

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787536678163

10位ISBN编号：7536678169

出版时间：2006-5

出版时间：重庆出版社

作者：倪泰一,易洪波/国别：中国大陆

页数：580

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中华养生宝典>>

### 内容概要

集中华医学之精华，历代养生大学之心得，古籍秘典，书家雅趣，家传秘笈，阴阳之要，吐纳导引，传统按摩术，强身术，民间养疗方，美容术，皇室养生术、民间养疗方，是中华文化数千年经典养生语录全书。

本书汇集了儒、释、道、医及诸子百家各种文献中的养生精粹，除注重理论的完整性外，也注重了内容的可操作性。

道不远人，只在平常日用之间。

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。

早在上古，即有长寿观念，《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一。

## 书籍目录

第一卷 总论天地万物人最贵四大五福六极名·身·货珍惜自己贵生审为养德养生可同得人生四大阶段人有三死，皆由自取生命全靠自己珍惜生命，挽救死亡效法自然 养生必须收敛固藏惜未危之命，治未病之病养慎 养寿为先，却病为急保养 救疗在后不如摄养在先摄养应以守中实内为要 养有五道 养生十要 青牛道士谈养性 抱朴子谈养生 养生诸忌 二十八禁 摄生二十八条 孙真人卫生歌 孙真人枕上诀 真西山先生卫生歌 摄养 摄养法 七养 医身八法 养生六慎 养生五事 克服五难 保三全 十寿歌 贵人十反 过养损身 祭祀神灵，不如反躬自养 防微杜渐 保护在先 第二卷 养性 养性·养气·养形 尽性与养生 养性之道 治气养心 养性四要 久生之道 养性十三字诀 百病与百药 名利害人，胜于戈矛 崔子玉《座右铭》 清心寡欲 养心在于寡欲 欲可尽，虑当节 勿以性养物 善于养生的人 除六害 物可求，不可贪 养性在于静心 正心 诚意 存厚 仁爱之心 心欲小，志欲大 致寿四道 百行周备自长寿 心静通神明 心能静，道自定 夙兴夜寐 箴 静坐 沉静 第三卷 情志百病起于情 九气致病 七情之伤 喜与怒 调节喜怒与刚柔 喜乐与悲哀 喜气致病 喜病根源 怒 怒气致病 止忧法 思气致病 不要自我煎熬 悲哀心动，五脏六腑皆摇 悲气致病 恐气致病 惊气致病 养生大忌 治心疗病法 行十二少，除十二多 喜伤心，恐胜喜 喜胜怒 思伤脾，怒胜思 解忧伤肺，喜胜忧解 喜胜思 惊的妙用 怒伤肝，悲胜怒解 治惊妙法 恐伤肾，思胜恐解 第四卷 形体与劳逸 养身如治国 人体生理与保养 形体与寿夭 从面色察健康 观色大略 六宜 六余之养 调三关 内外吟 三种异常的体型 修昆仑 发宜多梳 升观养发术 按摩养发 脸要常洗 修天庭 搓涂美颜术 心静养须 聪耳之法 营治城郭 击探天鼓 引导耳窍之气以防耳聩 眼 黑色养目 明耳目诀 按内眼角 目忌 久视损目 养目六方 养目法 治近视导引法 白开水除目疾 鼻 健鼻除患法 口腔咽喉 养口齿妙法 口干导引法 治口疮法 坚齿之法 漱齿 叩齿坚牙术 舌 惜唾 平明咽津术 咽津助眠法 和六液 脏腑论 五脏安和则七窍通利 心 用心三忌 养心 心不离田 心息相依 肺 养肺 脾 补脾 养脾 养脾以养气 胃 养胃 脾胃论 肝 养肝 养肝切须戒忿 胆 肾 肾为先天之本，脾为后天之本...保身以安心养肾为主 养肾切须戒色 腰为肾之腑 擦肾腧穴 肾病导引术 暖外肾 命门 丹田 性根命蒂 至气于关 却疾秘诀 凝抱丹田术 养脐强身术 阴阳 调摄阴阳 水火既济 气 元气 元气论 元气与谷气 宗气 营气 卫气 营与卫 调气 养气 气乱作火 血 血难成而易亏 血气论 形体强健，则元神不离 保养形体以颐养心神 闭四关，藏神明 清神 宁神 惜精神 养神 畜神 顺气·顺情·顺时 积精 虚实 三宝归身要诀 登真之路 神大用则竭，形大劳则敝 事不可过 六久之害 五劳所伤 五劳六极七伤 动静节制，思虑费心 息力以生气 火不动则水能养 谈笑须惜精气 治虚劳妙法 形要小劳 散步 散步须闲暇自如 动静说 第五卷 饮食·起居高子论饮食 饮食之患，超过声色 饮食要言 调治饮食 膳食之宜 五味养五气 五味之宜 五味所伤 调五味安五脏 孔子论饮食 美饮食 肉必新鲜 菜须洗净 美食最重火候 鲜味在于及时 饭粥 吃面法 吃鱼法 家味肥，野味香 吃饭不可无汤 饮食识小录 饮食当知所损论 细嚼慢咽 暖饮食 饥饱适度 五福五苦患 少食少睡 晚饭只吃二三分 太饥勿饱 怒时哀时不吃 倦时闷时不吃 五味勿相扰 吃淡论 淡食补身 斋戒旨在调中 饮食宜忌 饮食禁忌 禽兽鱼虫禁忌 菜谷果实禁忌 酒 论好酒 酒能益人，也能损人 饮酒宜忌 酒不可杂 饭后散步 食后静坐 鼓呵消积术 善养生者养内 茶 茶叶贮存法 采茶 择水 候汤 自制花茶 茶效 饮茶宜忌 安处 日常起居摄养 坐要端正 坐应适时适地 立 行要庄重 行戒冒险 站立行走应有所忌 行止不要骤起骤落 笑 衣着 五适 食要称意，衣要适体 若要安乐，频脱频着 若要安乐，不脱不着 湿衣 汗衣，不可久着 衣要勤洗，身要洁净 鞋要宽紧适当 沐浴宜忌 睡眠与养生 安寝——人生乐事 美睡须适时 美睡须择境 美睡须心闲 体稳则睡美 偃勿如伏，仰勿如尸 睡不厌蜷，醒不厌舒 病龙眠，寒猿眠，龟鹤眠 少睡少吃 老人尤其应该午睡 失眠 速睡法 操纵二法 睡觉诸宜诸忌 枕应高低适宜 制枕的要点 菊枕、柳絮枕 藤枕 药枕 被褥卧席应常晒 不忍不努 大便不宜强忍 慎汗 八戒 五可五不可 第六卷 房室早婚不宜 结婚不宜过早过晚 不可绝欲 男女交合应有法度 戒色延年十效 舜谈接阴治气之道 房中节度 孙思邈论房中节度 八益七损 欲不可强 房中之术勿滥用 情欲之毒，甚于剑芒 纵欲损身 不可纵欲 绝欲保精 长生之道警惕房中急 绝欲戒虑 先贤勇绝淫欲 不见不乱 行房禁忌 青少年老都应节欲 节快乐过情之欲 饥寒醉饱应节欲 忧患伤情时应节欲 新婚燕尔应节欲 劳累之后应节欲 日常避忌 产后百日才能交合 隆冬盛暑应节欲 黄帝杂禁忌法 素女七忌 顺应自然规律固守 寡欲 养精三术 导引治遗精法 房中药物的危害 经期卫生 第七卷 生育婚育的年龄 男贵寡欲养精，女贵平心养血 男须聚精养气 女必和性调经 不孕诸因 男病 养胎 万全养胎论 温养胎气 孕妇慎酒 难产七因 避免堕胎 妊娠应寡欲 产后谨防虚损 无患歌 乳哺 乳儿法 乳儿诸忌 小儿饮食宜忌 初生婴儿之调理 初生护持 婴儿日杂护理 养子十法 小孩不宜妄针灸 教养

小孩 教养小孩须顺自然之理 第八卷 天人天·地·人 天食人以五气，地食人以五味 天地以气生人 得天地之气有长短 去害 容成养生术 四季摄生大要 春夏养阳，秋冬养阴 四时宜忌 春三月摄生法 夏三月摄生法 秋三月摄生法 冬三月摄生法 二六功课 祛风寒法 伤风简易治法 外湿与内湿 择居处 多阴多阳勿居 宅有五虚五实 房舍之宜 房舍方向 居室宜高朗干燥 居室须通彻阳光 择坐处 坐向 书几之设 庭院 庭院种 树有益健康 日光 冷而流动的空气有益健康 第九卷 乐观与达观悦其志意 自乐其身 数种快乐 人生三乐 肉体之乐与精神之乐 安乐的关键 乐者昌强 乐观的人长寿 莫作薄福人 郁结生百病 心情愉悦可消除疾病 顺境快乐，逆境也快乐 穷也乐，通达也乐 有物乐，无物也乐 清闲安静，意常欣欣 内有自得，外有所适 中心融融，自有真乐 顺自然之性，法自然之理 寻找快乐的妙法 找乐三种 随时即景就事行乐 笑一笑，少一少 十乐 快活歌 天伦之乐 让老人常快乐 兄弟情融 宴集的乐趣 谈论的快乐 欢乐不要过度 至乐无 乐 生计何多 外物不可恃 勿怨尤 遇而应迹，不遇不愠 平为福 真心安和 即境修行 不适人所共适 逍遥说 第十卷 雅兴美使人解脱 心动就快乐 情有所寄 美育陶养性灵 艺术能陶养情感 情趣难得 趣味的源泉 齐 斋十乐 六爱四爱 书室修行法 声音动耳，诗歌感心 看花解闷，听曲消愁 水声养耳，草色养目 琴医心， 泉医肺 书卷是养心第一妙物 读书可以陶冶性情 读书看诗导闲适之怀 读书养气 读书改变气质 诗文之趣 读书之乐 读书是福事 诗歌养寿 吟诗宣畅精神 读诗法 读词法 元曲佳处在自然 舒郁解愠填词之乐 小说 是娱乐工具 艺术使人超出利害 笔墨之道，本乎性情 写字作画可长寿 书法之道 学书法得静中至乐 书法 可陶情调性 快乐身心，不受外物拖累 画和山水 观画方法 学画有天然之趣 画的缺憾 画有十二忌 精神 统一，恪勤周到 高濂论藏画 人生不能无音乐 音乐的力量 声音动人心，移人情 音乐：合生气，导五常 音乐：培养礼义的工具 音乐：天地阴阳的产物 音乐：调性情，和民风 乐有性情 礼乐治心 乐以适心 以 乐和性 乐致无忧 五弦琴定群生 编舞宣导筋骨 情不同歌相异 琴诀 临水弹琴 操琴养心 琴声能和心中不 平 听琴观棋 观剧的快乐 鉴赏的快乐 书斋摆设贵在变 博弈的乐趣 弈棋忘怒 围棋十诀 不要迷恋玩物 垂 钓之乐 看花听鸟 观鱼的快乐 养鱼可养童心 菊花 花木要四时不绝 室中盆花可供赏玩 种果的乐趣 庭多 花卉享真乐 灌园 植赏花木 赏花也分时间地点 草木各有所长 第十一卷 游览游历之道 高子说游 看山乐 春时幽赏 孤山月下看梅花 八卦田看菜花 虎跑泉试新茶 保塔看晓山 西溪楼吃煨笋 登东城望桑麦 三塔 基看春草 初阳台望春树 山满楼观柳 苏堤看桃花 西泠桥玩落花 天然阁上看雨 临水观鱼 夏时幽赏 苏堤 看新绿 东郊玩蚕山 三生石谈月 飞来洞避暑 湖心亭采菁 湖晴观水面流虹 山晚听轻雷断雨 乘露剖莲雪 藕 空亭坐月鸣琴 观湖上风雨欲来 步山径野花幽鸟 秋时幽赏 西泠桥畔醉红树 宝石山下看塔灯 满家巷 赏桂花 三塔基听落雁 胜果寺月岩望月 水乐洞雨后听泉 资岩山下看石笋 北高峰顶观海云 策杖林园访菊 风雨乘舟听芦 保塔顶观海日 六和塔夜玩风潮 冬时幽赏 湖冻初晴远泛 雪霁策蹇寻梅 三茅顶望江天雪霁 西溪道中玩雪 山头玩赏茗花 登眺天目绝顶 扫雪烹茶玩画 雪夜煨芋谈禅 山窗听雪敲竹 除夕登吴山看松 盆 雪后镇海楼观晚炊 听泉 观瀑 春探梅，秋访菊 郊野之观，养神胜地 第十二卷 按摩按摩是养生之一 法 导引乃养生大律 导其血脉，强其筋骨 导引所宜 内壮 老子按摩法式 天竺国按摩法势 孙思邈按摩法 太上混元按摩法 延年九转法 导引保真法 干浴 养五脏坐功法 养心坐功法 养肝坐功法 养脾坐功法 养肺 坐功法 养肾坐功法 常摩鼻边 常摩面目 擦肾腧穴 吕洞宾兜肾功 兜囊去疾术 金丹秘诀 擦涌泉穴 按摩去 痛法 真人起居法 高子怡养立成 左洞真经按摩导引诀 按摩导引宜忌 华佗五禽戏 婆罗门导引十二法 玄 鉴导引法 搬运捷法 治万病坐功诀 钟离八段锦 十六段锦 开关法 起脾法 开郁法 四时摄养阴阳法 卧功· 立功·坐功 寿世外功 分行外功诀 合行外功诀 陈希夷二十四节气导引坐功图势 第十三卷 吐纳吐纳导引 六气 六气疗五脏疾病 六字诀 胡愔六字诀 六气歌诀 六字诀四季却病歌 五运吐纳功 打坐 打坐要领 内守 三田法 守三一法 存白气法 服三气法 守五神，从四正 拘魂制魄法 守玄白法 服日气法 服月精法 呼吸是 人身的机枢 气机顺畅则百病不生 呼吸深深则能固精 养气须先调息 蒋氏调气法 调气 调气法 李真人长 生十六字妙诀 汪氏调息法 茅山贤者服内气诀 服元气法 玄素真人服气诀 内炼三宝诀 自周天 小周天 京 黑先生睡功行气法 六根不漏 虚心实腹 谨慎元阳 治气勿过 房室宜忌 饮食宜忌 练功先治病 一阳来复 四 象和合 服气疗病 嗽津除痾术 存想去疾术 除病四法 合气治病真诀 第十四卷 药补服饵 药饵扶护，以培 后天 五味补养五脏 却病的关键是补虚 温中 平补 滋阴药剂不可多用 气血阴阳虚症的治法 滋补的利与 害 对症下补 补虚重在扶胃气 补剂不可滥用 极亏不宜峻补 人参 黄芪 黄精 服黄精法 五味子汤 服白术法 服菟丝法 服天门冬法 石菖蒲 服蒺藜法 服茯苓法 服槐实法 黄连 麻子 服麋角法 容颜不老方 延生药 不怕 冷的药方 神仙不老丸 何首乌丸 菟丝子丸 人参固本丸 延年益寿不老丹 益气固精丸 回春乌龙丸 加味安 神丸 斑龙丸 松梅丸 萃仙丸 十全大补丸 漆叶青粘散 北平太守八味散 党参膏 琼玉膏 延年益寿膏 加味枇

杞膏 八仙糕 遐龄万寿丹 四圣不老丹 延龄固本丹 长春至宝丹 不老丹 补阳固蒂长生延寿丹 却老乌须健  
 阳丹 接命丹 延寿丹 长春益寿丹 五芝地仙金髓丹 避暑丹 避寒丹 须问汤 水芝汤 麦门冬煎 苏合香酒 固本  
 酒 百岁酒 千口一杯酒 第十五卷 食补食疗至补莫过饌食 食药之性须知 粳米 面粉 大麦 花生 绿豆 黑大豆  
 服大豆法 赤小豆 米醋 葱 蒜 藕 笋 萝卜 韭菜 菠菜 苋菜 豇豆 芫荽 山药 服山药法 生姜 服生姜法 鸡 猪肉  
 牛肉 牛乳膏 牛骨髓膏 狗肉 鲫鱼 鳗鱼 黄鳝 泥鳅 虾 蟹 龟 鳖 服人乳致高年 饮人乳去痼疾 饮乳汁法 牛奶  
 蜂蜜 葡萄 龙眼 荔枝 枇杷 大枣 山楂 槟榔 槟榔之害 柑橘贮藏法 服芝麻法 核桃 服胡桃法 老年常服精力  
 不衰方 栗 冬瓜子 服松子法 莲子 食芡法 青脆梅汤 黄梅汤 橘汤 杏汤 茴香汤 梅苏汤 黄芪汤 食粥益人 晨  
 起食粥 五更粥 粥尤宜老人 病中宜淡粥 补肾鹿角粥 莲薏粥 慈心粥谱 上品三十六 中品二十七 下品三十七  
 所嗜之物可节不可绝 莫为科条所拘 虚羸 脾胃弱乏 脾虚不化 肉食不消 噎食倒食 饱胀欲卧 腹中痞积  
 痢疾初起 治肝胆病 烦渴 猝然烦热 风热攻心 感冒 咳嗽 多年久咳 生姜丸 风髓汤 治喘方 咳喘 痰喘 便秘  
 失眠 风狂积郁 心志错乱 惊怖死 疟疾 寒热疟 伤寒 伤寒狂躁 伤寒头痛 妊娠伤寒 水肿 产后虚羸 生乳 小  
 肠疝气 失血症 鼻血不止 牙齿肿痛 腮肿 癩风 肿毒初起 无名肿毒 痈疽 中风 失音不语 风瘫重症 刀棍伤  
 扑打损伤 脚转筋 误吞铜铁之物 蒜解蟹毒 藕解蟹毒 葱白解金银毒 冬瓜解鱼毒 豆浆解卤毒 麻油解河豚  
 砒毒 香油解一切饮食毒 甘草解一切毒 解一切药毒 蜂蜜入药五功用 酒驱寒湿 鹅血治噎 第十六卷 美容  
 体肤识小录 令发易长方 令发不落方 香发散 髭发黑美须养气血 生眉乌须 眉发再生 乌须明目方 乌须方  
 乌须核桃油 乌头麝香油 金主绿云油 生秃乌云油 秘传乌发方 外染乌云膏 乌发黄发变黑 黑发乌须方 乌  
 须黑发返老还童八方 脂桃膏 去雀斑 去雀斑粉刺方 去粉刺妙方 治面疮粉刺方 治女人面部黑斑 美容十  
 九妙方 桃花白雪洗面 狐臭 根除狐臭 秘传奇方 十香丸 五香丸 狐臭食忌 治白屑风 减肥 遍体作痒 第十七  
 卷 慎疾慎疾慎医 病可治，人不可治 致病有天人之分 疾病之由 嗜欲太多则疾生 病皆自取 虚证六因 重  
 视疾病，可以防病 病已至而退之 病必自先体察 治病须决心定志 却病要在和心 却病十法 八字金丹 慎  
 隐微之忧 轻病不须深治 病家十要 慎择医药 妄速效治病 服药除病 医有八要 用药法 用药如用兵 治水先  
 治气 治疾须护胃气 方药须因人而取 高年疾患不可攻治太急 谨守禁忌 服饵宜忌 切莫以身试方 五味不  
 可太过 服药不宜频换 养病宜宽心定性 第十八卷 养老论 养老 养老之宜 养老之道 老人日常养生 养老的  
 方法 养老大要 老人心理 老人饮食 老人十反 老人六戒 愈老愈知生有涯 寄语衰年人，寒暑宜周防 古今  
 医学常用度量衡对照表

## 章节摘录

书摘人生四大阶段人从生到死，有四次大的变化——婴孩、壮年、老年、死亡。

婴孩时期，神气贯注，情志专一，体内元气最为淳和，所以外物不能伤害。

壮年时期，血气方刚，神气飘逸，心中充满了物欲思虑，外物可以侵蚀，所以德性就衰退了。

老年时期，欲虑变得柔弱，转为内向的保养，外物再也不能占先，虽然这时的德性还不及婴孩的德性那么完备，但与壮年时期的德性相比，要安稳得多。

到了死亡的时候，人的一切活动都已停息，他从自然中来，重又回到自然中去了。

《列子，天瑞》 人有三死，皆由自取鲁哀公问孔子道：“智慧的人长寿吗？仁义的人长寿吗？”孔子回答道：“是这样的。

人有三种死，不是由命运决定的，而是自找的。

不按时起居，不调节饮食，不劳逸适度的人，各种疾病就会侵袭继而夺走性命。

嗜欲无厌贪求不止的人，各种刑罚就会加诸头上而夺走性命；以少犯众，以弱欺强，恼怒无常，采取行动不能量力而行的人，各种武器就会飞来夺取性命。

这三种情况的死，都不是命中注定的，而是人自找的。

至于那些智士仁人将息身体总是很有节制，动静符合道理，喜怒符合时宜，从来不让生命的天性受到损害，长寿不是很合理的事吗？”《孔子家语》卷1《五仪解》 生命全靠自己《大有经》说，有疑惑的人问：“世人总是一样来到世间，一样吸纳天地阴阳之气，一样在天地间生活，一样靠饮食、呼吸而生长，为什么会有的愚笨、有的聪明、有的强壮、有的羸弱、有的长寿、有的短命？这是上天注定，还是各人自找的呢？”

懂得这个问题的人回答说：“人的智力差别，是先天造就的；而体质的强弱、寿命的长短，则是人自己造成的。

自然的客观规律不以人的意志为转移，人生道路全靠自己的选择。

人在初始阶段胎气充实，成长阶段乳食充足，成年、壮年时期注意节制饮食、声色有度，就会强健、长寿；初始阶段由于胎气不足，成长阶段乳食欠缺，成年、壮年时期饮食无度，恣情声色，就会羸弱、短命。

只要生长、发育充分，再加以导养，人的寿命是可以延长的。

”《道机》上说：“人的生命有长有短，并不是本该如此，全是由于人将息自己的身体不谨慎，饮食毫无节制，荒淫无度，违背阴阳之道，最终导致精竭命衰，百病萌生，所以不能活到应有的年寿。

” [南朝]陶弘景：《养性延命录》卷上《教诫》P6-7

编辑推荐

集中华医学之精华，历代养生大学之心得，古籍秘典，书家雅趣，家传秘笈，阴阳之要，吐纳导引，传统按摩术，强身术，民间养疗方，美容术，皇室养生术、民间养疗方，是中华文化数千年经典养生语录全书。

本书汇集了儒、释、道、医及诸子百家各种文献中的养生精粹，除注重理论的完整性外，也注重了内容的可操作性。

道不远人，只在平常日用之间。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>