中国民俗元典注评丛书

调 摄 解 读

姚伟钧　编著

广西民族出版社

需要全本请访问 www.ertongbook

移风使之雅，易俗使之正

刘守华

本世纪 80 年代初，日本学者、东京都立大学社会人类学教授渡边欣雄来到中国北京、天津、武汉等地进行学术交流，我所在的华中师范大学有两位青年教师王玉德、杨昶，陪同渡边教授拜会了北京师范大学钟敬文教授。在钟老先生的书房里，这位中国民俗学的泰斗向来访者讲授了自己的学术思想和有关民俗学的一些基本观点，其中提到：“ 马克思说，一切的科学都是一种历史科学。一切事物有其历史性，用历史的观点分析问题，是学术研究的一种角度。” 又说：“ 历史溯源法是民俗学研究的基本方法之一。因此，我们既要加大田野调查的力度，又要注重挖掘和整理研究有关民俗的古文献。……中国在现代意义的民俗学之前，文献上有许多关于民俗的记录，也有关于民俗理论的考察，而且相当丰富，有些在世界上来讲也是比较精彩的。” 钟老先生睿智的见地和通达的大师风范，使来访者获益良多。

华中师范大学有一个以我牵头的跨学科民间文化研究中心，其成员中姚伟钧、杨昶、王玉德等人以研究整理古文献见长。他们在领悟钟先生的教诲后，开始把视角伸向民俗文献领域。在取得一些初步成果的基础上，他们以“ 中国民俗文献整理与研究 ” 为课题名称，向国家教委全国高校古籍整理研究工作委员会申报，经众多专家评审，列入规划项目。以上便是这套《中国民俗元典注评丛书》的缘起。

一

“ 元典 ” 这一命题，是著名文化史家冯天瑜教授在《中华元典精神》（上海人民出版社，[illegible]年版）一书中首先提出的。天瑜说得好：“ 并非一切古老、重要的书籍都可以视为 ‘ 元典 ’。只是那些具有深刻而广阔的原创性意蕴，又在某一文明民族历史上长期发挥精神支柱作用的书籍方可称之为 ‘ 元典 ’。” 文化元典是用典籍形式将一个民族的 “ 基本精神 ” 或曰 “ 元精神 ” 加以定型，使该民族文化的类型固定下来，并对其未来走向产生至远至深的影响。文化元典因其首创性、涵盖面的广阔性、思考的深邃性而成为该民族垂范久远的指针和取之不尽的精神源泉。

在中华文化系统中，堪称 ‘ 元典 ’’ 的首推《易》、《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《春秋》等六经，还有《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》四书；《老子》、《庄子》被道家和道教奉为《道德经》、《南华经》；《墨子》被门徒析出数篇冠名《墨经》。一些专科创始之作，也被尊为该学科的 “ 元典 ”，如以 “ 兵学圣典 ” 称《孙子兵法》，以 “ 医学之宗 ” 称《黄帝内经》，连陆羽的茶学专著也享有《茶经》之尊。作为中华文化系统的重要组成部分，民俗也有其原创之作，这些原创之作便是名符其实的 “ 中国民俗元典 ”。例如丛书之一《神仙解读》，选录了有关华夏神仙的代表性文献——《东皇太一》、《湘君》、《三神山》、《列仙传》、《神仙传》、《拾遗记》、《搜神记》等典籍，对赤松子、老子、彭祖、张道陵、左慈、于吉、八仙、财神、福神等几十位神仙的民间传说作了注评，为研究这方面的民俗信仰提供了可靠的原始文字资料，使华夏神仙世界的建构、特色、变迁有了一个明晰的脉络。

同样，丛书中拟先出版的其他几部书稿，均贯穿着 “ 元典 ”

精神，为研究中华民俗提供原创性文献，对这些领域的学术探索不无裨益。许多中国古代典籍中有关民俗方面的内容，经过丛书作者们的精心整合辨析，疑误得以澄清，困惑涣然冰释，可以说是完成了一件优质的“ 前期工程 ”，敷设津梁，嘉惠学林。

二

挖掘和整理民俗元典，其目的绝非嗜奇猎异，而是清理中华民族精神的传承轨迹乃至阐释中华文化纷繁系统的需要。

按照文化学家的意见，人类所进行的种种社会实践活动及其创造的物质与精神财富的总和，都属于广义的“ 文化 ”。它涉及的范围十分广大，层次也不单一，正如钟敬文先生指出的：“ 中国传统文化有三个干流。首先是上层社会文化，从阶级上说，即封建地主阶级所创造和享有的文化；其次，是中层社会的文化，城市人民的文化，主要是商业市民所享有的文化；最后，是底层社会的文化，即广大农民所创造和传承的文化。这三种文化，各有自己的性质、特点、范围、结构形态和社会机能。”（钟敬文：《话说民间文化》第 猿页，人民日报出版社，员怨怨园年版）民俗是民间文化的一部分，它是处于中下层地位的人民大众所创造和享有的生活文化。由于它是紧贴人们日常社会生活的一种文化形态，因此常常构成为民族文化的基础和主体部分之一，给予社会生活以广泛而深刻的影响。以往一些思想史和文化史著作，常常只着眼于以少数“ 文化精英 ”来代表民族文化和人类文化，对于广大民众所创造和享用的这种民俗文化——生活文化关注甚少，不能不说是一种偏颇。随着民俗学的兴起，这种局面已有很大改变。（见刘守华主编《文化学通论》第 员怨猿页至 员怨远页，高等教育出版社，员怨怨园年版）如近期问世的葛兆光教授的《中国思想史》（第一卷），就有意识地打破了“ 思想史是思想家的思

想史或经典的思想史”的旧框架，而给予支配广大民众的“一般知识、思想与信仰的世界”以特别的关注，以新的理论探索受到学人的好评。它对我们从事民俗文化研究也颇有启发。

因而，这套《中国民俗元典注评丛书》所涉及的文献，虽非“思想精英”撰述的“经典文本”，但也是建构全新的中国思想史和文化史的“一般的知识、思想与信仰”的原始依据，我们没有任何理由排斥它们。脱离中华民俗及其元典来演绎中华文化系统，只可能得到一个残缺而不完整的框架。

三

民俗是各个民族在特定的历史、地理、文化等条件下不断选择和凝聚的结果，它一旦形成，就成为一股强大力量，制约着生活于其中的各个社会成员，从王公贵族、文人学士到市井小民、贩夫走卒。即使是那些历史的“精英”人物，也难摆脱文化的影响。

秦始皇、汉武帝和唐太宗这样的千古名帝，文韬武略，开基拓宇，堪称一世之雄，但神仙信仰观念在他们的头脑中并不逊于经世牧民的志向。秦皇遣使出海求长生不死之药，汉武“信惑神怪”欲亲自入海访求仙山，唐宗服食丹药竟死于蕃僧配制的“秘剂”，均惑于方术之士的虚诞妄言，干出种种荒谬之事，留下千秋笑柄。

孔夫子“不语怪、力、乱、神”。然而根据《论语·泰伯》记载，他曾极力称赞夏禹“菲饮食而致孝乎鬼神”；《论语·季氏》所叙孔子主张“君子有三畏”，第一条就是“畏天命”。

近代启蒙思想大师严复，被推为“中国西学第一者”。他译著《天演论》，举西方文明以振起国人。由于他曾留学欧洲，所拥有的科学文化知识，远非传统士大夫所可比拟。然而，人们万

需要全本请访问 www.ertongbook

万没有想到，如此明智的新型知识分子严复，竟惑于星相、拜神和择吉（见王玉德、杨昶：《论严复的神秘观》，《华中师大学报》哲学社会科学版，[illegible]年第[illegible]期）。事实上，严复所受的西方文化科学的洗礼，并不能完全抵消传统民俗的惯性作用。诚如民俗学家张紫晨先生在《中国巫术》（上海三联书店，[illegible]年版）一书中所说：“在人类认识的文化进程中，一切发生过的意识形态，都在人们精神史上不断凝聚成巨大的力量，这种力量对人们潜在心态的影响往往是不以人们的主观意志为转移的。即使发生重大的革命，也只能改变某些心态，而不能改变全部心态。长期的农业社会，小农经济，长期的封建体制，长期的习惯势力，长期的文化心态，还被带进新的社会之中。它们还牢固地蕴藏在人们的心底。”可见在近代社会转型时期，严复的思想观念并没有与某些传统陋俗一刀两断。

南北朝时的刘勰说过：“风有厚薄，俗有淳浇，明王之化，当移风使之雅，易俗使之正。”（《刘子》卷九）社会要进步，先得正风俗。欲使风俗正，须兴民俗学。民俗学在世界各国已有了长足发展，中国民俗学也出现了强劲的发展势头。民俗学方法强调“田野调查”，获取第一手鲜活资料，自然是十分必要的；然而民俗文化具有时空延续的鲜明特征，诸多民俗事相并非空穴来风，大都源远流长，“观今宜鉴古，无古不成今”，而中国古代的民俗文化资料却无比丰饶，它们同样是古人进行“田野调查”积累的成果。这是中国从事民俗学研究得天独厚的优越条件，值得我们引为自豪。实行“田野作业与民俗文献研究的结合”，已成为中国民俗学家的共识（见叶大兵：《论田野作业和文献研究的辩证关系》，《民间文学论坛》[illegible]年第[illegible]期）。在古代民俗文献资料的清理开掘上，广西师范大学的欧阳若修教授主编了一部《中华古俗类典》，我曾应邀审订书稿，该书采取分门别类摘编文献资料的体制，以涉猎“广博”见长。华中师范大学一批

风华正茂的学者编撰的这部《中国民俗元典注评丛书》，则以选材与注评的“精当”而取胜。

这套从书，不仅对专业文史工作者和一般文史爱好者来说，是内容丰富多彩、观点科学严谨的参考书；而且对广大读者而言，也是不可多得的民俗文化启蒙读物。民俗文化根植于广大民众之中，过去由于缺乏正面引导，使得一些不良风俗给社会文明带来了一些负面效应。从书的“导论”和“注评”力求矫正以往的偏颇，引导读者对民俗文化建立起正确的认识。从这个意义上说，丛书将为弘扬中华文化发挥积极的作用，产生良好的社会效益。

多年来，我与姚伟钧、杨昶、王玉德诸君共事合作，切磋学术，交流心得，深为他们治学的勤谨所感动。值此书稿付梓之际，遵嘱撰述本人浅见以为“总序”，言不尽意，尚祈读者鉴谅。

·远·

目　　录

导　论 ……（员）

《黄帝内经》（选）

导　读 ……（员）

《素问·上古天真论篇第一》 ……（圆）

《素问·四气调神大论篇第二》 ……（圆）

《素问·生气通天论篇第三》 ……（猿）

《素问·金匮真言论篇第四》 ……（源）

《素问·阴阳应象大论篇第五》 ……（源）

《素问·异法方宜论篇第十二》 ……（远）

《素问·藏气法时论篇第二十二》 ……（远）

《灵枢·寿夭刚柔第六》 ……（苑）

《灵枢·本神第八》 ……（苑）

《灵枢·天年第五十四》 ……（愿）

《灵枢·百病始生第六十六》 ……（愿）

〔东晋〕葛　洪：《抱朴子·内篇》（选）

导　读 ……（怨）

《至理》 ……（怨）

《释滞》 ……（员）

〔元〕忽思慧：《饮膳正要》（选）

导　读 ……（员）

养生避忌 ……（员）

妊娠食忌 ……（员）

乳母食忌 ……（页码）
饮酒避忌 ……（页码）
四时所宜 ……（页码）
五味偏走 ……（页码）
食疗诸病 ……（页码）
服药食忌 ……（页码）
食物利害 ……（页码）
食物相反 ……（页码）
食物中毒 ……（页码）
〔明〕高濂：《遵生八笺》（选）
导　读 ……（页码）
四时调摄笺·春卷 ……（页码）
四时调摄笺·夏卷 ……（页码）
四时调摄笺·秋卷 ……（页码）
四时调摄笺·冬卷 ……（页码）
后　记 ……（页码）

导　　论

在中国养生元典——《黄帝内经》基础上发展起来的中国养生学，源远流长，内容丰富。经历代养生学家不断补充、完善，形成了别具一格的理论和方法，它是中国优秀文化遗产中的一颗璀璨明珠，也是中国医学所独具的特点和优势，它不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大的贡献，而且正以其特有的魅力风靡世界。当然，在这个丰富的医学文化宝库中，还有许多问题值得我们去探索，因此，重新发掘中国传统养生元典中的精华，为人类的健康长寿服务，有着十分重要的历史与现实意义。

何谓养生与养生学

中国先民在漫长的岁月里，在与大自然进行的艰苦斗争中，为了保护自己，繁衍后代，在劳动和生活实践中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了一些自我保健的方法，并互相传授。在古代，我们的祖先把这种保健延年的活动称之为养生。“ 养生 ” 一词，最早出现于《老子》一书 :“ 是谓深根固柢，长生久视之道。” 后来，《吕氏春秋 · 节丧》又对 “ 养生 ” 一词解释道：“ 知生也者，不以害生，养生之谓也。” 以后，文献中又把养生称为养性、摄生、道生、卫生、保生等等。而对于老年保健，则称为寿老、养老、寿世、寿亲等等。由此看来，养生之意无外乎保养生命，用现在的话来说，就是保健长寿。

众所周知，医学的分科，是随着医学知识的积累和临床医学的发展而逐步建立和完善起来的，人类对疾病的认识越深入，医学的分科也就越细。中国养生学的形成也不例外，它经过千百年的实践与经验积累，在中华民族传统文化的影响下，已经形成了相对稳定的学科体系，以及相对独立的、丰富的理论，与大量的、别具一格的手段。

中国养生学的优势和特色，主要是体现在它成熟的理论体系和丰富的实践手段及方法上。中医养生学的理论体系，是在阴阳五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下，提出的形神共养、协调阴阳、治病求本、扶正祛邪、谨慎起居、和调脏腑、养气保精、动静适宜、气血通调、养气保精，因时、因地、因人制宜摄生综合调理等原则。

中国养生学理论体系的特征，可以概括为：认识论上的整体恒动观念，理论上的医理、哲理、伦理的结合，实践上的医疗、预防、养生一体化。其中最为引人注目的就是整体恒动观念及辩证治疗与养生的原则。

中国养生学在其漫长的发展过程中，形成了丰富多彩的治疗和养生的手段与方法，别具特色，诸如调摄精神、气功与导引（如内养功、站桩功、松静功、强壮功、快速诱导气功、行步功、八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏等）、针灸、按摩、推拿及其他外治法（如拔火罐、割治、挑治）、食养与食疗、食忌、顺应自然疗法、日常养护与个体卫生等，这些养生方法，都具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还传到世界各地，受到世界各国人民的欢迎。

例如，[illegible]年代世界上兴起的“针灸热”，久盛不衰，已遍及世界[illegible]多个国家和地区。据[illegible]年统计，仅日本国的针灸医师已逾[illegible]万，美国及欧洲诸国的针灸医师已达[illegible]万。针灸在广泛应用的同时，各国科学家在经络感传现象、针麻及针刺镇痛原[illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook

理、针刺新技术（如激光针、超生针等）和新学说（如符合生物全息律观念的“ 微针系统 ”说的提出）的创立等方面，均取得了一定的进展。

近年来，国外学者应用生理学、心理学和行为科学对中国气功进行的研究表明，其练习者具有更快的适应能力和更稳定的神经系统功能，可以增强记忆力、专注力，提高工作效率，改善身体素质，尤其在提高智力及推迟生理衰老过程等方面显示了良好的综合效应。国内外许多著名科学家都认为，针灸、气功作用原理的研究如能获得突破性进展，对生命科学乃至于整个自然科学都具有真正革命性的意义。

综上所述，我们不难得出这样一个结论：中国养生学已经成为一门方兴未艾、富有青春活力、有可能起到“ 解救众生 ”、臻于长寿境界的学问。由此，我们也可以对中国养生学的学科内涵作出如下界定：中国养生学是在中国医学理论的指导下，具有中医特色的、研究人类生命规律、阐述增强体质、预防疾病，以达到益寿延年的理论和方法。它是中国古代珍贵文化遗产的重要组成部分，也是中华民族对全人类文化宝库的杰出贡献。

中国养生学的起源

当我们的先民同猿类相揖别时，人类关于自身的生老病死的畏惧、疑虑和思索便开始了。他们开始自发地进行着一些避害趋利的活动。《黄帝内经 · 素问 · 移精变气论》就说：“ 往古之人……动作以避寒，阴居以避暑。”特别是火的发现，成为人类发展史上的一个极其重要转折。人类开始利用火来取暖、熟食以及进行医疗活动（如灸、熨等），这对人类的健康起了重要作用。广义地说，自从发现并运用了火，人类就开始了养生防病、延年益寿的实践活动。

猿

随着历史的发展，历经旧石器时代、新石器时代，一直到商周时，人们已经开始明确建构和认同有关幸福的模式和标准。在古代文明各国中，这种人生幸福的模式和标准同整个文化形态及环境有密切关系，因而有相当差异。在古代中国，这一模式和标准最早反映在产生于殷末周初的《尚书·洪范》之中，这就是：“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。”在这里，我国先民倾向于将自己的幸福观和价值取向牢牢地同长寿、健康安宁、尽天年等相结合。在先民们看来，人生的幸福并非仅仅是财富的占有、名誉地位的获得，幸福意味着生命的完善。而在其中，生命的健康、安宁、长寿占有重要地位和比例，甚至是第一位的。

与此相对应，夭折、疾病、体弱和忧患、贫穷和丑恶一样，实在是人生最大的痛苦，是上天对人的最大惩罚。由此出发，中国古代先民们很早便将追求人生幸福、快乐与追求寿考、健康、安宁联系起来，把追求人的生命价值置于很高的价值尺度之上。

既然《尚书·洪范》中所提出的“五福”中第一福便是寿，那么古人是如何认识“寿”的呢？据《尚书·洪范》注云：“寿，百二十年。”可知我们祖先对人生寿命所提出的指标，是很高的。历史证明，我国古代先民，活到百岁的，并不稀奇。这也足以说明活到[illegible]多岁以后才够得上称一个“寿”，并不夸大。后世许多人所提：“五十不为夭”、“六十曰寿”、“人生七十古来稀”，这都大大地降低了寿命的指标。著名历史学家张舜徽先生在《中国古代劳动人民创物志》一书中，对此分析道：“在生命史上，（上述情况）不可算成正常的现象。后世人命短浅的原因，一方面固由于阶级社会中广大劳动人民受尽剥削阶级的剥削和压迫，身体、精神饱经摧残，没有人生的愉快，常致夭折天年；而最主要的，还在于没有注意卫生和身体的锻炼，以致未老

源

先衰，像草木一样的枯槁、凋零，以至于死亡。我们祖先，为了挽救这一可以避免的损失，很早便创造出一套保健的方法，散在群书中，到今天还有供我们参考的价值。”

据考，在殷商时期的甲骨文中，已有了状如洗澡的“ 浴 ”字和形同洗脸的“ 沫 ”字，展示了当时人们的个人卫生状况。同时，还有“ 来丁亥寇□ ”的记载，“ 寇□ ”是大扫除之意，丁亥日的清扫活动，反映了人们对卫生环境的重视。殷墟卜辞中类似防治疾病的例子不少。据此可知，当时已经有了防病保健的思想萌芽。

到西周时，人们除重视对疾病的防治外，还认识到饮食对人体健康的重要性。因此，周代宫廷中设有专门的“ 食医 ”，对四季饮食五味之所宜，食物食用时的温度（温、热、凉、寒）等方面均有规定，表明周人对食疗、食养问题是极为重视的。

西周时期，人们还发现，模仿某些动物的动作，可以达到养生的目的。《山海经》中有这么一段神话描写：“ 钟山之神，名曰‘ 烛阴 ’。视为昼，瞑为夜；吹为冬，呼为夏。不饮、不食、不息。”这是说有一个名叫“ 烛阴 ”的山神，他学着蛇类动物冬眠时断食和行气的样子，进行着吹、呼、吐、纳的仿生动作。这虽是一段神话传说，但我们可以理解为当时已经有人进行仿生一类的养生活动了。

由此可知，西周时，人们已注意到饮食与养生的关系，并提出了“ 主静尚俭 ”的养生主张和进行仿生一类的养生活动。这些虽然属于萌芽，但它却为春秋战国时期养生体系的初步确立积累了感性认识，提供了某些理论上的根据。

养生元典——《黄帝内经》的产生

春秋战国时期，随着社会生产力的进一步提高，学术界出现

了百家争鸣的局面。养生，作为中国古代文化的一颗明珠，也在理论和实践的结合上，初步建立起一个粗略的体系。其理论表现为中国古代养生元典——《黄帝内经》产生，其实践为社会流行的养生方法。

所谓元典，诚如冯天瑜先生《中华元典精神》指出：“元典有始典、首典、基本之典、原典……等意蕴”，而且，这些元典能够在历史上长期发挥精神支柱的作用。用这一观点来观照中国传统养生学，堪称元典之作的当数《黄帝内经》。

当然，中国古代养生元典《黄帝内经》的产生是有其历史背景的。当时对养生学影响最大的是儒、老、庄诸子及阴阳家、杂家等学派的思想。先秦儒家除了在礼乐制度、饮食起居方面对养生予以影响外，其所提倡的“仁”、“中庸”等思想亦深刻地影响着后世养生理论。老庄道家一派，由于以“深根固柢，长生久视”为目的，对养生的影响更为直接，他们崇尚自然，要求返璞归真，清静无为；以静为主，静中有动，静以养神，而“以动之徐生”（《老子·十五章》）。《庄子·刻意篇》更清楚地叙述了“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”的呼吸导引养生法。《庄子》说：“吹呴呼吸，吐故纳新，”就是指当时的行气，也就是我们现在所说的气功，而“熊经鸟申”，则是指当时模仿动物形态的导引动作，它近似于现代的健身体操。

由于以老庄为代表的道家较之儒家更为重视个体人格与生命的发展，因而他们能够注意自然、社会、心理、生理之间内在关系，提出了一些具体的养生思想、理论和方法，从而有力地推动和促进了中国传统养生学的发展。更重要的是，道家关于清静无为、抱一守中、养神守形、专气致柔等养生观念和主张是如此深刻地渗透和影响了中国养生文化，以致这些观点、方法、原则本身已经成为中国养生学的显著特征和鲜明标志。因而，从此以后，中国传统养生学在很大程度上一直是在道家的旗号和影响下

获得发展和传播的。

春秋战国时期，医学得到了很大的发展。医学的发展，为这一时期养生体系的确立，提供了不少科学的理论和方法。

以上这些思想和理论，为中国古代养生元典——《黄帝内经》的产生，奠定了深厚的理论和实践基础。

《黄帝内经》不仅是中国养生学元典，而且也是现存医学文献中最早的一部经典著作。书名冠以“黄帝”，是先民为了追本溯源，以示学有所本，故托名黄帝创造。本书的成书年代尚有争论，目前比较多的学者认为《内经》的主要内容，出自于战国时代，秦汉以来代有补充，将其编纂成书，可能是在西汉初年。该书简称《内经》，分《素问》和《灵枢》两部分，每部原为九篇，合之共为十八篇，这两部分均用了大量篇幅探讨养生。尤其是《素问》，开卷缘篇《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》、《金匮真言论》、《阴阳应象大论》即专论养生之道。而《灵枢》中的《寿夭刚柔》、《本神》、《本藏》、《天年》、《百病始生》等篇章也大都涉及到养生。

《黄帝内经》对中国养生学的卓越贡献，归纳起来，主要有以下几点：

第一，《内经》对生命起源及本质的认识是唯物的，是符合实际的。如认为人“是以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”，“生之来谓之精，两精相抟谓之神”；又认为阴阳是生命之源，“生之本，本于阴阳”、“夫四时阴阳者，万物之根本也。”

第二，《内经》把人与自然界看成一个整体，强调人要适应自然界的变化，避免外邪侵袭。如《灵枢·本神》指出要“顺四时而适寒暑”；《素问·四气调神大论》提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则；《素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了我国防病与养生的先河。

第三，《内经》对人体生长壮老的生命规律有精妙的观察和科学的概括。如《素问·上古天真论》中男子 愿岁为一阶段，女子 苑岁为一阶段，《灵枢·天年》以 愿岁为一阶段，分别详细阐述了人的生命历程。

第四，《内经》详细论述了衰老的变化过程和原因，并提出了许多行之有效的延缓衰老的措施，初步建立了老年病防治的理论基础。

第五，《内经》明确提出“治未病”的观点，把预防疾病提高到一个新的高度来认识。

第六，《内经》阐述了许多行之有效的养生原则及大量的方法，如重视精神调摄、食养与食疗、调和阴阳、节制房事、避免五劳七伤、进行形体锻炼等。

以上《内经》中关于养生学方面的论述，都可以说是中国古代养生学的首创和重大突破，标志着中国养生学体系基本形成。从这个意义上来看，《黄帝内经》确实可以称得上是中国养生学形成的里程碑。《内经》所奠定的一系列养生原则、理论和方法，影响和指导了几千年来中国传统养生术的发展。所以，《黄帝内经》堪称中国养生学的元典之作。

中国养生学的发展

从秦汉迄宋元，是中国古代养生学大发展的时期。在这一历史时期里，先后出现了一些著名的养生学家和养生学著作，突出地发展了先秦时期关于养神、护形、爱气、保精、节食等养生理论和方法。

西汉初年，承老庄而来的黄老学说盛行，揉合阴阳、神仙方士之术，在东汉时形成了原始道教。道教作为一种宗教与养生学发生密切关系，完全是由于道教本身在其创建发展过程中继承和

愿 需要全本请访问 www.ertongbook