

**主 编** 陈蔚松 仲煊维

**副主编** 沈福道

**各部分撰稿人**

仲煊维 徐秀芝 沈福道 王仲思 张和平 邓儒伯

覃春桂 姚 舜 高华平 王伏玲 傅岳武 冯发玉

## 凡 例

一、本书从养生典籍和其他文献中选录精粹，以易读、易懂、易学、易用为宗旨，分为 11 个大类，每类之下按内容分为若干部分。

二、以论说为主的文字，摘录段落按内容顺序编排，拟出小标题。同一标题下可有一段文字，也可有紧密相关的几段文字。音义难读、难懂的字词，加以注释，注音用汉语拼音和汉字兼注。比较难懂的段落，用现代汉语翻译，以意译为主。比较浅显的段落，不翻译。适当的地方用按语，有所针对地进行阐述。

三、以运用为主的段落，如穴位、药方、药物、食物等，均以事物名称为标目，再引用典籍原文，适当注释，一般不翻译。

四、所引典籍原文原则上注明出处，出处有争议的原则上以一处为准。

五、有些养生术需要附图具体说明，均随文附图，以便学习运用。

## 前 言

中国养生术和养生文献是中国传统文化的瑰宝,在中华民族的传统中,养生术以其十分悠久的历史、丰富多彩的内容、切实可行的方法与扎实可靠的效果而闻名于世,并在中西文化交流中占有重要地位,具有深远影响。

中国养生术的理论和方法,具有东方文化的特色,特别重要的有这样几个方面:

一、天人合一,效法自然。“天人合一”是中国思想文化的一个重要特征,是中国养生术的理论基础。中国古代的哲人和医家都认为,人是自然的产物,人是自然的一部分。《易传》说:“天地感而万物化生”(《咸卦·彖传》)。《黄帝内经》中说:“天复地载,万物备焉,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成”,“天地合气,命之曰人”。人由自然界而产生,人依赖自然界而生存。人的生命活动,必须顺应自然界的消长变化。《淮南子·天文训》认为:“岐行喙息,莫贵于人;孔窍肢体,皆通于天。天有九重,人亦有九窍。天有四时以制十二月,人亦有四肢以使十二节,天有十二月以制三百六十日,人亦有十二肢以使三百六十节。故举事而不顺天者,逆其生者也。”关于天人关系,老子更有精辟的概述,并特别挖出“效法自然”的主张,《老子》二十五章:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”《内经·素问·上古天真论》描述了几种效法自然养生长寿的典范,如“真人”能“提挈天地、把握阴阳、呼吸精气,独立守神”;“至人”能“和于阴阳、调于四时,去世离俗,积精全神”,他们效法、掌握自然变化的规律,摆脱世俗的干扰,与自然融为一体,故能“寿敝天地,无有终时”。对天

地自然、宇宙万物的认识,中国古代有著名的阴阳五行学说。效法自然,调理阴阳,也是中国养生术的一大要义。《内经·素问·天元纪大论》说:“夫五运阴阳者,天地之道也。万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,可不通乎!”《灵枢·五乱》说:“五行有序,四时有分,相顺则治,相逆则乱。”人类的文明发展到今天,人们越来越认识到人与自然环境关系的重要性,人们也越来越认识到“返朴归真”这一哲理的深刻意义和实际价值,有人也提出了“回归自然”的口号,这是现代人对天人关系的重新认识。

二、形神相依,动静相宜。《史记》载司马谈《论六家要旨》,在谈到道家时,有一段关于形神相依的论述。梁·陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》中是这样表述的:“夫神者生之本,形者生之具也。神大用则竭,形大劳则毙。神形早衰,欲与天地长久,非所闻也。故人所以生者,神也。神之所托者,形也。神形离则死,死者不可复生,离者不可复返,故乃圣人重之。”中国养生术可以分为两个大的类别,那就是形养和神养,这两个方面都是十分重要,不可偏废的。形养可以分为许多小类别,其中最主要的就是活动身体的体育运动,我国古代的“导引”就是养生运动的始祖。《庄子·刻意》中说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考之所好也。”唐·王冰说:“导引,谓摇筋骨,动支节。”汉代名医华佗提出运动强身的养生理论,他认为:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也。”他在继承导引的基础之上,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作,编了一套“五禽之戏”,并认为通过五禽戏的养生运动,可以祛病延年。在形与神两者之中,道家、养生家更强调神的作用,认为“神者生之本”,“人之所以生者,神也”。按照古人的理解,神就是精神,就是灵魂,或接近于我们今天所说的生命。确切地说,神应是指人的精神情志等心理活动。关于“神”,古人多以为藏于心,认为心为五脏六腑之主,“主明则下安,以此养生则寿。”

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/>