

图解

以现代手法诠释人体复原工程

中国养生术

中国正统养生学大揭示

- ◎ 汇集儒、释、道、易、医及诸子百家各种文献中的养生精粹，易懂易学，行之有效。
- ◎ 不同年龄、不同职业、不同时令……都能从中找到自己的养生方法。
- ◎ 400余幅手绘插图、图表，让您更准确地判断和把握疾病的位置、原因及对治方法。



图书在版编目 (CIP) 数据

图解中国养生术 / 李抱朴编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-5442-4159-5

I. 图… II. 李… III. 养生 (中医) — 图解

IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083239 号



系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

TUJIE ZHONGGUO YANGSHENGSHU

图 解 中 国 养 生 术

编 著	李抱朴
责任编辑	黄 利
封面设计	紫圖装帧
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	20
字 数	170 千
版 次	2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4159-5
定 价	68 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

养生术的发展历程

自古以来，我们的祖先就非常重视养生保健，并在日常生活中积累了极为丰富的经验，逐渐创立了拥有系统理论、独树一帜的传统养生文化。从上古先民时期养生的萌芽到近现代多元化的养生变革，每个时期都有着本时代的养生特色。



岐伯

中国远古时期最富有声望的医学家，他一生著有众多医书，但大多失传，唯有《黄帝内经》一书成为古今研究中医的经典著作，该书自问世，就成为医道之渊藪、医家之圭臬，千百年来指导着中医的学术发展与临床实践。



诸子百家

先秦诸子对于养生之道各有其论，学术界一时风起云涌，产生了儒家、道家、法家、名家、墨家、阴阳家、纵横家、兵家、农家以及小说家，统称为“九流十家”。诸学术流派分别对医学和养生学产生了不同程度的影响。

导引术士出现

隐居山林，专事养生。代表人物为彭祖、赤松子、王子乔等。

道家

先秦时期道家学说以老、庄为代表。道家养生讲求道法自然、清静无为、以柔为贵、重人贵生的原则。他们的哲学思想对中医养生产生过重要影响。



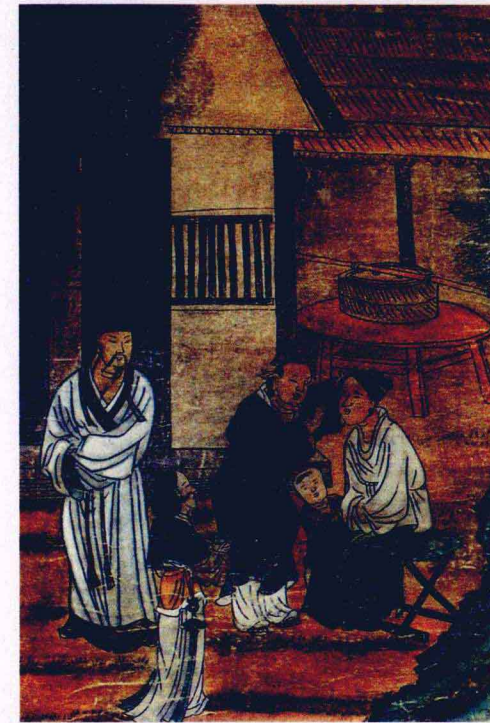
导引专著问世

1973年长沙马王堆汉墓出土了公元前2世纪的两篇导引专著，如《养性延命录》、《诸病源候论》，其中绘有44个导引术式图用以健身治病，展示了古代医疗和保健状况。



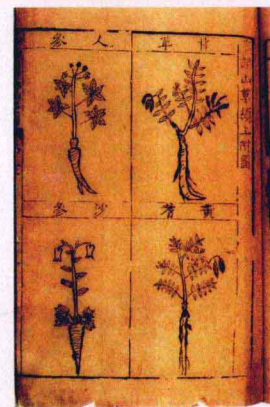
八段锦

此图为“武八段锦”的口诀。“八段锦”是一种站式武术导引功法，在宋代就已有流传。此后衍生成多种流派。如“坐式八段锦”，和“站式八段锦”称谓“武八段锦”。



融合少数民族医学精华

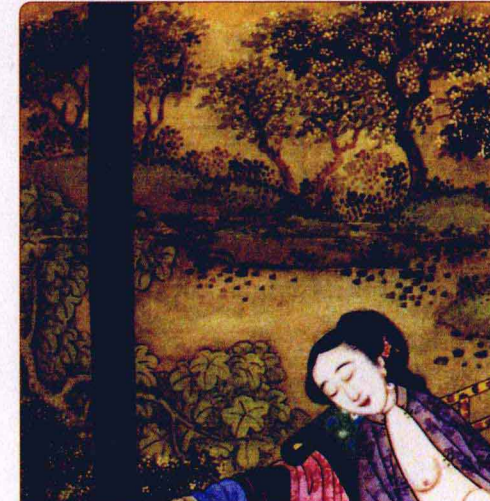
辽、夏、金、元与两宋王朝并立，至元灭宋统一全国，这一时期，是北方少数民族与汉族文化大融合的时期，也是中国医学史上学派争鸣的辉煌时期。多元一体化的中国传统医学被注入了新的活力，呈现了蓬勃的生机。



《本草纲目》金陵初刊本书影明

医学革新、传播海外

医药学发展出现革新趋势。在探究传染病病因、创造人痘接种预防天花、中药学研究等方面进入新的层次。中外医药的交流范围已达亚、欧、非许多国家与地区，中学的输出、西学的东渐，使中外医学文化在交流接触中，互惠受益。明代医学最杰出的贡献之一，是李时珍所著的《本草纲目》。



中国古代性养生

房中术是一种古老的闺中秘术和道教阴阳丹法，在长期流行过程中，产生过许多房中家和房中医学专著，并形成一套极为隐秘、系统、完善的男女双修术。它不仅能满足性需求，还能延年益寿，驱病强身。

上古

春秋战国

秦汉

魏晋南北朝时期

唐宋

辽、夏、金、元

明清

近现代

《易经》

《易经》认为世上一切均由阴阳二气孕育而成。关于“易”的学问从上古时期（伏羲、神农、轩辕的时期）就已经开始了，只是当时先民还没有深刻地意识到它的养生价值。



陶唐氏导引术养生

环境恶劣，水道壅塞，民气瘀滞，筋骨瑟缩。陶唐氏教民作舞，导引按摩，宣导气血。



儒家养生与养性

先秦时期的儒家养生强调自我修养，即养身和养性两个方面，提倡心胸开阔以养性，饮食讲究以养生，在饮食卫生方面提出“八不食”的膳食禁忌。在烹调上重视食色，强调霉变的食物损害健康。



佛教调心养生

汉代，佛教自印度传入。佛教一向注重修身养性。认为凡事有因果，生理健康与心理活动、生活习性及客观环境密切联系，调心是养生的根本。



服食药物养生

服食药物延年益寿，如西汉的《博物志》、东汉的神农本草经。



葛洪

号抱朴子，世称小仙翁。著有《抱朴子》一书，其书内容主要涉及金丹、仙药、行气、房中术等方面内容，对养生保健有重要意义。



药王孙思邈

孙思邈是汉唐时期著名的养生家，活到101岁，撰有《千金要方》等养生医著，被民间尊为“药王”。

针灸养生的发展

两宋是中医药学发展的重要时期。北宋政府组织人员编纂方书和本草，设立校正医书局、铸造针灸铜人、改革医学教育、设立惠民局、和剂局、安剂坊、养济院、福田院等等，有力地促进了医药卫生的进步。



《易筋经》

是佛家吸取儒、道、医、释导引精华，以传统导引法为主的强身健体的专著。

现代瑜伽养生

瑜伽是一种源自5000多年前印度的古老强身术，也是古老印度文化的瑰宝和重要组成部分。瑜伽从少数派的运动，到时尚的最前沿，历经千年而不衰。做瑜伽不仅有助于人类身、心、灵的健康协调，还能美化肌肤和锻造曲线。



图解中国养生术

养生药草

泛施行于医
毛发等功效



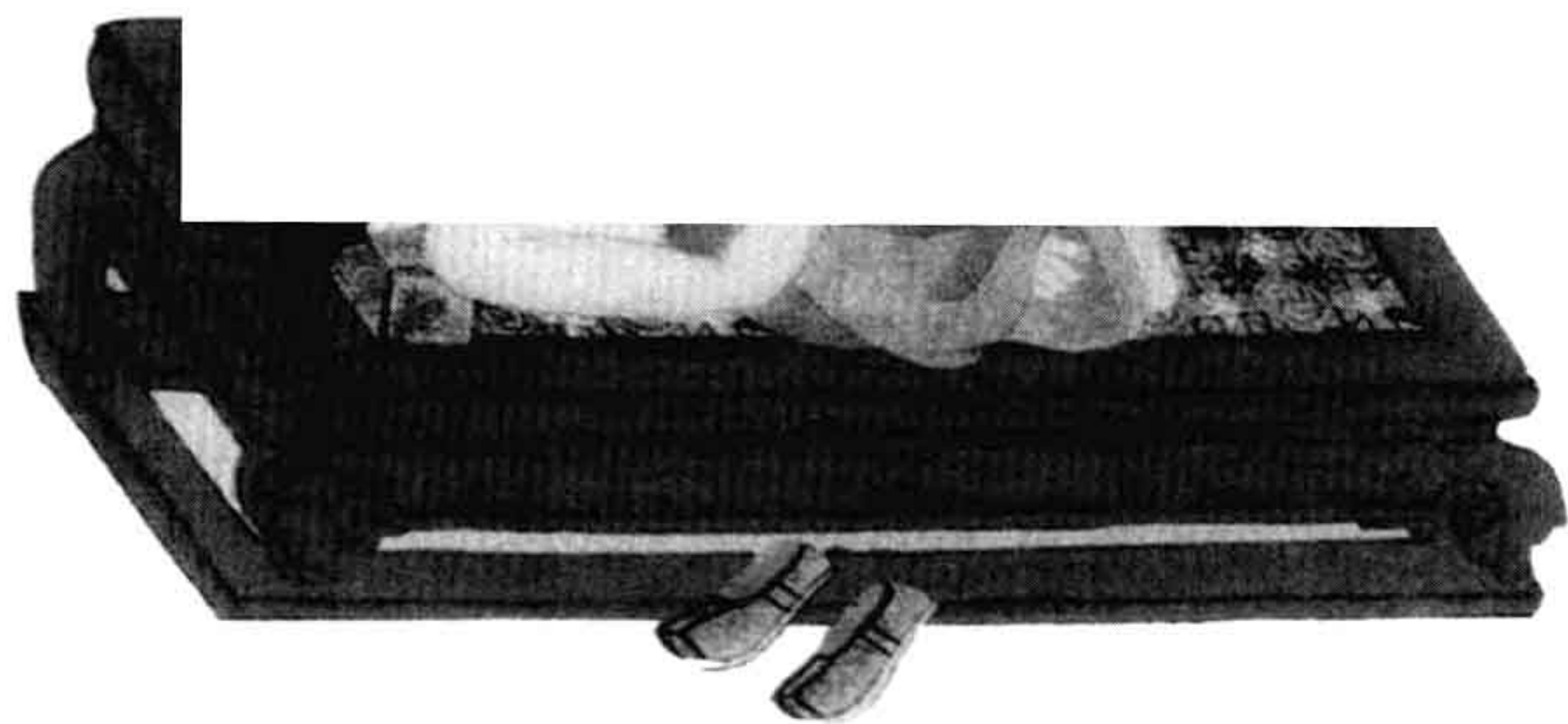
图解
经典 44

以现代手法诠释人体复原工程

图解中国养生术

中国正统养生学大揭示

李抱朴 / 编著



南海出版公司

2008·海口

彩绘导引图

清代 敬慎山房主人昆岚绘制 彩绘本 中国中医研究院图书馆藏

这套导引图共24幅，包括9种坐式，6种立式，6种卧式，2种蹲式，1种跪式，其术式包括肢体运动、按摩、气功等。可治疗腰痛、腹痛、遗精、身体虚弱等不同病症，满足多种健身养生需求。



(1) 或问子不能得如何？曰：宜选子日子时而卧，以双手拗头，两股过脐而运阳刚之气，以荣精科乃种子之妙道。



(2) 或问元气不足如何？曰：宜曲肱而枕，一手按命门，挽足跟抵谷道运片时，则水火交济，立助其阳。



(3) 或问湿肿如何？曰：宜屈股坐，伸两手攀一足，尽左右膝中力，放而复收。俟四肢汗出，是运滞血湿肿之患。



(4) 或问感气停食如何？曰：宜平立，退步拗头，左右顾，易左右如引弓以片时。主散气，食之养也。



(9) 或问腹痛如何？曰：宜平立，以两手按摩三焦而运气，徐行百步。叩齿三十六，则气和不及矣。



(10) 欲养正气如何？曰：宜穿膝坐，手按脛，忘言忘怒忘乐，闭息默运，叩齿，气足而止。则心自正，诸欲可戕。



(11) 欲养血脉如何？曰：宜平立徐步，以两手左右舞，两足左右蹈。运片时，叩齿三十六。养血、疗手足痿痹不仁。



(12) 欲炼元神如何？曰：宜屏气，瞑目穿膝坐，伸两手上擎，左右力举六七度。叩齿咽液。自无虚弱之患。



(17) 问理瘀血如何？曰：宜立，反两手，拳捶背四十九，叩齿四十九。能散精肿而血贯通然。



(18) 或问气不能舒如何？曰：正立，权谨两手擎止，徐行百步。闭息叩齿，以运气足，遂止其郁结之患而自释矣。



(19) 诸欲既难戕性。敢问养心如何？曰：屏气虎视，以一手托肾，绝非礼之思，默运片时，能清心寡欲，而得仙道者也。



(20) 欲诸经却病如何？曰：宜反身而卧，以被缠体露手足额，则金木水火土位定，而精神气之本固矣。



(5) 欲煉元精如何？曰：宜兩手踞屈，壓一股，直伸一股，左右手盡力運片時，然後叩齒咽液。則血氣剛強，元精真固矣。



(6) 或問遺精如何？曰：正坐疊手，按臂轉身拗頭左右六七度，然後叩齒咽液。充腎虛，精不遺矣。



(7) 或問寒熱攻伐如何？曰：宜穿膝坐，拗頭左右顧，以左手盡力托，俟額汗出充散風氣，寒熱自退。



(8) 或問頭暈目眩如何？曰：宜盤膝坐，以兩手掩耳，運氣時，擊項後四十九，叩齒四十九。主散風氣，理頭目之虞。



(13) 比答欲止勞嗽如何？曰：宜踞踞，以兩手按於腦後，閉息瞑目，運其氣至膀胱穴鳴。則火性歸水，而嗽自可止矣。



(14) 若問身之衰弱如何？曰：宜仰卧，以兩手抱雙膝左右盡力，依法而卧。則氣充榮而病却，延年氣自壯矣。



(15) 問虛弱如何？曰：宜屏氣跪坐，虎視其目，以兩手托後。俟氣足，叩齒咽液。能健脾補腎。



(16) 欲養元真如何？曰：宜仰卧挽右手，攀左足，伸左手按右腎法而運。則其丹自足，反老還童也。



(21) 欲理腰疾如何？曰：宜平立，以兩手摩腎經命門百下，復行一節在於腰間，運其氣，則痛愈，並治腰痛疝氣。



(22) 或問失力如何？曰：宜正坐，使兩拳於左右，盡力按膝而運，叩齒咽液。能補神氣力無不足者也。



(23) 欲融會正氣如何？曰：宜閉息，瞑目正坐，以兩手抱雙膝，左右盡力，而默運其氣从小便而出，乃能脫體，自得仙道耳。



(24) 或問血氣如何？曰：宜於睡卧時仰體，一按手三焦火，一手泥丸宮。依此而運，則精神氣血充溢，諸病自退。



■ 编者序

我们如何健康优质地生活

健康长寿是人类永恒的追求，从秦始皇求仙，到晋人炼丹制药等，其间虽走了不少弯路，却阻止不了人类对延年益寿的强烈渴望。“养生”一词，始见于道家的《庄子》内篇。简单地说，养，即保养、调养、补养的意思；生，就是生命、生存、生长的意思。综合其意，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

中国的传统养生学有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验和养生观点，为我国传统中医和养生学发展奠定了基础。随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们对健康定位不再局限于吃饱穿暖，更渴望能够获得优质的生活。但是怎样才能达到健康长寿呢？这就需要我们掌握一套生存秘诀——科学的养生之道。

古代传统养生流派较多，但各有所长，主要有精神、动形、固精、调气、食养、药饵等六大学派。中国传统养生，基本概括了几千年来医疗、食疗、民俗、宗教、武术等文化方面的养生理论，以及食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。传统养生强调人与自然界的和谐统一，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡，以避免外邪的入侵。它除了需要和谐的自然环境，还依靠良好的人文环境，古今养生谈论最多的就是精神调养，人生活于自然界中，形神难免受到时令、水

土、家居、社交等种种环境因素的影响。调节情志是养生保健的重要环节，古人云“欲养形，先调神”，如是才益于身心的健康长寿。

现在，人类已经发展到高度文明阶段，人们有力量主宰自己的未来。现代人尝试用科学来解读古代养生学，就是为了全人类探索如何维持生命活动的最佳状态。养生除了要顺应自然、积极做好各种科学的预防，还应采取起居有常、劳逸结合、动静相宜等一系列养生措施。从而预防各种威胁身心健康的疾病，以缓解都市亚健康。

养生贯穿于人的一生，人生中，有很多种因素都能影响生命的最终寿限。科学的养生实践证明，盲目护养也会使身体受损。纵览市场上种类庞杂的养生学书籍，却没有一部堪称完备的医典能够真正概括养生保健的实质。

当面对各大小书店堆积的养生书籍时，您是否会感觉到难以选择？而对于同一种症状的五花八门的对治方法，又会不会让您感觉头晕脑涨？那么，您是否希望看到科学系统的养生学范本？《图解中国养生术》，正是考虑到您在日常养生中的种种焦虑和疑惑，倾心地编辑汇总了古代儒、释、道、医、易及诸子百家的养生精粹，兼收并蓄地将中国主要养生术全程收录，力求使读者在增长知识之余，养成良好的养生保健习惯。本书采用新颖的现代图解手法，生动传神的手绘插图、简洁明了的图表，结合明白晓畅的文字讲解，将文字与图画、图表等视觉元素综合，组成一个完整而有机的内容体系，力求让您在轻松阅读的同时，快速地掌握养生的小技巧。



目录

养生术的发展历程 /01

彩绘导引图 /10

编者序：我们如何健康优质地生活 /12

本书阅读导航 /20

第壹章

养生的缘起：多元生趣诸家齐鸣

1. 养生与传统文化：什么是养生 24

2. 早期养生文明的萌芽：追溯养生之始 26

3. 养生的思想体系：中国古代养生的内容 28

4. 顺应自然的四季养生法：天人合一 30

5. 做适合自身的运动，以调和气血：和于术数 32

6. 生活作息要有规律：形神共养 34

7. 不要过度消耗精、气、神，适可而止：阴阳协调 36

8. 饮食定时定量，注意饮食宜忌：谨和五味 38

9. 注重整体综合的调养：统筹兼顾 40

10. 因人、因地、因时灵活地施养：审因施养 42

11. 静养、动形、固精、调气、食养和药饵：
古代养生的六大学派 44

12. 《内经》对养生学的贡献：中医养生思想 46

13. 中国古代养生的九流十家：流派划分 48

14. 与道同体的长寿夙愿：道家 50

15. 佛家：超越生死的泰然之法 52

16. 儒家养生思想：养德尽性的自我建树 54

17. 《易经》对养生的影响：借易说理医易同源 56
18. 藏地养生思想：藏地民族的益生之道 58
19. 导引术：千年养生绝学 60
20. 古为今用话养生：古代养生学对当今的指导意义 64

什么决定人的寿命：透过人体机能谈养生

第贰章

1. 什么是藏象：了解你的脏腑 68
2. 什么是生命节能：阴阳调和的保障 70
3. 血气能量：生命物质的存储 72
4. 生物钟养生法：12个时辰脏腑怎么调休 74
5. 五行的生克乘侮：五行与医学 76
6. 你对肝脏了解多少：春季“发陈”吃绿色养肝 78
7. 你是否真的“知心”：夏季“蕃秀”吃红色益心 80
8. 怎样科学养肺：秋季“容平”吃白色润肺 82
9. 养生健体要“肾重”：冬季“闭藏”吃黑色保肾 84
10. 你可知道脾脏的功能：调理脾脏的食物 86
11. 气血的关系：常用补气血中药、食品 88
12. 是什么在威胁你的肠胃：识别自己的“肠相”和“胃相” 90
13. 秋天怎样养皮肤：肺津不足，皮肤干皱无光泽 92
14. 冬天怎样养藏：冬天“藏”什么 94
15. 什么叫平衡膳食：平衡膳食应包括哪些食物 96

《黄帝内经》：中医养生的思想

第叁章

1. 什么是中医养生：不治已病，治未病 100
2. 中医的疾病观：人为什么会得病 102
3. 什么是阴阳五行：阴气和阳气有什么作用 104
4. 诊断人体是否平衡的四法：“八纲辨证” 106
5. 什么是六气：六气为什么会异常 108