

## 总 序

术数，一称数术。三国韦昭称术即占术，数即历数，术数即阴阳占筮家用阴阳五行生克制化的数理，来推断人事吉凶，观察自然现象的种种方术。八卦、占卜、风水、奇门遁甲、占星、星命术、房中术、相术等，贯彻了术数文化系统。黄帝、伏羲、老聃、庄周、孔子、姑布子卿、张道陵、丘处机、王重阳等一大批华夏文化英雄，都是这种文化的代表人物。

《四库全书》专列术数类，汇编术数著作50种，我们所编撰的四库术数类大全，主要以这部分著作作为蓝本，进行点校整理和阐释。另选集了大量散见于《四库全书》其他部类有关术数的著作以及未收入《四库全书》的术数著作。就术数这一类文化而言，真可谓洋洋大观。所以丛书名之为“四库术数类大全”。

术数文化渊源流长，传播极为广泛，上至皇帝，下至平民百姓，都普遍地接受过术数文化的传播。它的确在相当深刻的程度里曾经作为人们的精神寄托和心理依赖，作为原始精神失落的补偿。

为什么在科学发达的现代文明社会，人们仍然乐道于此？

ZKS / 10

我们似乎可以这么理解：术数作为中国古文化的一个重要部类，我们无论从历史的角度、民俗学角度、古文化学角度，都有必要了解它，它的确蕴藏了中国古代哲学、宗教，乃至医学、建筑学、天文学等大量可供研究的资料，我们不该轻易毁弃这份珍贵的文化遗产。

术数中包括了大量充满神秘和迷信、违反科学的东西，这是不容论辩的事实。那么，我们从破除迷信，倡导科学的角度言，也有必要了解它。不了解便无从谈起破除。

诚然，补偿过过去的东西也许仍有效于今天。但是，术数能够在多大的程度上补偿现代精神的失落，我们一方面对此划下一个深深的问号，一方面我们也正视一个现实：在今天工业文明较为发达的日本、新加坡、韩国和香港、台湾等处，许多人对术数这个古老的东方文化深信不移，津津乐道。

不论事实将向怎样的方向发展，我们都坚信一条：既然古老的不列颠文化、日耳曼文化、法兰西文化、大和文化 and 年轻的美利坚文化都对世界产生过重大的影响，悠久的华夏文化也必将以其自身强大的生命力和包罗万象的博大气派，辐射到世界各地。

刘波 张文  
于癸酉仲夏

# 目 录

## 上 篇 养生术概说

<b>第一章 养生术渊源</b> .....	3
第一节 先秦时期的养生术 .....	3
第二节 汉唐时期的养生术 .....	7
第三节 宋元时期的养生术 .....	10
第四节 明清时期的养生术 .....	13
<b>第二章 调摄精神术</b> .....	16
第一节 调摄精神与健康长寿 .....	16
第二节 调摄精神的方法 .....	21
第三节 精神失调的心理疗法 .....	35
<b>第三章 顺时养生术</b> .....	39
第一节 气候因素与人体健康 .....	39
第二节 四季养生原则 .....	43
第三节 顺应自然的养生方法 .....	46
<b>第四章 调理起居术</b> .....	61

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>