

前 言

在硕果永存人间、睿智恒耀长空的中华民族创造史上，伟迹迭现、异彩纷呈。于此琳琅满目的创造奇珍中，有一颗璀璨夺目的稀世明珠，这就是养生学。

养生之学，涉及古代文化之继承，当代人群之需要。其理深，其术良，其法简，其效大。为此，特辑录了部分养生古训，进行了若干通俗分析。本书对原文之解释持慎重态度，特别注意突出原文，俾使读者自己深入地理解其本义和深切地体察其新意；与此相应，本书对原文不作今译而只作简要评介和少量注解。

中国养生的显著特点是它的整体观和全程性。整体观，是指顾及人体的五脏、六腑和四肢、百骸各部位；同时包括锻炼、休息和生理、精神诸侧面；而且，还涉及眼耳鼻舌身诸感官和手足口发齿诸专项。全程性，是指从襁褓小儿到白头老者都在其范围之内，与人的生命全过程共始终，对学前儿童、中小學生以及所有青年人、中年人、老年人无不适宜。

这里，有必要略述一下中国养生理论和实践的历史发展。纵看，中国养生经历了六个大时期，即形成期（殷商至西周）、成熟期（春秋战国）、发展期（秦至元）、深化期（明至清中叶）、衰落期（清中叶至民国）、振兴期（中华人民共和国成立后）。横看，中国养生经历了一个“点→线→面→体”的融合过程。这种横的交汇现象，古已有

之，如《荀子》的“养备而动时”之说就把及时“动”这个行为问题同供养“备”这个物质问题联在一起了。《黄帝内经》的“形与神俱”之说就把生理问题与心理问题综合起来了。不过，汇合的高潮是在最近三十年间出现的——现在，小而言之，养生问题与体育学、卫生学、生理学、生态学、心理学、营养学、气象学、社会学、预防医学、康复医学等发生了广泛的交叉；大而言之，养生问题与生命科学、思维科学、行为科学、系统科学、哲学等各大学科群均有密切联系。因此，一定要把研究古人的遗训同吸收今人的成果统一起来，这样就能事半功倍，相得益彰。本书的“评介”部分就是在这方面所作的一点尝试，冀以沟通今昔，利于古今交融。

笔者之愿凡二：一是使读者在养生方面得以窥其一斑，知其概要，并从现代生命科学和个人实际情况出发，取合用之菁华，弃陈腐之旧说，承先人之至意，强自身之体质。二是请读者研究古训之义蕴，纠正评注之失误。果能如此，则斯愿足矣。

本书在编写过程中，得到了王济民、刘筠等同志的热情支持和悉心帮助，并参考了部分养生学书籍及其他资料，于此一并表示衷心感谢。

编者

1987年7月于石头城

目 录

一. 养生原理

1. 一生十段百年..... 1
2. 一害一利, 一伤一长..... 3
3. 七曜运动而能久..... 5
4. 三时慎暮..... 6
5. 三暮三忌, 益心益身..... 7
6. 大怒大喜, 祸乃相随..... 8
7. 大怒则气绝..... 9
8. 久耽安乐, 百病咸生..... 10
9. 久疾亦可愈..... 12
10. 天癸与养生..... 13
11. 不用则退, 久用则伤..... 16
12. 五福三为寿..... 17
13. 内不虚气, 外不伤体..... 18
14. 六无之法, 养老之道..... 20
15. 六极半疾夭, 避之即康寿..... 21
16. 心理不当则生理不适..... 22
17. 心强形壮, 心弱形伤..... 23
18. 以至理胜恶习..... 24
19. 以物养性则寿, 以性养物则夭..... 25
20. 气渥体强, 气薄体弱..... 26
21. 孔子论寿..... 27

22. 四时四养	28
23. 动时而养备	31
24. 老年有病，不可拒药	33
25. 安与康	34
26. “百岁乃去”与“半百而衰”	35
27. 百病之源，一心一境	37
28. 行气要诀	38
29. 全性之道，取利舍害	39
30. 守神·少欲·合道	40
31. 导引不在于立名	43
32. 阳密乃固	44
33. 寿比南山	45
34. 寿命之本	46
35. 形神双健	48
36. 违性则夭，顺理则寿	49
37. 违道三患	50
38. 求适避失，长生久视	51
39. 忘躯徇物，危若冰谷	52
40. 君子三戒	53
41. 易筋以练膜为先	54
42. 知本则疾无由至	56
43. 不信术	57
44. 养生有五难	58
45. 神守则形全土	59
46. 损与益	60
47. 害生则止，利生则为	61
48. 烦劳则张	62

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/>