

图解

以图解方法了解诠释中华养生

全方位图解 美绘版

汇集儒、释、道、医及诸家养生精要。正德、利民、厚生的圣贤心得。

中华养生宝典

神奇而科学、健康而充满智慧的修身养性之法

集中华医学之精华，历代养生学之心得，道不远人，只在平常日用之间。
集实用性、科学性和可操作性于一体，内容详实，条目清晰，通俗易懂。

人能执天道生杀之理，法四时阴阳而行，
自然疾病不生，长年可保。



谭小春
编著



华龄出版社

图解中华养生宝典

谭小春◎编著



華齡出版社

责任编辑：林欣雨

封面设计：张楠

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

图解中华养生宝典 / 谭小春编著. —北京：华龄出版社，2013.1

ISBN 978-7-5169-0278-3

I. ①图… II. ①谭… III. ①养生（中医）—图解
IV. ①R212—64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第003695号

书 名：图解中华养生宝典

作 者：谭小春 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：21.5

字 数：330千字

定 价：49.80元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173



序 言

经济实用的健康管理学

健康管理学的重要性及其目的

在西方，健康管理计划已正式成为一门独立的学科，并成为健康医疗体系中非常重要的一部分。健康管理学的开展，有效降低了个人的患病风险，同时也降低了昂贵的医疗开支。而健康管理更有一套非常完善、周密的程序。

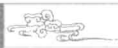
健康管理的最终目的归纳为四点：

一学，牢牢学会一套自我管理和日常保健的健身方法；二改，改变日常生活中一些不合理的饮食习惯和不良生活方式；三减，减少用药量、住院费、医疗费；四降，降低各种慢性病风险因素。如降低“三高”（即高血脂、高血糖、高血压）等患病风险。最终一句话，就是提高身体的保健效率，以提高个人生命质量为最终目的。

中华养生学说

提起中华养生学说，无论如何也要谈及中国古代养生学的一个至关重要的特征，即追求“天人合一”的最和谐的养生境界。天，指自然。在此，古人的养生观深刻提出了“人与自然”最直接的关系。正如流传久远的古代传统医学圣典——《黄帝内经·上古天真论第一》中所阐述的人与自然的亲密无间乃是真正的“养生大道”。黄帝曾经与岐伯探讨了古人的长寿秘诀。岐伯说：“远古时期的人们，懂得养生大道，何谓‘大’？简单地说就是，他们能够按照自然的阴阳变化之理来适应调和自身的阴阳变化，做到饮食有节制，作息有规律，不使自己的身心过度劳累，如此就能使自己的形体与精神固守协调，自然能寿终正寝。而说起上古时代‘真人’”





的寿命没有终了的关键在于，“真人”非常了解自然的变化规律，吸收吐纳自然界的浊清之气，使精神守持于内，使全身筋骨肌肉浑然一体，因此他们的寿命能够顺应天地间的自然规律，没有终了的时候，这也正是上古“真人”修道养生的自然结果。

我们编写《图解中华养生宝典》的目的

中华养生学的思想体系博大精深且完整，其养生内容丰富多彩。除我们所能拜读的中国传统养生的根本大典《黄帝内经》外，还有许多医学养生要典，如《寿世保元》、《遵生八笺》等，除此还有道家及儒家的经典之作——《老子》、《庄子》、《孔子》、《孟子》等。而那些专门从事研究和实践养生之道的古人，将这些历经千百来年的旷世宝典中的养生大法，很好地吸收并融入自己的研究与实践。这部《图解中华养生宝典》也正是对他们不断积累、充实与完善的丰硕结晶进行的阐释和图解。

《图解中华养生宝典》汇集了众家（儒、释、道、医及诸子百家）文献中的养生大法，既注重完整的理论养生观（强调人类养生要效法于自然，养生中的“动静”皆与自然界的“动静”、“阴阳五行”之说相适应），又注重了养生实践的可行性（重在强调心性的修养。心念本是欲望之源，如要养心，往往要持着一颗淡泊寡欲之心，练就一副无病之躯）。养生大道的成功与否，只在于平常的日用之间，即饮食、起居、住行、坐卧之间，随心时时调养，便会活到夭年。

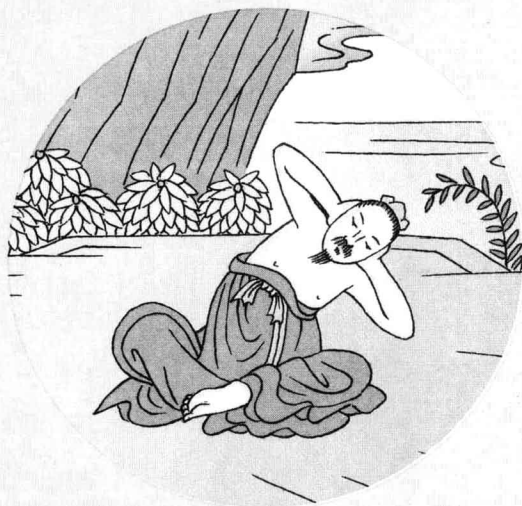
本书特色

我们在诸多养生专家的指导下，将书中那些难以令读者领会的养生精要，采用完全图解（左文右图）的模式，用通俗易懂的文字予以诠释，并用示范性的图片手把手教你与古人学养生。图文紧密结合，帮助读者充分领悟古人在养生方面的深妙见解。这也正是我们出版此书的最佳收获及最终目的！



第一章 总论

第1节	生命最重要.....	4
第2节	生命靠自己.....	6
第3节	养生贵自爱.....	8
第4节	人体的生长周期和四大变化.....	10
第5节	天人合一，取法自然.....	12
第6节	养生有道，顺应四季.....	14
第7节	治疗在后不如防范在先.....	16
第8节	养生二十八禁.....	18
第9节	奉亲有术.....	20





第二章 养“身”

第1节	论人体阴阳.....	24
第2节	论元气.....	26
第3节	气.....	28
第4节	论血气.....	30
第5节	形神互用.....	32
第6节	人身三宝.....	34
第7节	养身如治国.....	36
第8节	形体与寿命.....	38
第9节	察“颜”观“色”知健康.....	40
第10节	胖瘦有异，养亦不同.....	42
第11节	养目.....	44
第13节	健鼻护肺.....	46
第14节	养口齿.....	48
第15节	平明咽津术.....	50
第12节	养发.....	52
第16节	五脏安和养心法.....	54
第17节	五脏安和养肝法.....	56
第18节	五脏安和养脾法.....	58
第19节	五脏安和养胃法.....	60
第20节	五脏安和养肺法.....	62
第21节	五脏安和养肾法.....	64
第22节	五脏导引法.....	66
第23节	养脐.....	68
第24节	五劳、六极、七伤.....	70



第三章 情绪

第1节	情可致病.....	74
第2节	百病生于气.....	76
第3节	七情互克互制.....	78
第4节	养生十二少.....	80

第四章 情趣

第1节	美育.....	84
第2节	情趣.....	86
第3节	读书怡情.....	88
第4节	书法修行.....	90
第5节	藏画之道.....	92
第6节	音乐和性.....	94





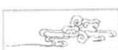
第7节 抚琴养心.....	96
第8节 博弈之道.....	98
第9节 赏花解闷.....	100
第10节 垂钓·养鱼.....	102

第五章 养性

第1节 荀子的修身养性之道.....	106
第2节 养性四要.....	108
第3节 曾国藩养性三十六诀.....	110
第4节 三养.....	112
第5节 百病与百药.....	114
第6节 静心.....	116
第7节 勿以性养物.....	118
第8节 节嗜欲，适足则止.....	120

第六章 饮食·起居

第1节 饮食乃人生之本.....	124
第2节 饮食禁忌与搭配.....	126
第3节 五味·五气.....	130
第4节 菜宜净、鲜.....	132
第5节 饮食之毒.....	133



第6节	烹调火候.....	134
第7节	食淡论.....	136
第8节	进食宜忌.....	137
第9节	饮食有所损论.....	138
第10节	饮食要注意饥饱适度.....	140
第11节	吃饭与喝汤.....	142
第12节	面食.....	143
第13节	酒之饮.....	144
第14节	茶之饮.....	146
第15节	起居宜忌.....	148
第16节	坐立行走宜忌.....	150
第17节	梳洗宜忌.....	152
第18节	安寝之道.....	154

第七章 食补

第1节	粳米.....	158
第2节	豆类.....	160
第3节	莲·藕.....	162
第4节	姜、葱、蒜、韭.....	164
第5节	肉类.....	166
第6节	鱼、虾、蟹、龟类.....	168
第7节	解毒.....	170



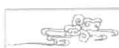


第八章 按摩·导引

第1节	按摩导引能延年祛病.....	174
第2节	内壮功.....	176
第3节	老子按摩法四十九势.....	178
第4节	天竺国按摩.....	186
第5节	延年九转法.....	190
第6节	五禽戏.....	194
第7节	陈希夷二十四节气导引坐功.....	200
第8节	易筋经十二势.....	210
第9节	八段锦.....	216
第10节	玄鉴导引法.....	219

第九章 吐纳

第1节	吐纳导引.....	224
第2节	六气与五脏疾病.....	226
第3节	吸取日月精华法.....	228
第4节	内观法和内想法.....	229
第5节	静坐养生法.....	230
第6节	内守法和拘魂制魄法.....	232



第十章 美容

第1节	美容十三妙方.....	236
第2节	除雀斑、粉刺方.....	238
第3节	根除狐臭方.....	239
第4节	美发乌发.....	240
第5节	生眉乌须.....	242

第五章 性事

第1节	适时而婚.....	246
第2节	性事有度.....	248
第3节	七损八益.....	250
第4节	不可强行交合.....	252
第5节	切勿纵欲.....	254
第6节	寡欲养生.....	256
第7节	绝欲延年.....	258
第8节	房中药物勿滥用.....	260
第9节	服药不如独睡.....	262

第十二章 生·育

第1节	男养精，女养血.....	266
第2节	不孕不育的原因.....	268





第3节	女子慎养胎.....	270
第4节	怀孕要注重胎教.....	272
第5节	难产之因.....	274
第6节	乳儿.....	276
第7节	乳儿禁忌.....	278
第8节	初生儿护理.....	280
第9节	婴儿日常护理.....	282
第10节	养子之道.....	284
第11节	育儿之道.....	286

第十三章 养老

第1节	养老的要点.....	290
第2节	养老的宜忌.....	292
第3节	养老六戒.....	294
第4节	老人日常生活.....	296
第5节	老人犹当节欲.....	298
第6节	老人的睡眠.....	300
第7节	老人的饮食.....	302
第8节	老人的起居.....	304

附录

家庭保健按摩推摩基础手法







第一章

总论

古人认为，人是天地万物中最为珍贵的。《黄帝内经》曰：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”老子也认为“道大，天大，地大，人亦大”，将人与宇宙万物放在同等的地位，可见人的重要性。正是出于对人自身地位的肯定，古代圣贤们不断执著地探索人的生命价值所在。他们开始注重自身的保养，将爱护生命、强身健体作为人生之要事。他们的这种探索和实践的精神造就了我国源远流长、博大精深的养生文化。

中国的养生理论结合了中国哲学思想的精髓，一方面，养生讲究天人合一、阴阳平衡的境界，要求人们要做到动静有度，修身养性。另一方面，养生法则还要遵守阴阳五行及相生相克等自然规律。

养生并不是一门玄妙高深的学问，它不但简单易学，还具有很强的可操作性，其所涉及的知识范围涵盖了社会各个阶层，细化到了生命中的每个时节、不同的环境和行为，并总结出了每一个生命个体在不同的时间、不同地点及不同社会地位的养生方法。不管属于什么文化层次的人，处于什么样的社会地位，在哪个年龄阶段，都可以将养生知识运用到自己的日常生活中，以达到修身养性的目的。

不过，需要大家注意的是，古代养生理论中也可能存在一些缺乏科学依据的内容，比如说，提倡绝对的禁欲，或过度夸大返老还童之功效等，希望理智的读者们用辩证的眼光来看待这些问题。



第 1 节

生命最重要



上天所覆盖的，大地所承载的，世间万物都已具备，但是没有任何一件东西比人更珍贵。人依靠天地灵气而出生，并且顺应四季更替而成长。天下的人，上至君王，下至黎民百姓，都梦寐以求有一副强健的体魄。

尧曾想把天下让给子州支父，但子州支父委婉地拒绝了他。他说：“让我做天子是可以的，但是我现在正患有十分严重的病，正要治病，没有闲暇去考虑天下的大事。”可见在子州支父的心目中，天下固然十分重要，但却不及自己的生命宝贵，不愿因当帝王而做有损自己生命的事。由此看来，帝王的丰功伟绩只不过是圣人闲暇之余所做的事情罢了，并不能用来养生。然而现在很少有人能做到这一点。他们不惜以损害身体为代价去追求身外之物，这难道不是舍本逐末吗？

圣人做任何事情之前，都会清楚地知道自己要达到怎样的目的，为达到目的自己应该如何做。世人都嘲笑买椟还珠的郑国人，因为他舍弃了珍贵的珍珠而只要了那只没有价值的木匣子。而人的生命，又哪里是珍贵的珠宝所能比的呢！

再如《郁离子》之三十一篇为《玄豹第三·贿亡》记载着这样一件事。荆山的麝香为东南的名产之一。所以当地人常要追猎麝，麝被追得走投无路时，就会将肚脐下的麝香揪下来扔进草丛里。这样一来，追猎的人便会停止追赶，而是直接去寻找麝香了，麝因而得以逃生。楚国当权的令尹子文听到后不由地感慨道：“虽然是兽类，而人有不如它的，因财物丧命，并波及家人，怎么见识还不如麝呐！”