阴一阳为两仪，两仪生四象（太阳、少阴、少阳、太阴）。少阳、少阴之和是十五。阳运动意味着气的增长，从“七”变为“九”；阴运动意味着气的消减，从“八”变为“六”，二者相加，仍为十五。在洛书里，四个正边和四个对角线之和都是十五。所以圣人在研究宇宙一统的“太一”之道时，就取洛书之数作为九宫运行的依据。



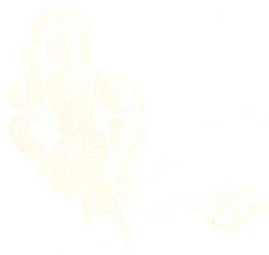
神龟洛书



4	9	2
3	5	7
8	1	6

九宫格

黄帝



传统

养生

图鉴



黄帝，姓公孙，名轩辕，是中华民族始祖。

相传五千年前，黄帝联合炎帝，战胜蚩尤、统一中原部落后，融合黄河中下游直至长江、珠江流域的众多部落，建立了中华民族的前身华夏族。黄帝率领先民始制衣冠、造舟车、养蚕桑、创文字、建医学、定算数、发明指南车……由此结束蛮荒混沌，开创了中华民族五千年文明。



黄帝像

《黄帝内经》

《黄帝内经》是我国最早的一部医学理论著作，所论主题包括生命规律、健

康、防病治病、养生长寿等诸多方面，具体阐发了对脏腑生理病理的认识，包括经络学说，精、气、神、血、津液问题，有关自然季候变化与人体的关系问题，有关诊法、治法、针灸问题，以及全面运用阴阳五行学说观察、分析人体等各方面的理论，具有相当的科学性。它奠定了中医的基理，也奠定了养生学的自然科学基础。

《黄帝内经》字数繁多，分为《素问》和《灵枢》两大部分，每部分又各有九卷，而每一卷中又各有九篇，合计一百六十二篇。各篇的字数不等，少则数百字，多则数千字。但内文虽长而不繁，语言流畅，通俗易懂，所论深入浅出，论点明确，说理充分。

《黄帝内经》并非黄帝所著，也非一人所作，它是假托黄帝之名由无数医学家、养生家和哲学家共同创造完成的，经历了自战国到两汉的数百年才得以完成。

经络能决生死，处百病

经络，是经脉和络脉的总称，是人体运行气血、联络脏腑形体官窍，沟通内外上下，感应传导信息的通路系统，

是人体结构的重要组成部分，包括十二正经和奇经八脉。

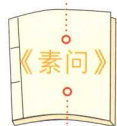
经络对于人体非常重要。首先，通过经络的联结，脏腑与外周肢节、脏腑与官窍、脏腑之间、经脉之间都有密切的沟通联络，使身体成为一个不可分割的整体，这也是中医养生、治病整体观的基础；其次，经络是人体内气血运行的通道，具有运行气血的作用；再则，经络系统对各种刺激具有感应和传导作用，如脏腑组织正常功能活动遭到破坏而发生病变时，可通过经络反映病症，艾灸、按摩、推拿等刺激就是经络对治疗的感应传导作用的体现。另外遭遇外邪入侵时，经络也会成为传导疾病的中介。所以《灵枢·经脉》记载：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”可见，经络通畅与否是养生保健的关键。

《素问》:

一般认为是黄帝向岐伯问人的素质，即“性情之源，五行之本”。

《灵枢》:

是探求“神灵之枢要”，关注人的精神世界。



《黄帝内经》

经:

意为此书是关于人的健康、防病、治病的常用规范，是人们习医养生的必学之作、必循之径。

内:

相对于外而言，因为当时已有《外经》流传。

黄帝:

黄帝是中华民族始祖，用祖先的话来说理，有一种可信而神圣之意，所以人们纷纷假托“黄帝”之名著书立说。



足太阴脾经图

十二经脉的特点及作用

名称	特点	作用
手太阴肺经	肺者，相傳之官，治节出焉。	气血运行的枢纽，有助于改善呼吸。
手阳明大肠经	大肠者，传道之官，变化出焉。	具有养阳、生津、通腑之效，是人体容颜常驻的法宝。
足阳明胃经	脾胃者，仓廩之官，五味出焉。	是人的“后天之本”，是气血生化之源。
足太阴脾经	脾胃者，仓廩之官，五味出焉。	是一条从脚走到头的经脉，是气血生化的源泉。
手少阴心经	心者，君主之官，神明出焉。	是维持心脏功能的经脉，也是决定人之生死的命脉。
手太阳小肠经	小肠者，受盛之官，化物出焉。	是心脏健康的晴雨表，可随时检测心脏的健康状况。
足太阳膀胱经	膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。	有储存和排泄尿液的功能，是人体最大的排毒通道。
足少阴肾经	肾者，作强之官，伎巧出焉。	肾为先天之本，积聚着人体内的生命能量，是一条关乎人能否老当益壮、健康长寿的经脉。
手厥阴心包经	心包是心脏外面的一层包膜，有脉络附于上，合称心包络。	它通过经络运行气血的作用与心发生联系，是心的保护神。
手少阳三焦经	三焦者，决渎之官，水道出焉。	主一身之气，是调气的一个通道。
足少阳胆经	胆者，中正之官，决断出焉。	胆经是身体循行路线最长的一条经络，是补足气血的能量站。
足厥阴肝经	肝者，将军之官，谋虑出焉。	肝主疏泄，是疏通畅达全身气机的关键。

奇经八脉的生理功能

名称	生理功能
督脉	调节阳经气血，总督一身之阳经，为“阳脉之海”；反映脑、髓、肾的功能。
任脉	调节阴经气血，总任一身之阴经，为“阴脉之海”；调节月经，妊养胎儿。
冲脉	调节十二经气血，故称“十二经之海”、“血海”、“五脏六腑之海”；与生殖功能有关。
带脉	约束纵行躯干的诸条经脉，固护胞胎，主司带下。
阴跷脉	主司下肢运动，司眼睑开合。
阳跷脉	
阴维脉	维络诸阴
阳维脉	维络诸阳

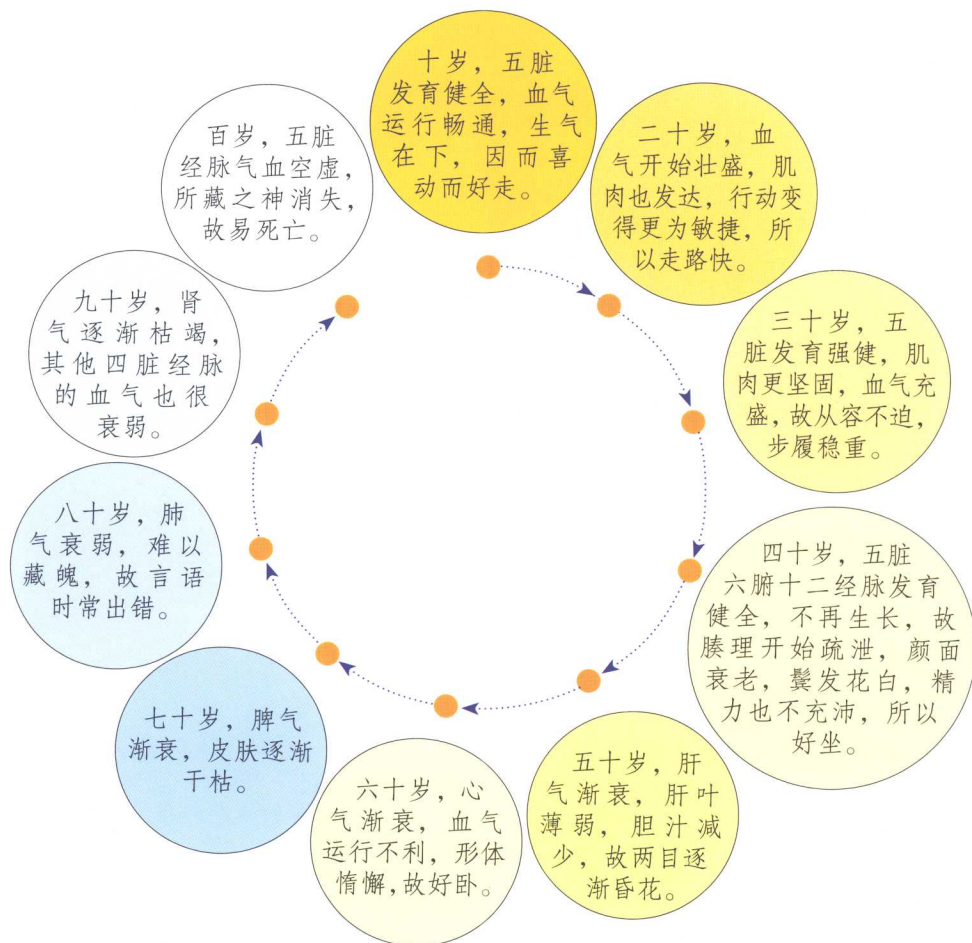


◆ 气血正平，长有天命

气血是人体生命的动力和源泉，它来源于水谷，生化于脏腑，作用于周身。气是推动和激发生命活力的基本物质，因为气在体内不停运动，才保证了各器官组织的正常活动。血液周流不息地循行于脉中，滋润着五脏六腑和四肢百骸，人才有正常的生命和精神活动。所以说，人有生命且健康长寿，气血起着极其重要的作用。

古人认为人要想健康，身体须表现

为“平”或“正平”。正平，有平衡、平和之意。人的一生要经历生长、发育、壮大、衰老、死亡等过程，而每一过程都离不开气血的参与。气血平和是人体正常生理功能的标志。平和，是对气血运动的约束，是说气血要充足而不失调，也就是身体内要有丰厚的食粮，然后源源不断地供应给各脏腑组织，让它们吃饱喝好，有足够的力量努力工作，再源源不断地为身体化生气血。可见，气血与五脏的关系非常密切。



气血对生命历程的影响