



姚品荣

姚丽明

编著

养生长寿

辞典



江苏古籍出版社



江苏古籍出版社

养生长寿辞典



养生长寿辞典

姚品荣 姚丽明 编著

江苏古籍出版社

养生长寿辞典

编 著 者：姚品荣 姚丽明

责任编辑：王 剑 孙士光

出 版：江苏古籍出版社

发 行：江苏省新华书店

印 刷：江苏新华印刷厂

787×1092毫米 1/32 印张8.5

字数190,000 插页 4

1990年10月第 1 版 1990年10月第 1 次印刷

印数 1—3,000册

书 号：ISBN 7—80519—186—7/Z·24

定 价：5.00元

(凡遇印装等质量问题请与承印厂联系)

序

在繁茂的书林中，象《养生长寿辞典》这样的工具书尚属首见。中国养生长寿之学，历史悠久，渊源流长。这门学问，不但不因其年代久远而衰落，反而跟着时代的演进而演进，随着社会的发展而发展，伴随科学的进步而进步。原因何在？一是由于它具有悠久的历史：它滥觞于夏商之际，经历了奠基、形成、高潮和深化诸阶段。中华人民共和国成立之后，它又进入了自身发展的振兴期。二是由于它符合人们需要，几千年中，上自帝王将相，下至平民百姓莫不希望能够养其生而享其寿，他们认为“天地之性，唯人为贵，人之所贵，莫贵于生”（唐·孙思邈《备急千金要方·养性序》）；《尚书·洪范》在阐述人的五大幸福时，赫然列于首句的便是“一曰寿”三字。可见，因贵生而重视养生和因贵寿而重视养寿的观点的形成及其发展，反映了中华民族对养生事业的認識过程和实践历程。这份极其丰厚的遗产，不仅是属于中国人民的，也是属于整个人类的。

面对这极其宝贵的成果，需要做的工作很多。例如卷帙浩繁的养生文献的整理，门类众多的养生遗产的研究，等等。《养生长寿辞典》的编纂即是其中的一项重要工程。它比较全面地反映了中国养生的主要形式，比较深刻地揭示了中国养生的基本特征。

第一，《养生长寿辞典》反映了中国养生的主要表现形式。此书通过大量条目告诉我们，其主要形式至少有下列六种：以动养生、以静养生、以乐养生、以节养生、以防养生和以志养生。

AAE 87/17

一、动，指运动。这是生命得以存在和发展的第一要素，所以它在养生中应占首要位置，属于核心层次。《养生长寿辞典》的下述条目颇有代表性：“流水不腐”，指出了动的根据；“吐故纳新”、“熊经鸟申”，指出了动的类型；“一身动则一身强”、“人欲劳于形，百病不能成”，指出了动的作用。

二、静，指宁静。这种相对意义上的静，是动的条件：首先，它使运动得以起始；其次，它使运动得以继续。所以，它既处于第二位，又处于更高层次。《养生长寿辞典》中编入了与此相关的内容，如：“养静为摄生首务”、“静为躁君”、“仁者静”、“静者寿”、“能动能静，所以长生”等。尽管这些话，反映着不同的动静观，但有一点是相同的，即：有动必有静，人不可无动，亦不可无静。

三、乐，指悦乐。乐是一种优化心境，既为动时所需，又为静时所需。因为，在不良的心理状态和精神条件下动亦无益，静亦无益，所以它的层次尤高。《养生长寿辞典》的诸多条目反映了这一点。如：“乐易者常寿长”、“美意延年”、“心旷神怡”、“以恬养性”等。

四、节，指调节。节是人的能动性在养生中的最佳反映，它统摄动、静、乐三个层次，既不使之“无”，又不使之“过”。因为，无动、无静、无乐或过动、过静、过乐都是极端，都需加以调节，使之适中。于是，“节”便成了一个很高的层次。《养生长寿辞典》编录的“节之以动止”、“起居适早晏”、“出处协时令”、“欲不可纵”、“乐不可极”、“动静不失其时”等皆属“贵节”观点。

五、防，指预防。防是中国养生中一个十分高的层次。因为前述之动、静、乐、节皆以防病保健为其要务，但是，以“兴利”为主的前四养并不等于以“去害”为主的这个“防”。防的真谛在

于治病于未病、抗衰于未衰、防老于未老。《养生长寿辞典》编进的“不治已病治未病”、“不可以小损为无伤而不防”、“善服药者不如善保养”等反映了“重防”思想。

六、志，指意志。这是中国养生的第六个形式，又是第六个层次。上述动、静、乐、节、防，其旨无不在于一个“志”字。这个“志”，不是指主观臆想，而是指可以转化为物质的人定胜天的科学思想。《养生长寿辞典》编列的“寿夭休论命”、“修行本在人”、“我命在我不在天”、“人之性寿”、“修短寿夭，皆自人为”、“强弱寿夭，人也”等显示了人类战胜环境的宏博高远之志。

第二，《养生长寿辞典》揭示了中国养生的七个主要特征(文中引语取自条目)。

一、整体性特征。指宏观指导思想上的整体观念，它反映在两个方面：1. 把生命的两个主要标志，即神(精神)与形(躯体)视作一个整体。所以《黄帝内经·素问》在第一卷第一篇的第一节中就提出了“形与神俱”的命题；三国嵇康《养生论》对此作了明确的阐发：“形恃神以立”。因此，养生长寿特别强调生理与心理的统一。2. 把世界的两大基本要素，即人类与自然(天地)视作一个整体。如“人之气与天地之气可一也”、“人之气与天地之气可通也”等。

二、丰富性特征。中国养生是一项多维的、立体的人类生命建设工程。所以，其内容极其丰富。战国时期秦相国吕不韦及其门客在《吕氏春秋》的《孝行》篇中指出：养生之道包括五大部分，即：养体之道，养目之道，养耳之道，养口之道，养志之道。唐代著名养生家孙思邈在其所著《千金翼方》的《养性禁忌》篇中，则进一步阐明了养生的十大领域：啬神、爱气、养形、导引、言论、饮食、房事、反俗、医药、禁忌。

三、系统性特征。指养生的内容不仅在宏观上是系统的,而且在微观上也是系统的。兹各举一例,以窥一斑。

宏观系统,历来有不同的表述和结构,如“摄生三要”、“保生四要”等等。明代万全的《养生四要》指出养生系统包括下述四个子系统:一是寡欲,二是慎动,三是法时,四是却疾。

微观系统,是不胜枚举的,清代的尤乘在《寿世青编》中提到的“十四宜”,从梳头发(“发宜多梳”)到大小便(“大小便宜咬齿勿言”),可谓具体而微。

四、简易性特征。指养生是从易知易行的角度在实践中提炼出来并在实践中坚持下去的。一是不拘设备条件,如散步、做操、打拳、登高等,一般都不需要特殊的设备;二是不拘时间条件,如叩齿、搓脚、摩腹、擦面等,一般都不需要专门的时间;三是不拘场地条件,如作五禽戏、八段锦、易筋经等,一般都不需要固定的场地;四是不拘性别条件,如气功、食疗、活动肢体、安定精神等,一般都是男女咸宜的;五是不拘技术条件,如咽津、抵腭、运目、静心等,一般都是尽人皆能的;六是不拘经济条件,如调动静、慎起居、节饮食、制喜怒等,一般都是不需花费分文的。

五、哲理性特征。指中国养生的唯物精神和辩证思想。

1. 唯物精神到处可见。如《荀子》指出:“养备而动时,则天不能病……养略而动罕,则天不能使之全”;汉代王充在《论衡·论死》中指出:“精神依倚形体。”这些,就是唯物论在养生中的生动体现。

2. 辩证思想无处不在。如《吕氏春秋》指出,环境对于人“莫不为利,莫不为害”;《淮南子·道应训》指出:“乐极则悲”;清代曹庭栋在《老老恒言·燕居》中说:“动极而返于静”;这些话,把

利害、悲乐、动静等等,都看作是对立统一的,可以转化的,显示了辩证思维的光辉。

六、针对性特征。指养生要分别情况,区别对待。比如,孔子不笼统地说人应“戒”什么,而是分别告诫青年、壮年、老年各应注意什么,他说:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”(《论语·季氏》)。再如《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》不笼统地说上床和起床的时间,而是按四季分别定其时,如“夏三月……夜卧早起”、“冬三月……早卧晚起”。其他如男女、老幼、强弱、晨昏……均各有不同要求。强调一切均须因人、因时、因地制宜。

七、发展性特征。指养生方面具有极强的继承与发展意识。如身欲常动、心欲常静、气欲常护、精欲常固、食欲常节等原则,几千年来,一以贯之;但是,养生又是不断更新的,如在秦至唐的千余年中被少数人视作“不死之药”的“丹药”,至金代,刘完素则在《素问玄机原病式》一书中断然提出了“饵之金石,当有速亡之患”的结论,显然,他是以此反对那种以丹药求不死的蠢不可及的行为的。从此,炼丹说在养生界烟消云散。

总之,这一部小型辞典不仅为养生实践提供了颇为重要的资料,而且为养生研究提供了清晰的线索和理论依据。

陈安槐

1987年8月

前 言

人，从生命个体的角度考察，是一种极其复杂而又高度和谐的系统。但是，就其生理而言，不外表现为质和量两个方面——质，即生命活跃的程度，指生命个体康强抑或病弱；量，即生命延续的长度，指生命个体长寿抑或夭折。提高生命之质，增大生命之量，是历代养生学家和长寿学家注意的中心。

养生与长寿，是中华民族文化史上成效卓著的一大研究领域。诸多古贤在养气颐神、健身延命方面的实践和理论，对全民族乃至全世界都是有重大贡献、重大价值和重大启示作用的。

为此，笔者从具有代表性的养生专家的实践经验和具有典范性的养生专著的理论成果中，取其至今仍有实用价值或借鉴意义的内容编成词条，予以分类，分隶于勤锻炼、适劳逸、节饮食、慎起居、和情感、养精气、保脏腑、善防治、养生名家与名著等十类。

本辞典涉及养生长寿方面多层次的内容，适应于自“养胎”至“养老”的各个时期，适用于婴幼儿至中老年的广大范围。同时又是一部小型的通用性工具书，可以为养生实践者提出可供参考的古代资料，为养生研究者提出可供查阅的古籍线索。

本书在编纂过程中曾得到江苏古籍出版社诸同志的指导和陈安槐、王则珊、钱耀庭三教授的帮助，并参考了部分现代养生学专著及其他资料，在此一并表示衷心的感谢。

编 者

1987年5月

凡 例

1. 本辞典所收词目，取材于先秦至晚清的有关古籍。
2. 词目一般以词语乃至句子的形式出现。
3. 词目的排列规则：本辞典分10个大类，每一大类的词目一般以意义相近、相关者聚合在一起，而以首字笔画少者居先，笔画相同的以起笔的笔形（横〔一〕、竖〔丨〕、撇〔丿〕、点〔丶〕、折〔フ〕、为序，依次排列。
4. 词目原文中的通假字，一般均在释文中以常用字注出。
5. 本辞典书后附有词目《笔画索引》以及《参考书目》，以便于读者查检。



责任编辑 王剑 孙士光

装帧设计 郭宝林



目 录

序·····	1
前言·····	1
凡例·····	1
分类词目·····	1
正文·····	1
附录·····	165
(一)主要参考书目·····	165
(二)养生十四字撷英·····	167
(三)笔画索引·····	194

分 类 词 目

一 勤 锻 炼

天行健·····	1	周行而不殆·····	3
行气·····	1	津宜常咽·····	3
行气而尽其理·····	1	津欲常咽·····	3
行气可以延年·····	1	养备而动时·····	3
形不动则精不流·····	1	流水不腐·····	3
运动·····	1	偷闲学少年·····	3
运动消散·····	1	清晨建齿三百过·····	3
步主筋·····	2	琢齿·····	3
体欲常运·····	2	嗽津·····	3
体欲常劳·····	2	八段锦·····	4
体欲常少劳·····	2	广步于庭·····	4
谷道宜常撮·····	2	习其俯仰拙伸·····	4
叩齿牙无疾·····	2	五禽之戏·····	4
叩齿咽津·····	2	太极拳·····	4
齿宜常叩·····	2	引挽腰体·····	5
齿宜数叩·····	2	孔门习行礼乐射御之学·····	5
齿宜频叩津宜咽·····	2	龙导虎引·····	5
易筋·····	2	出门行·····	5
知者动·····	3	且行且立，且立且行·····	5

必走千步始寝·····	5	天鼓欲常鸣·····	8
绕室行千步始就枕·····	5	手摩脐腹·····	8
屈伸之法·····	5	手宜常在面·····	8
动诸关节·····	6	头发梳百度·····	8
安步以当车·····	6	发宜多梳·····	9
闲步·····	6	发宜多梳，不宜多洗·····	9
散步·····	6	耳宜常筌·····	9
饭后必散步·····	6	两手频频擦面·····	9
食后须行·····	6	面宜常擦·····	9
食毕行步踟蹰·····	6	两手摩胁并胸腹·····	9
食毕当行步踌躇·····	6	足宜常擦涌泉·····	9
食后引行一二百步·····	6	转手摩肾堂·····	9
食了行百步，数以手摩肚·····	6	食毕摩腹·····	9
室内时时缓步·····	6	食讫以手摩面及腹·····	9
俯仰屈伸·····	7	梳多浴少·····	10
摇动肢节·····	7	腹宜常摩·····	10
鸱视虎顾·····	7	一身动，则一身强·····	10
盘旋数十匝·····	7	一国动，则一国强·····	10
熊经鸟申·····	7	一家动，则一家强·····	10
熊颈鸱顾·····	7	天下动，则天下强·····	10
燕飞蛇屈鸟伸·····	7	内以养身，外以却恶·····	10
吐故纳新·····	7	动摇则谷气得消·····	10
导引关节·····	8	导引·····	10
吹呬呼吸·····	8	导引可以难老·····	11
胎息·····	8	道引以增年·····	11
一身皮肤宜常干浴·····	8	运睛除眼翳·····	11

目宜常运·····	11	散步所以养神·····	11
步则筋舒而四肢健·····	11	鼓呵消积聚·····	11
毗斌可以休老·····	11		

二 适 劳 逸

人欲劳于形，百病不能成···	12	劳佚·····	14
万事劳其形·····	12	劳而欲息·····	14
久立伤骨·····	12	劳则思息·····	14
久行伤筋·····	12	劳多则精散·····	14
久坐伤肉·····	12	抱神以静，形将自正·····	14
久视伤血·····	12	知止不殆·····	14
仁者静·····	13	养略而动罕·····	14
文武之道·····	13	养静为摄生首务·····	14
办之所以安心，置之亦所		清静为常·····	14
以安心·····	13	静为躁君·····	15
节宣·····	13	静则神藏·····	15
必静必清·····	13	静身以安神·····	15
行则振掉，骨将惫矣·····	13	静然可以补病·····	15
行则倭附，筋将惫矣·····	13	一张一弛·····	15
多事则筋脉干急·····	13	无久行·····	15
守敬莫若静·····	13	无疾行·····	15
守清静以养道·····	13	行不疾步·····	15
安静者祥·····	14	行作鹄王步·····	15
形劳而不休则蹶·····	14	无久听·····	15
劳动·····	14	无极听·····	15

4 分类词目

无久坐·····15	量力行·····17
坐不至久·····15	缓缓行，勿令气急·····17
无久视·····15	力所不胜而强举之·····18
无极视·····16	久立·····18
目不久视·····16	久劳·····18
无庆吊·····16	久役·····18
无接对宾客·····16	久坐·····18
不妄作劳·····16	五劳所伤·····18
不得安于其处·····16	以劳苦徇礼节·····18
不欲奔车走马·····16	弛而不张·····18
不欲甚劳甚逸·····16	劳逸过度·····19
勿令气乏气喘·····16	闷坐·····19
立毋跛·····16	张而不弛·····19
动静不失其时·····16	终日稳坐·····19
动静以敬，心火自定·····16	挽弓引弩·····19
劳勿过极·····17	宴内不出·····19
身无妄动·····17	恣支体之安·····19
坐毋箕·····17	逸豫可以亡身·····19
罔游于逸·····17	博弈不休·····19
食饱不得急行·····17	游外不返·····19
能逸而能劳·····17	强所不能堪·····19
能动能静，所以长生·····17	懒步则筋挛·····20
常欲小劳，但莫大疲·····17	

三 节 饮 食

大味必淡.....21	甘口而病形.....23
大饱血脉闭.....21	甘走肉，多食甘令人恶心...23
大醉神散越.....21	饥而欲食.....23
口能致病，亦败尔德.....21	饥忌浴，饱忌沐.....23
口腹不节，致病之因.....21	冬月宜苦不宜咸.....23
千钟百觚，不经之言.....21	冬七十二日，省咸增苦.....23
不知食之有成败.....21	多饮面黄，亦少睡.....24
不善养生者养外.....21	守口如瓶.....24
不知食宜者，不足以存生...22	安谷则昌.....24
五味所入.....22	安身之本，必资于食.....24
五味所禁.....22	谷气充则气血盛.....24
五谷犹能活人.....22	饮食进则谷气充.....24
五味之过，疾病蜂起.....22	饮酒可以陶性情.....24
五味养形，过则致病.....22	辛胜酸.....24
太饥伤脾.....22	辛走气，多食辛令人愠心...24
太饱伤气.....22	苦胜辛.....24
六饮.....22	苦伤气，咸胜苦.....24
六食.....23	苦走骨，多食苦令人变呕...25
六膳.....23	味薄神魂自安.....25
引药势.....23	季月可咸甘略戒.....25
古人饮酒，每在食后.....23	季月各十八日，省甘增咸...25
去甚去泰，身乃无害.....23	贪味伤多.....25
甘胜咸.....23	贪美食令人泄痢.....25

1124210

饱生众疾·····25	脾喜温·····28
宜生之具，莫先于食·····25	滋味偏多多病难·····28
春月少酸宜食甘·····25	解风寒·····28
春七十二日，省酸增甘·····26	谨和五味·····28
咸胜苦·····26	酸胜甘·····28
咸伤血，甘胜咸·····26	酸伤筋，辛胜酸·····28
咸走血，多食咸令人渴·····26	酸走筋，多食酸令人痿·····28
畏酒如畏风·····26	暮餐不若晨餐·····28
秋辛可省便加酸·····26	腐肠之药·····28
秋七十二日，省辛增酸·····26	醇醪汨其和气·····28
食过则结积聚·····26	憎醉如憎病·····29
食者生民之天·····26	一切肉惟须煮烂·····29
食饮有节，脾土不泄·····26	人之当食，须去烦恼·····29
食能以时，身必无灾·····27	大饥不大食·····29
食谨勿多，多则生病·····27	大渴不大饮·····29
食物无务于多，贵在能节·····27	口化·····29
烂肠之食·····27	口必甘味，和精端容·····29
宣血脉·····27	凡食无强厚味·····29
美其食·····27	凡食之道，无饥无饱·····29
绝谷则亡·····27	无饮兴·····29
夏要增辛减却苦·····27	无预局席·····30
夏七十二日，省苦增辛·····27	无以烈味重酒·····30
热食伤骨·····27	无待饥甚而后食·····30
资食以存生·····27	不饥即已·····30
接热饮食·····28	不时不食·····30
椒姜御湿·····28	不得忍饥·····30

- | | |
|------------------|------------------|
| 不饥勿强食·····30 | 节满意之食·····32 |
| 不使胜食气·····30 | 冬则朝勿虚·····32 |
| 食欲数而少，不欲顿而多··30 | 冬朝勿空心·····33 |
| 不渴勿强饮·····30 | 失饪不食·····33 |
| 不欲多啖生冷·····30 | 生冷勿食·····33 |
| 不欲极饥而食·····31 | 生食不粗吞·····33 |
| 不欲极渴而饮·····31 | 瓜桃生冷宜少餐·····33 |
| 不欲饮酒当风·····31 | 当令饮食均·····33 |
| 不问四时俱暖酒·····31 | 早饭可饱·····33 |
| 不撤姜食·····31 | 肉无贪肥脆·····33 |
| 五味无令胜谷味·····31 | 肉不厌软暖·····33 |
| 五更食粥·····31 | 肉味无令胜食气·····33 |
| 五味入口，不欲偏多·····31 | 先饥而食·····33 |
| 五味之美，不可胜极·····31 | 候已饥而后食·····33 |
| 少勿至饥·····31 | 先渴而饮·····33 |
| 少食肉，多食饭·····31 | 候焦渴而引饮·····34 |
| 仅饱即止·····31 | 先食热，后食冷·····34 |
| 勿饮浊酒·····32 | 色恶不食·····34 |
| 勿食生菜、生米·····32 | 防夜醉·····34 |
| 勿强食，勿强饮·····32 | 饭后饮之，可解肥浓·····34 |
| 勿以悦口而少贪·····32 | 饮必小咽·····34 |
| 勿使脯肉丰盈，常令俭约 | 饮不厌温热·····34 |
| 为佳·····32 | 饮不欲太频·····34 |
| 火化·····32 | 饮食须用缓·····34 |
| 节五辛·····32 | 饮酒不欲使多·····34 |
| 节饮食·····32 | 饮酒莫教令大醉·····34 |

饮温暖而戒寒凉，食细软
 而远生硬……………34
 冷食不欲热水漱口……………34
 非其食勿食……………34
 鱼馁而肉败不食……………35
 炙煖之物须冷吃……………35
 夜勿过醉饱……………35
 宜其温热熟软……………35
 细嚼缓咽……………35
 食不语……………35
 食白粥……………35
 食不欲急……………35
 食勿大言……………35
 食勿精思……………35
 食毕漱口……………35
 食上不得语……………35
 食不可太饱……………36
 食不嫌不及……………36
 食可置即置……………36
 食必先食热……………36
 食物有三化……………36
 美食须熟嚼……………36
 莫强食……………36
 莫强酒……………36
 夏夜勿饱食……………36
 夏则夜勿饱……………36

热无灼灼，寒无沧沧……………36
 热无灼唇，冷无冰齿……………37
 热食汗出勿当风……………37
 热食不用冷水漱口……………37
 臭恶不食……………37
 脍不厌细……………37
 调停饮食……………37
 菜不可生茹……………37
 常宜温食……………37
 唯酒无量，不及乱……………37
 淡则物之真味真性俱得………37
 粗硬勿食……………37
 量腹而食……………37
 筋病无多食酸……………38
 渴饮饥餐尤戒多……………38
 滋味欲淡而和……………38
 腹化……………38
 醉勿食热……………38
 醉不可以当风……………38
 大甘……………38
 大辛……………38
 大苦……………38
 大咸……………38
 大酸……………38
 为口伤身……………39
 以酒为浆……………39

饥饱失宜·····39	味过于苦·····40
失于饥饱·····39	味过于咸·····41
生冷无节·····39	味过于酸·····41
生食五辛·····39	贪味多餐·····41
当风饮酒·····39	贪嚼无厌·····41
多啖生冷·····39	甚饥·····41
好酒腻肉·····39	甚渴·····41
极饥而食·····39	临盘大饱·····41
极渴而饮·····39	食后便卧·····41
极滋味之美·····40	食嗜辛咸·····41
饮食自倍·····40	昼则以醇酒淋其骨髓·····41
饮酒当风·····40	酒不顾身·····42
饮酒吐逆·····40	恣食酸咸·····42
沈醉呕吐·····40	恣口腹之欲·····42
忌食时噎·····40	湿面油汁·····42
忌其粘硬生冷·····40	醉饮过度·····42
忌强用力咬嚼坚硬脯肉·····40	醉饱卧风·····42
纵口·····40	醉眠饱卧·····42
味过于甘·····40	醉酗乱身·····42
味过于辛·····40	醉后强饮饱强食·····42

四 慎起居

大汗能易衣佳·····43	先热而解·····43
勿以薄寒而少耐·····43	先寒而衣·····43
旦起着衣·····43	任其服·····43

- | | |
|-------------------|------------------|
| 衣不嫌过·····43 | 当风卧湿·····46 |
| 衣可加即加·····43 | 早卧早起·····46 |
| 劳毋袒·····43 | 早起不在鸡鸣前·····46 |
| 时慎脱着·····43 | 先睡心，后睡眼·····46 |
| 初愈务宜衣被适寒温·····44 | 全赖夜间休息·····46 |
| 若要安乐，频脱频着·····44 | 多睡·····46 |
| 春天不可薄衣·····44 | 鸡初鸣，咸盥漱·····46 |
| 春寒莫教绵衣薄·····44 | 软枕头，暖盖足·····46 |
| 绵衣晚脱·····44 | 卧伏地·····46 |
| 秋冬衣冷渐加添·····44 | 卧不及疲·····46 |
| 度形而衣·····44 | 卧勿大语·····47 |
| 夏月汗多须换着·····44 | 卧不欲左胁·····47 |
| 湿衣汗衣勿着·····44 | 卧欲得数转侧·····47 |
| 湿衣及汗衣皆不可久着·····44 | 卧不厌缩觉即舒·····47 |
| 凡欲眠，勿歌咏·····45 | 卧处不可以首近火·····47 |
| 不欲多睡·····45 | 卧起有四时之早晚·····47 |
| 不欲起晚·····45 | 饱勿便卧·····47 |
| 不可当风卧·····45 | 饱食即卧·····47 |
| 不眠中见肩·····45 | 饱食仰卧成气痞·····47 |
| 不露卧星下·····45 | 饱食即卧，乃生百病·····47 |
| 不可令孤坐独寝·····45 | 夜卧早起·····47 |
| 不用寝卧多言笑·····45 | 夜卧常习闭口·····48 |
| 勿湿头卧·····45 | 屈膝侧卧·····48 |
| 心欲求寐，则寐愈难·····45 | 春欲晏卧早起·····48 |
| 冬夜勿覆其头·····45 | 春夏鸡鸣宜早起·····48 |
| 冬欲早卧而晏起·····46 | 胃不和则卧不安·····48 |

- 秋冬日出始穿衣·····48
 觉正而伸·····48
 莫为寻幽望远而早起·····48
 起晚·····48
 眠不欲扇·····48
 眠作师子卧·····48
 通睡乡之路·····48
 能息心，自瞑目·····49
 晚起不在日出后·····49
 睡侧而屈·····49
 睡不厌馥，觉不厌舒·····49
 寝不尸·····49
 寝不言·····49
 寝毋伏·····49
 寝处不时·····49
 寝兴不适·····49
 寝息失时·····49
 醉不可露卧·····49
 默寝暗眠·····49
 簟凉枕冷·····49
 久坐湿地·····50
 车服威仪知足不求·····50
 安居处·····50
 兴居有至和之常制·····50
 起居有常·····50
 居不客·····50
 居处简静·····50
 居止之室，必须周密·····50
 莫同少壮尽欢而晚归·····50
 勿湿紫髻·····50
 冬浴不必汗出霰霰·····51
 身数沐浴·····51
 沐浴无常不吉·····51
 沐浴必须密室·····51
 沐浴盥漱皆暖水·····51
 沐浴后不得触风冷·····51
 夜漱却胜朝漱·····51
 第一勤洗浣·····51
 新沐发讵勿当风·····51
 数数沐浴·····51
 去寒就温·····51
 风伤筋，燥胜风·····52
 出处协时令·····52
 冬不欲极温·····52
 冬温夏凉不失四时之和·····52
 乍起慎勿即出户外·····52
 多阳则痿·····52
 多阴则蹶·····52
 坐卧切防脑后风·····52
 背日光而坐·····52
 星下不卧·····52
 起居适早晏·····52

夏不欲穷凉·····53	寒伤血，燥胜寒·····53
热伤气，寒胜热·····53	寒无凄怆，暑无出汗·····53
热伤皮毛寒胜热·····53	温凉失度·····53
调于四时·····53	触冒寒冷·····53
调之以寒暑之节·····53	避风如避箭·····54
焮热则理塞·····53	燥胜风·····54
寒胜热·····53	燥胜寒·····54
寒而欲暖·····53	

五 和 情 感

一真澄湛，万祸消除·····55	心旷神怡·····56
人多烦我少记·····55	心安而不惧·····56
人悸怖我不怒·····55	以恬养性·····56
无吁嗟·····55	以漠处神·····56
无哀恻·····55	以神为车，以气为马·····56
无啼啼·····55	去世离俗·····56
无喜怒·····55	去嗔怒以养性·····56
无悲愁·····55	可姑置者则决然置之·····57
无歌啸·····55	主身者神·····57
无大用意·····55	必亲办者，则毅然办之·····57
无大思虑·····56	行一善则魂神乐·····57
无恚嗔之心·····56	行一善则神魂欢·····57
不以物伤性·····56	安神宜悦乐·····57
太上养神·····56	形与神俱·····57
仁者不以欲伤生·····56	形以神生·····57

- | | |
|------------------|------------------|
| 形须神而立·····57 | 积精全神·····60 |
| 抑情养性·····57 | 理情性·····60 |
| 抑情以养性·····58 | 欲求长生先戒性·····60 |
| 身安神逸·····58 | 惜精神·····60 |
| 和情性，节嗜欲·····58 | 弹琴瑟，调心神·····60 |
| 制嗜欲可以保性命·····58 | 遇事不宜过扰·····60 |
| 贱物而贵身·····58 | 颐养神性·····60 |
| 修身·····58 | 精神贵乎保·····60 |
| 保神以安身·····58 | 寡思虑以养神·····60 |
| 顺理修身去烦恼·····58 | 澄其心而神自清·····61 |
| 哀而不伤·····58 | 人有二心方显念·····61 |
| 恬淡为本·····58 | 人性欲平，嗜欲害之·····61 |
| 恬淡自守·····58 | 大哀·····61 |
| 恬愉虚静，以终其命·····58 | 大恐·····61 |
| 养性·····58 | 大忧内崩·····61 |
| 养神·····59 | 大怖生狂·····61 |
| 神不外驰·····59 | 大乐气飞扬·····61 |
| 神气坚强·····59 | 才所不逮而困思之·····61 |
| 神以道全·····59 | 久耽安乐·····61 |
| 神守于中·····59 | 广生懊恼·····61 |
| 神全则身健·····59 | 不自宽慰·····62 |
| 神者生之制·····59 | 不办又不置·····62 |
| 神畅则生健·····59 | 五者接神则生害·····62 |
| 神能御其形·····59 | 内煎万虑·····62 |
| 神在则人，神去则尸·····60 | 气不顾命·····62 |
| 神清意平，百节皆宁·····60 | 心悲则面焦·····62 |

以身世徇财利·····62	身劳则神散·····64
以忧虑徇得失·····62	忧劳·····64
功名声誉束其体·····62	忧则失纪·····64
节欲·····62	忧其智之所不能·····65
节嗜欲·····63	忿怒之失度，乃为之图·····65
节乐莫若礼·····63	念多则事广·····65
旦起瞋心·····63	念杂由来业障多·····65
务快其心·····63	念虑不正，杀身之本·····65
用心不已走元神·····63	放逸其心·····65
乐极则哀集·····63	怵惕思虑者伤神·····65
至乐·····63	甚思·····65
至忧·····63	甚虑·····65
至怖·····63	思劳·····65
至畏·····63	思多太损神·····65
至躁·····63	思其力之所不及·····66
行欺诈则神悲·····63	重喜而不释·····66
多念则心劳·····63	哀乐伤神·····66
多思则神散·····64	神以形用·····66
多乐则心神邪荡·····64	神去则死·····66
多机则智虑沉迷·····64	神大用则歇·····66
多怒则腠理奔血·····64	神太用则劳·····66
多愁则头鬓憔悴·····64	神若太伤伤则虚·····66
汲汲所欲·····64	怒伤肝，悲胜怒·····66
志劳·····64	爱恶利害搅其神·····66
乱想勿经心·····64	爱过其心者神不居·····66
作一恶则心气乱·····64	浮思妄念·····67

- | | |
|------------------|------------------|
| 欲而不知止·····67 | 勿使悲欢极·····69 |
| 率性任情·····67 | 勿汲汲于所欲·····69 |
| 深忧而不解·····67 | 勿惛惛怀忿恨·····69 |
| 喜伤心·····67 | 勿烦勿乱，和乃自成·····69 |
| 喜事劳心·····67 | 心广体胖·····69 |
| 喜怒损性·····67 | 心无妄念·····69 |
| 悲哀动中·····67 | 心不乱求·····69 |
| 嗜欲无止·····67 | 心不狂思·····69 |
| 精灵困于烦扰·····67 | 心好静而欲牵之·····70 |
| 暴怒伤阴·····67 | 心诚意正思虑除·····70 |
| 暴喜伤阳·····67 | 心之所欲，不可恣也·····70 |
| 邀名射利·····68 | 心源清则外事不能扰·····70 |
| 八音五色不至耽溺·····68 | 平易恬淡·····70 |
| 人不耐无乐·····68 | 平居不得嗔·····70 |
| 不为物诱·····68 | 去沮嫉·····70 |
| 不忧不惧·····68 | 去忧莫若乐·····70 |
| 不惧于物·····68 | 令宽其思虑·····70 |
| 不喜不怒·····68 | 乐其俗·····70 |
| 不以利累形·····68 | 乐不可极·····70 |
| 不欲广志远愿·····68 | 乐不可纵·····71 |
| 不肆神以逐物·····68 | 乐不耐无形·····71 |
| 不以元气佐喜怒·····68 | 乐得其反则安·····71 |
| 不以所养害其养·····69 | 乐而不淫，哀而不伤·····71 |
| 不戚乎毁，不悦乎誉·····69 | 能乐在于虑殃·····71 |
| 止怒莫若诗·····69 | 当以一耐字处之·····71 |
| 见素抱朴·····69 | 戒晨嗔·····71 |

戒嗔怒·····71	轻得失·····73
戒之在斗·····71	省妄想·····74
戒之在得·····71	省嗜欲·····74
戒尔嗔怒·····71	思胜恐·····74
戒怒养阳·····72	思莫若勿致·····74
志定心平·····72	闻毁而不惨，见誉而不悦··74
志闲而少欲·····72	养心莫善于诚·····74
抑喜以养阳气·····72	除妄想·····74
抑喜以全阳·····72	除佞妄·····74
忧不可积·····72	莫大怒·····74
忧喜不留于意·····72	莫大笑·····74
忍怒以全阴·····72	莫大惧·····74
忍怒以全阴气·····72	莫忧思·····74
取乐琴书·····72	莫悲愁·····74
和喜怒·····72	破忧沮·····75
知者乐·····72	爱憎不栖于情·····75
知足不辱·····73	常以宽泰自居·····75
知者乐水·····73	常含乐意勿生嗔·····75
制念以定志·····73	第一戒人少嗔恚·····75
使志生·····73	欲不可从·····75
使志无怒·····73	欲养血者思不越·····75
使志安宁·····73	清心寡欲·····75
使志若伏若匿·····73	清其心源·····75
所忌最是怒·····73	喜胜忧·····75
念无二心始为人·····73	喜则气和志达·····75
宠辱皆忘·····73	悲胜怒·····75

御正六气之变·····75	遣其欲而心自静·····76
谤来不戚，誉至不喜·····76	廉货财·····76
禁恚怒·····76	寡营·····76
睹贵不欲，居贱不耻·····76	薄名利·····76

六 养 精 气

七者动精则生害·····77	积气为精，积精为神·····78
万物之元·····77	益精者气·····79
无精气乃冥·····77	晚而自保，犹得延年益寿··79
不知持满·····77	惜气存精更养神·····79
气极乃精·····77	精生气·····79
以息为元·····77	精中生气·····79
节阴阳而调刚柔·····77	精能生气·····79
伐命者·····77	精绝则气绝·····79
伐性之斧·····77	精盈则气盛·····79
形之主·····78	精不流则气郁·····79
呼吸精气·····78	精为神气之本·····79
昧用者夭，善用者延·····78	一岁之忌者，暮须远内····80
保守真元·····78	一月再泄·····80
养以和·····78	二十者四日一泄·····80
养气者精·····78	三十者八日一泄·····80
养血先须养水·····78	四十者十六日一泄·····80
养之以四时之气·····78	五十者二十日一泄·····80
养生之要，首先寡欲·····78	六十者闭精勿泄·····80
神之母·····78	入房过度·····80

- 上士别床，中士异被……81
 女子月血、新产者，皆不
 可合阴阳……81
 夫妻昼合……81
 不择时而色……81
 不可忍小便交合……81
 不必抑忍，久而不泄……81
 务宝其精……81
 必宝其精……81
 色不顾病……81
 阴阳不交……82
 妇人月事未绝而与交合，
 令人成病……82
 极情恣欲……82
 饮食男女，人之大欲存焉……82
 忌房劳……82
 纵心竭意……82
 纵情恣欲……82
 徇情纵欲……82
 服药百裹，不如独卧……82
 宝精……83
 养脑先须养精……83
 养精先须养血……83
 艳容伐其根茎……83
 爱精自保……83
 病后切忌房劳……83
 恣其情欲则命同朝露……83
 欲不可纵……83
 欲炽则身亡……83
 淫声美色……83
 禁声色……83
 颐精养神……84
 意中平平者自可闭固……84
 谨房室……84
 精不欲竭……84
 精大用则竭……84
 精太劳则竭……84
 精用而不已则竭……84
 精去则骨枯……84
 精全而体实……84
 精者神之本……84
 精固则神畅……84
 精益则神明……85
 精竭则神去……85
 精散则神疲……85
 精少则病，精尽则死……85
 精者血脉之川流，守骨之
 灵神……85
 寡嗜欲以养精……85
 醉入房……85
 醉以入房……85
 醉不可以接房……85

- | | |
|------------------|------------------|
| 人由气生·····85 | 气者神之主·····88 |
| 人大言我小语·····85 | 气者神之母·····88 |
| 人藉气以充其身·····86 | 气甚即物壮·····88 |
| 人以形生，去气则死·····86 | 气浊则神昏·····88 |
| 人在气中，气在人中·····86 | 气绝则命绝·····88 |
| 大愁气不通·····86 | 气绝即物死·····88 |
| 久卧伤气·····86 | 气竭则命终·····88 |
| 元气固藏·····86 | 气衰则神去·····88 |
| 元气为根本·····86 | 气弱即物衰·····88 |
| 元气在保养·····86 | 气盛则神全·····88 |
| 元气有限，情欲无穷·····86 | 气清则神畅·····88 |
| 少言语养内气·····86 | 气病无多食辛·····89 |
| 气中生神·····86 | 气难清而易浊·····89 |
| 气能生神·····87 | 气薄则其体弱·····89 |
| 气全体平·····87 | 气血盛则筋骨强·····89 |
| 气泄生疾·····87 | 气化为津，津复为气·····89 |
| 气宜常提·····87 | 气通即生，气乏则死·····89 |
| 气耗形病·····87 | 六八阳气衰于上·····89 |
| 气衰身谢·····87 | 心静气理·····89 |
| 气疲欲胜·····87 | 处神养气·····89 |
| 气大劳则绝·····87 | 因气而生·····89 |
| 气乱则神劳·····87 | 因气而死·····89 |
| 气乱即物病·····87 | 因气而荣·····89 |
| 气即形之根·····87 | 因气而衰·····90 |
| 气者生之元·····87 | 伤我气即足以伤我身·····90 |
| 气者形之主·····88 | 全仰饮食以资气血·····90 |

多言耗气·····90	神依气立，气合神存·····92
多言损气·····90	怒则气上·····92
多言则气海虚脱·····90	怒甚偏伤气·····92
安身养气·····90	恐则气下·····92
形以气充，气耗形病·····90	爱其气所以全其身·····92
远睡损气·····90	酒多血气皆乱·····92
劳则气耗·····90	浩然之气·····92
非气不足以长养万物·····90	调气方·····93
仰面呵气数百口·····91	调气养性·····93
所保者莫先于元气·····91	理塞则气不达·····93
宝气·····91	欲养气者言不费·····93
思则气结·····91	惊则气乱·····93
食不充脾，所以养气·····91	喜则气缓·····93
食物饱甚，耗气非一·····91	喜怒伤气·····93
食气者则和静而延寿·····91	悲则气消·····93
养气自守·····91	善治气者，由禹之治水·····93
养气全神·····91	禀气渥则其体强·····93
养性以全气·····91	寡言语以养气·····94
养气先须养脑·····91	薄滋味以养气·····94
养神先须养气·····92	躁暴气逆·····94
神者气之子·····92	

七 保 脏 腑

一身之主·····95	五藏所合法·····95
五藏·····95	五藏六府之本·····95

- 五藏不可食忌法……………95 十二脉之根……………98
- 心主脉……………95 七七任脉虚……………98
- 心合脉，其荣色……………95 七八肝气衰……………98
- 心肾受邪，腑藏俱病……………95 三七肾气平均……………98
- 以脾胃熟生物暖冷物……………96 三八肾气平均……………98
- 四七筋骨坚……………96 六七三阳脉衰于上……………98
- 四八筋骨隆盛……………96 丈夫八岁肾气实……………98
- 四脏之气皆禀于脾……………96 女子七岁肾气盛……………98
- 主不明则十二官危……………96 五八肾气衰……………98
- 肝主筋……………96 五七阳明脉衰……………98
- 肝合筋，其荣爪……………96 不饥强食则脾劳……………99
- 肾主骨……………96 少食以安脾……………99
- 肾合骨，其荣发……………96 少思虑养心气……………99
- 肺主皮……………96 心……………99
- 肺合皮，其荣毛……………97 心之华盖……………99
- 咽精液养脏气……………97 心者形之主……………99
- 食能排邪而安脏腑……………97 心为君主之官……………99
- 食少则脏气流通而少疾……………97 以心为根……………99
- 脏得血而能液……………97 甘多则伤肾……………99
- 喜怒不节则伤藏……………97 妄听则伤肾……………99
- 脾主肉……………97 妄视则伤心……………99
- 脾合肉，其荣唇……………97 妄嗅则伤肝……………99
- 脾胃二气，互相表里……………97 形寒寒饮则伤肺……………100
- 腑得血而能气……………97 饮食伤脾……………100
- 二八肾气盛……………97 肝……………100
- 二七而天癸至……………98 肝藏血不可纵怒……………100

辛多伤肝	100	调息寡言，肺金自全	102
忧悲伤肺	100	淫欲伤肾	102
忧伤肺，喜胜忧	100	喜伤心，恐胜喜	102
冷食伤肺	100	脾	102
苦多伤肺	100	脾者后天之本	102
转摇不能，肾将惫矣	100	脾胃者仓廩之官	103
肾	100	脾养肉不可妄思	103
肾为作强之官	100	缓则冷热之物至脾皆温	103
肾者作强之官	101	腰者，肾之府	103
肾主精不可纵欲	101	愁忧恐惧则伤心	103
肾者先天之本藏	101	人身之仓廩	103
呼吸之主	101	三焦之原	103
忿怒伤肝	101	三焦者决渎之官	103
肺	101	大肠者传道之官	103
肺以养皮毛不可忧郁	101	小肠者受盛之官	103
宠辱不惊，肝木自宁	101	不渴强饮则胃胀	103
咸多则伤心	101	勿食生肉伤胃	104
思虑伤心	101	妄言则伤胆	104
思伤脾，怒胜思	102	茹素则心清而肠胃厚	104
恬然无欲，肾水自足	102	背曲肩随，府将坏矣	104
养肝之要在乎戒忿	102	胃为水谷之海	104
莫嗔怒养肝气	102	胆者，中正之官	104
恐伤肾，思胜恐	102	美饮食养胃气	104

八、善 防 治

- 人常去生，非生去人105
 无形则无吾105
 不治已病治未病105
 不由礼则触陷生疾105
 不明药忌者，不能以
 除病105
 不明药性者，不能以
 除病105
 不可以小损为无伤而
 不防105
 不可以小益为不平而
 不修105
 不务药石之救，惟专祝祭
 之谬106
 五石散大猛毒106
 五味入于口也，各有所走，
 各有所病106
 内宝养生之道，外则和光
 于世106
 长生之药106
 勿妄服药106
 勿以身命等蜉蝣106
 勿以康健便为常然106
 风者，百病之始也107
 风冷暑湿，不能伤壮实之
 人107
 为之于未有107
 心药107
 毋逆大数107
 节养性之和107
 四百四病，身手自造107
 处天地之和107
 用凉远凉107
 用热远热107
 用温远温108
 用寒远寒108
 用食平痾释情遣疾108
 必得其中108
 百病之长，以风为最108
 百病不愈，安得长生108
 毕数之务108
 过患其身108
 伤之七情，报以百疾108
 行不妄失108
 后天之养，其为在人109
 杂剂乱投109

- 安身之本必须于食，救疾
之道惟在于药109
- 兴复之基109
- 形以术延109
- 形神以和109
- 形神相卫109
- 形气贵乎安109
- 形者气之宅109
- 形者生之舍109
- 攻伐和气之药多110
- 孝子须深知食药二性110
- 医之于无事之前110
- 求难老110
- 利于性则取之，害于性则
舍之110
- 私自加减110
- 体者精之元也110
- 身心皆合于道110
- 忘其身而病生110
- 疗心110
- 疗人之心111
- 疗身不若疗心111
- 妄想一病，神仙莫医111
- 闲日安不忘危111
- 君子持躬，战战兢兢111
- 若本充实，岂有病乎111
- 丧生之本111
- 招徕真气之药少111
- 贤哲防于未病111
- 易伤难养112
- 和于术数112
- 使人疗尤不若先自疗112
- 治未病之疾112
- 治身养性，务谨其细112
- 治有病不若治于无病112
- 春夏养阳112
- 草药不可妄用112
- 秋冬养阴112
- 秋凉以收之112
- 食疗不愈，然后命药113
- 养生113
- 养形之人113
- 养性秉中和113
- 养生以不伤为本113
- 养生以不损为延年之术113
- 美药勿离手113
- 语作含钟声113
- 神仙之道难致，养性之术
易崇113
- 真菊延龄，野菊杀人114
- 起念还当把念医114
- 病变而药不变114

- 病万变，药亦万变…… 114
 病患已成即须勤于药饵 ……114
 疾之所生，生乎念多 ……114
 消未起之患 ……114
 害于生则止 ……114
 黄精益寿，钩吻杀人 ……114
 救疾之速，必凭于药 ……115
 善养生者养内 ……115
 善服药者不如善保养 ……115
 善养性者则治未病之病 ……115
 斟酌得中 ……115
 禁忌之至急，在不伤
 不损 ……115
 辟扉去防，自我致寇 ……115
 八音五色以养视听之欢 ……115
 大风 ……115
 大湿 ……116
 大寒 ……116
 大霖 ……116
 大燥 ……116
 大小便宜咬齿勿言 ……116
 大便不用呼气及强努 ……116
 大寒大热大风大雾，皆不
 欲冒之 ……116
 口无妄言 ……116
 口之所嗜，不可随也 ……116
 久处烟火 ……117
 久谈言笑 ……117
 凡欲身之无病，必须先正
 其心 ……117
 广听则耳闭 ……117
 小便勿努 ……117
 无叫唤 ……117
 无吟吃 ……117
 无举重 ……117
 无泄皮肤 ……117
 无疾则勿药可也 ……117
 无作博戏强用气力 ……117
 不自爱惜 ……117
 不自珍重 ……118
 不欲汗流 ……118
 不择风而裸 ……118
 不欲极目远望 ……118
 不饥不饱不寒不热 ……118
 不得大语大叫大用力 ……118
 从八风之理 ……118
 今日预愁明日 ……118
 月下看书 ……118
 风雨则伤上 ……118
 心若太费费则竭 ……119
 以妄为常 ……119
 玉泉 ……119

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 叩齿百遍 | 119 | 衣食不能适 | 121 |
| 目之所好，不可从也 | 119 | 问卜不倦 | 121 |
| 四十已去，常须瞑目 | 119 | 汗出当风 | 122 |
| 冬寒以藏之 | 119 | 汗出浴水 | 122 |
| 处正居中 | 119 | 讳疾试医 | 122 |
| 老人须知 | 119 | 极力劳形 | 122 |
| 耳无妄听 | 119 | 极目远视 | 122 |
| 耳不极听 | 119 | 抄写多年 | 122 |
| 耳目为主 | 120 | 听信巫术 | 122 |
| 耳之所乐，不可顺也 | 120 | 听众则牖闭 | 122 |
| 耳目淫于声色之乐 | 120 | 听过其耳者精不守 | 122 |
| 至淫 | 120 | 辛伤皮毛，苦胜辛 | 122 |
| 仰面常呵三四呵 | 120 | 应针欲艾 | 122 |
| 自立意见 | 120 | 应灼欲砭 | 123 |
| 自戕之疾 | 120 | 应补责医以泻 | 123 |
| 血极 | 120 | 闷来阅之，殊胜闷坐 | 123 |
| 血衰则枯槁 | 120 | 忧郁生疾 | 123 |
| 行不得语 | 120 | 忍尿不便 | 123 |
| 杂视则目暗 | 121 | 忍大便不出 | 123 |
| 多睡损神 | 121 | 纵耳目之欲 | 123 |
| 多睡令人心烦 | 121 | 丧明十六事 | 123 |
| 多食甘则骨痛而发落 | 121 | 非其书勿读 | 123 |
| 多食辛则肉胝而唇褰 | 121 | 非其务勿行 | 123 |
| 多食苦则筋急而爪枯 | 121 | 非其声勿听 | 124 |
| 多食酸则皮槁而毛夭 | 121 | 非正色目不视 | 124 |
| 多食咸则脉凝泣而色变 | 121 | 非正声耳不听 | 124 |

- 呼叫过常124
 制嗜欲124
 饱食大呼124
 饱食伏地124
 昏乱百度则生疾124
 夜视星火124
 夜读细书124
 沮舍之下不可以坐124
 泣泪过多125
 祈祷无已125
 荣卫消于役用125
 甚饥甚渴甚思甚虑125
 持以适125
 轻身重财125
 省多言125
 贵富而不知道，适足以
 为患125
 畏攻责医欲补125
 骨极125
 适寒暑126
 信巫不信医126
 食饮衣服，亦欲适寒温126
 勉强支陪126
 养筋126
 室家乖戾126
 语笑无度126
 怠忽过时126
 骄恣率性126
 骄奢淫佚126
 莫多言126
 莫跳踉127
 莫强举重127
 积伤至尽则早亡127
 倚墙之傍不可以立127
 脑减则发素127
 席不正不坐127
 病后如水浸泥墙127
 疾走举重127
 疾之所起，生自五劳127
 酒色财气伤人物127
 兼治其忧恚127
 剧语大呼128
 虚邪贼风，避之有时128
 常习不唾地128
 睡不及远128
 唯知美食好衣128
 清湿则伤下128
 清商流徵乱其耳128
 寅丑日剪甲128
 朝朝服食玉泉128
 朝朝服玉泉129
 彭亨短气129

筋极	129	血壮则体丰	130
善言勿离口	129	血固则颜盛	130
寒暑伤形	129	血和则体泽	130
寒暑不时则疾	129	足得血而能步	130
嗜欲煎其内	129	身形安静，灾害不干	130
腹本喜暖	129	灵芝在身不在于山	130
触冒邪风	129	和之于始，治之于终	130
慎风寒	129	药能恬神养性	130
数看日月	129	药之所治，只有一半	131
雕镂细作	129	药食两攻	131
人能依时摄养，故得免其		济命扶危者，医也	131
夭枉	130	湿伤肉，风胜湿	131
老而益壮	130		

九 养生名家和名著

伊尹	132	吴普	134
管仲	132	葛洪	134
孔子	132	陶弘景	134
扁鹊	132	巢元方	134
桓谭	133	孙思邈	134
王充	133	司马承祯	135
郭玉	133	苏轼	135
华佗	133	陈直	135
张机	133	蒲虔贯	135
嵇康	134	李杲	136

朱震亨	136	褚氏遗书	141
忽思慧	136	养性延命录	141
万全	136	颜氏家训	141
李时珍	137	易筋经	141
冷谦	137	养生方导引法	141
张介宾	137	千金要方	141
陈王廷	137	千金翼方	142
汪昂	137	天隐子	142
曹庭栋	138	养老奉亲书	142
程国彭	138	摄生要义	142
尤乘	138	保生要录	142
孙福全	138	医说	142
子华子	138	太平圣惠方	142
老子	139	格致余论	143
管子	139	饮膳正要	143
黄帝内经	139	摄生消息论	143
论语	139	三元延寿参赞书	143
庄子	139	万密斋医学全书	143
荀子	139	养生四要	143
吕氏春秋	140	遵生八笺	144
淮南子	140	本草纲目	144
中藏经	140	修龄要旨	144
论衡	140	卫生要术	144
养生论	140	颐身集	144
养生要集	141	尊生导养编	144
抱朴子	141	调疾饮食辨	144

养病庸言	145	寿人法	145
医学心悟	145	中外卫生要旨	145
寿世青编	145	彭祖摄生养性论	145
寿世编	145		

十 其 他

人之性寿	147	形累而寿命损	149
人竟百岁而死	147	寿之术	149
人之寿夭在于撙节	147	寿敝天地	149
三叟长寿歌	147	寿夭休论命	149
大寿之事，果不在天地	147	寿必用道，所以尽命	149
无忧者寿	147	尪羸而寿考	149
无忧故自寿	147	我命在我不在天	149
无祸害则尽天年	147	体弱则命短	149
五福寿为最	148	弱而夭	150
太平之世多长寿人	148	体强则其命长	150
仁者寿	148	强而寿	150
仁者寿长	148	忧险者常夭折	150
长生久视	148	非长生难也，闻道难也	150
为之者不终	148	和则增寿	150
田夫寿，膏粱夭	148	夜饱损一日之寿	150
乐易者常寿长	148	夜醉损一月之寿	150
主性命者在乎人	148	学不求仙	150
老彭之寿	148	修行本在人	150
全身久寿	149	修短寿夭，皆自人为	150

- 养老十避 151
 养老四勿 151
 养有五道 151
 养志之道 151
 养体之道 151
 养老十九无 151
 神气相合，可以长生 151
 畜宝不夭 151
 鸿朗高畅者寿 152
 颐神养寿 152
 福寿康宁 152
 静者寿 152
 嘶喝湿 下者夭 152
 躁者夭 152
 十莫 152
 十二少 152
 十六宜 152
 十六部 153
 十四宜 153
 人之一身，无处不宜
 谨护 153
 人之气与天地之气可
 一也 153
 九窍 153
 三关 153
 万物得一以生 153
 卫生道 153
 卫生切要知三戒，大怒大
 欲并大醉 153
 天道自然，人道自己 154
 井不达泉，则犹不掘 154
 不违情性之欢 154
 不弃耳目之好 154
 五劳 154
 五府 154
 五欲 154
 五福 154
 内三宝 154
 六不治 155
 四支 155
 四徇 155
 四凶魔 155
 外三宝 155
 存身之术 155
 任之重者莫如身 155
 延年之药 155
 全生之诀 155
 全性之道 155
 旨约而瞻广，业少而
 功多 156
 多闻而体要 156
 守礼莫若敬 156

守中实内以陶和	156	津液	159
守一之戒，戒于不专	156	养生八勿	159
阳用其形，阴用其精	156	养生大理	159
阴阳中度	156	养生之方	159
孙真人养生铭	156	养生之机	159
形者生之具	157	养生之道	159
劳苦胜于逸乐	157	养生五莫	159
把握阴阳	157	养形之道	160
坚齿之道	157	养神之道	160
身心七养	157	养长之道	160
身全之谓得	157	养藏之道	160
言不语怪	157	养生十二不	160
君子有三戒	157	养生之大旨	160
抱道不行犹无道	157	养生有五难	160
择其善者，而后留意	158	养身兼养性	160
明目之道	158	养性之大经	160
易则易知	158	养生大要十条	161
和于阴阳	158	养性者，欲所习以成性	161
法于阴阳	158	神形离别则死	161
法则天地	158	神不注于外则身全	161
治气养心之术	158	莫不为利，莫不为害	161
贵生之术	158	积一所以至亿	161
保生四要	158	爱之于微，成之于著	161
保养之道	158	病有十失	161
顺四时	158	病有八不治	162
胎教	159	病有七失不可治	162

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 凌霄之高，非一簣之积 …162 | 提挈天地，把握阴阳 ……163 |
| 酒色财气 ……162 | 握宝不用犹无宝 ……163 |
| 兼百行 ……162 | 善养性者无常术 ……163 |
| 调刚柔 ……162 | 善养生者，先除六害 ……163 |
| 畜神之一术 ……163 | 简则易从 ……164 |
| 推陈致新 ……163 | 静亦可养，躁亦可养 ……164 |
| 偶知一事，便言已足 ……163 | 聚小所以就大 ……164 |
| 偏修一事 ……163 | 聪耳之道 ……164 |
| 祸莫大于贪 ……163 | 德全不危 ……164 |
| 博见而善择 ……163 | 德行不修而但务方术 ……164 |

一 勤 锻 炼

【天行健】 天体因运行而强健，意谓物体运动则强壮。《周易·乾》：“天行健，君子以自强不息。”

【行气】 一种呼吸吐纳的健身方法。《灵枢经·官能》：“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。”战国铭刻《行气玉佩铭》：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。”《三国志·魏·华佗传》《注》引魏文帝（曹丕）《典论》：“甘陵甘始亦善行气，老有少容。”晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“善行气者，内以养身，外以却恶。”唐《王建诗》五《赠王处士》：“道士写将行气法，家童授与步虚词。”

【行气而尽其理】 做气功而

尽合功理。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“但行气而尽其理者，亦得数百岁。”

【行气可以延年】 做气功能长寿；意谓注意养气炼气，可以延年益寿。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“明吐纳之道者，则曰：‘唯行气可以延年矣’。”

【形不动则精不流】 身体不活动，体内的精气就不运行。《吕氏春秋·尽数》：“形不动则精不流，精不流则气郁。”

【运动】 转动运行。《古文苑》二汉董仲舒《雨雹对》：“运动抑扬，更相动薄。”汉·陆贾《新语·慎微》：“因天时而行罚，顺阴阳而运动。”

【运动消散】 意谓饭后散步可以消散饮食，以加强消化系统的功能。《寿亲养老新书》一

《饮食调治》：“食后引行一二百步，令运动消散。”

【步主筋】 走步的效应达于筋脉。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“步主筋，步则筋舒而四肢健。”

【体欲常运】 身体要经常地运动。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“体欲常运，食欲常少。”又作“体欲常劳”，《太平御览》七二〇《养生》：“体欲常劳，……劳无过虚。”又作“体欲常少劳”，宋·张杲《医说》九《养生》：“封君达云：体欲常少劳。”

【体欲常劳】 见“体欲常运”。

【体欲常少劳】 见“体欲常运”。

【谷道宜常撮】 肛门宜常提撮。亦即提肛，可有效地防治痔疮。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“谷道宜常撮，足宜常擦涌泉。”

【叩齿牙无疾】 经常叩齿可以健齿。《导引歌诀》：“叩齿牙

无疾，升观鬓不斑。”

【叩齿咽津】 叩牙齿咽唾液。清·曹庭栋《老老恒言》二《导引》：“至于叩齿咽津，任意为之可也。”

【齿宜常叩】 指全口牙齿宜经常地以适当的力度多次叩击，可健齿防病。明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“齿宜常叩，口宜常闭。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“齿宜常叩，津宜常咽。”又作“齿宜数叩”，明俞弁《续医说》五《修昆仑》：“齿宜数叩，液宜常咽。”

【齿宜数叩】 见“齿宜常叩”。

【齿宜频叩津宜咽】 牙齿应当常叩，唾液应当常咽。《孙真人卫生歌》：“发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。”

【易筋】 通过锻炼强化人体筋骨，泛指增强体质。《易筋经·总论》：“易筋者，谓人身之筋骨由胎稟而受之，以挽回斡旋之法，俾使筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之

以长，筋靡者易之以壮。”

【知者动】 知，即智。智者常动，意谓智者之性活跃。《论语·雍也》：“知者动，仁者静。”

【周行而不殆】 不间断地循环运动，是天下万物之母，比喻运动是生命的本源。《老子·二十五章》：“独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’。”

【津宜常咽】 口液宜经常吞咽。明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“津宜常咽，气宜常提。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“津宜常咽，背宜常暖。”又作“津欲常咽”，金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“形欲常鉴，津欲常咽。”

【津欲常咽】 见“津宜常咽”。

【养备而动时】 供养完备，而活动适时，则不易生病。《荀子·天论》：“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全。”

【流水不腐】 流动的水不会

腐臭。比喻人经常运动则不容易生病。《吕氏春秋·尽数》：“流水不腐，户枢不蝼，动也。”梁·陶弘景《养性延命录·教诫》：“夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。”明·俞弁《续医说》五《养生小劳》：“嵇康云，流水不腐，户枢不蠹，谓其运动而然耳，养生者识之。”

【偷闲学少年】 忙中取闲学一个少年游。宋·程颢《春日偶成》诗：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”

【清晨建齿三百过】 清晨叩齿三百下。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“清晨建齿三百过者，永不摇动。”

【琢齿】 叩齿。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“琢齿使人丁壮有颜色。”宋·张杲《医说》九《服玉泉》：“朝旦未起，早漱津令满口含之琢齿。”

【嗽津】 嗽，同漱。通过舌

头来回搅动，产生满口唾液，然后缓缓吞咽，古代养生的方法。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“朝旦未起，早嗽津令满口乃吞之，琢齿二七遍，如此者乃名曰练精。”

【八段锦】 中国民间流传的包含八个段落的一种健身防病体操。其操有诀，常见的歌诀是：(1)两手擎天理三焦；(2)左右开弓似射雕；(3)调理脾胃单举手；(4)五劳七伤往后瞧；(5)摇头摆尾去心火；(6)两手攀足固肾腰；(7)攢拳怒目增气力；(8)背后七颠百病消。其操有式，常见的坐式动作是：

(1)手抱昆仑；(2)天柱微震；(3)托天按顶；(4)手攀脚心；(5)臂转车轮；(6)左右开弓；(7)交替冲拳；(8)叩击全身。

【广步于庭】 意谓起床后即到院子里散步，活动筋骨，呼吸新鲜空气。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“广步于庭，被发缓形。”

【习其俯仰诘伸】 诘，同屈。

练习弯腰仰头屈臂伸腿。《礼记·乐记》：“执其干戚，习其俯仰诘伸，容貌得庄焉。”

【五禽之戏】 习称五禽戏、五禽操，亦称百步汗功、五禽气功，是中国汉代名医华佗创编的一种仿生健身体操。其法仿效动物姿势，展手伸足，俯身仰首，借以加速血液循环，促进新陈代谢。《三国志·华佗传》：“吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“有吴普者，从华佗受五禽之戏，以代导引，犹得百余岁。”

【太极拳】 始创于清初的具有健身祛病诸功效的中国拳术之一。太极拳的来源有下列三个方面：(1)综合吸收了明代名家拳法。明代武术极为盛行，出现了很多名家、专著和新拳种，太极拳就是吸取了当时各家拳法之长，特别是戚继光的三十二势长拳而编成的。(2)结合了古代导引、吐纳之术。太

极拳讲究意念引导气沉丹田，讲究心静体松重在内壮，所以被称为“内功拳”之一。(3)运用了中国古代的阴阳学说和中医经络学说。陈式太极拳要求按经络通路，螺旋缠绕，以意行气，通任督二脉，练带脉、冲脉。各式传统太极拳也皆以阴阳五行学说概括和解释拳法中各种矛盾变化。太极拳的流派有下述五个：陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳和孙式太极拳。

【引挽腰体】转动腰部和活动四肢。《三国志·华佗传》：“引挽腰体，动诸关节。”

【孔门习行礼乐射御之学】在孔子的教育中设置“礼、乐、射、御”等课程。《颜习斋先生言行录》：“孔门习行礼乐射御之学，健人筋骨，活人血气，调人情性，长人仁义。”

【龙导虎引】古代导引养生法之一，模拟龙虎之态进行身体活动。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“龙导虎引，熊

经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸。”

【出门行】天气晴朗的时候，到户外散步。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里二里，及三百二百步为佳。”

【且行且立，且立且行】走走停停，停停走走。指散步的一种方法。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“散步者……且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。”

【必走千步始寝】坚持走千步再上床睡眠。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“每夜欲睡，必走千步始寝。”又作“绕室行千步始就枕”。清·曹庭栋《老老恒言·夜坐》：“每夜欲睡时，绕室行千步始就枕。”

【绕室行千步始就枕】见“必走千步始寝”。

【屈伸之法】活动肢体，使其张弛有度，以强身益寿的原理和方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“知屈伸之法

者，则曰：‘唯导引可以难老矣’。”

【动诸关节】活动各个关节。《三国志·华佗传》：“动诸关节，以求难老。”

【安步以当车】安然地步行，权当作坐车。《战国策·齐策四》：“晚食以当肉，安步以当车。”

【闲步】没有目的，轻松地散步。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“白云流水如闲步……此养神之道也。”

【散步】此指一种速度缓慢、不拘步态、全身放松、且走且停的行进方式。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“散步者，散而不拘之谓……散步所以养神。”

【饭后必散步】吃饭之后要散散步。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“古之老人，饭后必散步，欲摇动其身以消食也，故后人以散步为消摇。”又作“食后须行”，《孙真人卫生歌》：“食后须行百步多，手摩脐腹

食消磨。”

【食后须行】见“饭后必散步”。

【食毕行步踟蹰】饭后轻松而缓慢地散步。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“食毕行步踟蹰，则长生。”又作“食毕当行步踟蹰”，孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“食毕当行步踟蹰，……则食易消，大益人。”

【食毕当行步踟蹰】见“食毕行步踟蹰”。

【食后引行一二百步】吃完饭走几百步路，帮助消化，即饭后百步走。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“食后引行一二百步，令运动消散。”

【食了行百步，数以手摩肚】吃完饭，要散散步，并用手轻轻按摩肚腹。宋·张杲《医说》九《真人养生铭》：“食了行百步，数以手摩肚；寅丑日剪甲。头发梳百度。”

【室内时时缓步】平常无事，可在室内慢慢走动。清·

曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“居常无所事，即于室内时时缓步，盘旋数十匝，使筋骸活动。”

【俯仰屈伸】 指各种肢体运动。《大丹问答》：“夫术有俯仰屈伸，胎息嗽津。”

【摇动肢节】 活动肢体和关节。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“极须知调身按摩、摇动肢节、导引行气。”

【鸱视虎顾】 象鸱鹰一样环视，象猛虎一样顾盼，指一种模拟动物行迹的健身操。《淮南子·精神训》：“是故真人之所游，若吹呬呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴猿躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”

【盘旋数十匝】 意谓在室内缓步数十圈。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“盘旋数十匝，使筋骸活动。”

【熊经鸟伸】 申，同伸。模仿熊鸟等动物的姿态进行身体锻炼。《庄子·刻意》：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟

伸，为寿而已矣。”《淮南子·精神训》：“吹呬呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴猿躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跷，所以调其气也。”又作“熊颈鸱顾”，《三国志·华佗传》：“熊颈鸱顾，引挽腰体。”

【熊颈鸱顾】 见“熊经鸟伸”。

【燕飞蛇屈鸟伸】 古代导引养生法之一，其动作模拟燕飞之状、蛇屈之形、鸟伸之态。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸。”

【吐故纳新】 指人体呼吸时吐出浊气，吸进新鲜空气。《庄子·刻意》：“吹呬呼吸，吐故纳新。”汉·王充《论衡·道虚》：“食气者，必谓吹呬呼吸，吐故纳新也。”晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“夫吐故纳新者，因气以长气。”宋·苏东坡

《上皇帝书》：“善养生者，慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新。”

【导引关节】 活动舒展肢体关节(锻炼身体)。宋·苏东坡《上皇帝书》：“善养生者……导引关节。”

【吹响呼吸】 呼吸养生之法，特指气功中一种吐故纳新的方法。《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新。”《淮南子·精神训》：“吹响呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴猿蹿，鸱视虎顾，是养形之人也。”汉·王充《论衡·道虚》：“食气者，必谓吹响呼吸，吐故纳新也。”

【胎息】 行气强身的一种方法，因其呼吸至轻至柔至细至长有如胞胎之息，故名。《后汉书》八二下《王真传》：“年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。自云：‘周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不绝房室。’”《注》：《汉武内传》曰：“……习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉咽

之，名曰胎食。”晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”

【一身皮肤宜常干浴】 经常用手掌干擦全身的皮肤。是一种养生方法。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“一身皮肤宜常干浴，大小便宜咬齿勿言。”

【天鼓欲常鸣】 经常做“鸣天鼓”(用手指滑弹耳后)的自我按摩活动。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“泥丸欲多掷，天鼓欲常鸣。”

【手摩脐腹】 饭后用手按摩腹部，利于消食。《孙真人卫生歌》：“食后须行百步多，手摩脐腹食消磨。”

【手宜常在面】 意谓应当经常用手按摩面部。清·曹庭栋《老老恒言》一《盥洗》：“手宜常在面，谓两手频频擦面也。”

【头发梳百度】 意谓应该经

常梳头发。宋·张杲《医说》九《真人养生铭》：“寅丑日剪甲，头发梳百度。”

【发宜多梳】 指用梳子或十指从前向后按摩头皮梳理头发。《孙真人卫生歌》：“发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“发宜多梳，目宜常运。”明·俞弁《续医说》五《修昆仑》：“发宜多梳，齿宜数叩。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“发宜多梳，面宜常擦。”

【发宜多梳，不宜多洗】 头发宜于多梳而不宜多洗。清·曹庭栋《老老恒言》一《盥洗》：“养生家言发宜多梳，不宜多洗。”

【耳宜常筌】 指一种用手按摩双耳的养生方法。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“目宜常运，耳宜常筌。”

【两手频频擦面】 双手常常按摩面部，可以增强面部的血液循环。清·曹庭栋《老老恒言》一《盥洗》：“手宜常在面，谓两

手频频擦面也。”又作“面宜常擦”，清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“面宜常擦，目宜常运。”

【面宜常擦】 见“两手频频擦面”。

【两手摩胁并胸腹】 双手按摩胁部和胸腹部。《真西山卫生歌》：“食后徐行百步多，两手摩胁并胸腹。”

【足宜常擦涌泉】 应该经常用手按摩涌泉穴（脚底中心凹陷处）。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“足宜常擦涌泉，一身皮肤宜常干浴。”

【转手摩肾堂】 用左右手拳背按摩肾堂（腰的背部两侧），利于消化。《真西山卫生歌》：“食后徐行百步多，两手摩胁并胸腹；须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。”

【食毕摩腹】 饭后抚摩腹部。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“食毕摩腹，能除百病。”

【食讫以手摩面及腹】 吃完饭用手按摩面部和腹部。唐·

孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“每食讫以手摩面及腹，令津液通流。”

【梳多浴少】 多梳头少入浴。《真西山卫生歌》：“梳多浴少益心目。”

【腹宜常摩】 肚子应当经常按摩。明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“腹宜常摩，胸宜常护。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“腹宜常摩，谷道宜常撮。”

【一身动，则一身强】 一个人坚持体育活动，则一个人身体强健。意谓谁活动谁强壮。《颜习斋先生言行录》：“一身动，则一身强；一家动，则一家强；一国动，则一国强；天下动，则天下强。”

【一国动，则一国强】 全国的人都坚持体育活动，则全国的人都强健。《颜习斋先生言行录》：“一身动，则一身强；一家动，则一家强；一国动，则一国强；天下动，则天下强。”

【一家动，则一家强】 全家人坚持体育活动，则全家人强

健，意谓哪家人活动哪家人强壮。《颜习斋先生言行录》：“一身动，则一身强；一家动，则一家强；一国动，则一国强；天下动，则天下强。”

【天下动，则天下强】 天下的人都坚持体育活动，则天下的人都强健。《颜习斋先生言行录》：“一身动，则一身强；一家动，则一家强；一国动，则一国强；天下动，则天下强。”

【内以养身，外以却恶】 意谓善于做气功的，内可促进身心之健，外可驱除邪恶之气。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“善行气者，内以养身，外以却恶。”

【动摇则谷气得消】 经常活动就能使吃进的东西得以消化。《三国志·华佗传》：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，不朽是也。”

【导引】 是中国一种历史悠久的养生方法和医疗体育，指呼吸俯仰，屈伸手足，使血气流通，促进身体健康。《黄帝内

经素问·异法方宜论》：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《三国志·华佗传》：“是以古之仙者，为导引之事，熊颈鸛顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩、摇动肢节、导引行气。”金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“导引按跷，所以调其气也。”

【导引可以难老】 活动肢体可以推迟衰老。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“知屈伸之法者，则曰：‘唯导引可以难老矣’。”又作“道引以增年”，晋·葛洪《抱朴子内篇》三《对俗》：“知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。”

【道引以增年】 见“导引可以难老”。

【运睛除眼翳】 闭目转动眼珠可以消除眼睛障膜之病。《导引歌诀》：“运睛除眼翳，掩耳去

头旋。”

【目宜常运】 双目宜经常转动。明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“目宜常运，耳宜常凝。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“目宜常运，耳宜常听。”

【步则筋舒而四肢健】 常散步则筋脉舒适而四肢强健。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“步主筋，步则筋舒而四肢健。”

【眦矐可以休老】 按摩眼眶可以洗去老态。《庄子·外物》：“静然可以补病，眦矐可以休老。”清郭庆藩《集解》引郭嵩焘说，谓眦矐当谓左右皆不能流盼，可以闭目养神，故曰休老。

【散步所以养神】 意谓散步有益于保养精神。清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“散步者，散而不拘之谓，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态……散步所以养神。”

【鼓呵消积聚】 鼓腹呵气能够消化胃肠中的积聚之物。《导引歌诀》：“鼓呵消积聚，兜扎治伤寒。”

二 适劳逸

【人欲劳于形，百病不能成】

意谓身体经常活动则疾病不容易发生。宋·张杲《医说》九《真人养生铭》：“人欲劳于形，百病不能成；饮酒勿大醉，诸疾自不生。”

【万事劳其形】事情过多，超出体力所能承受的限度，会损害身体健康。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“百忧感其心，万事劳其形。”

【久立伤骨】长时间地站立会导致骨骼受伤。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久立伤骨，久行伤筋。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“久卧伤气，久立伤骨。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“久立伤骨，久坐伤肉。”

【久行伤筋】长时间地行走

会导致伤筋。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久立伤骨，久行伤筋。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“久坐伤肉，久行伤筋也。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨。”

【久坐伤肉】长时间地坐着会导致伤肉。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久坐伤肉，久立伤骨。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“久坐伤肉，久行伤筋也。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“久坐伤肉，久卧伤气。”

【久视伤血】长时间地看东西会导致伤血。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久视伤血，久卧伤气。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“久视伤血……久立伤骨。”

【仁者静】 仁爱的人，性情安静。《论语·雍也》：“知者动，仁者静。”

【文武之道】 指周文王和周武王倡导的劳逸结合、有松有紧的健身原理。《礼记·杂记下》：“一张一弛，文武之道也。”

【办之所以安心，置之亦所以安心】 指老人对能办之事，果断加以办理则可安心，对该放之事，决意放下不办也可安心。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“办之所以安心，置之亦所以安心，不办又不置……其劳弥甚。”

【节宣】 养生者既要适当地节制，又要适当地宣泄，以避免纵情恣欲或壅塞不通。谓劳逸有节以宣散其气。《春秋左传·昭公元年》：“节宣其气，勿使有所壅闭湫底以露其体。”汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“君子节宣其气，勿使有所壅闭滞底。”晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”唐·孙思邈《千金翼

方》十二《养性禁忌》：“能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿。”

【必静必清】 必须保持神静志清的心境。《庄子·在宥》：“必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”

【行则振掉，骨将惫矣】 行动时振颤不稳是骨骼即将衰惫的现象。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。”

【行则倮附，筋将惫矣】 行走时曲背俯身是筋即将衰惫的现象。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“膝者，筋之府，屈伸不能，行则倮附，筋将惫矣。”

【多事则筋脉干急】 过度劳累则筋脉涩滞短促。《抱朴子养生论》：“多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。”

【守敬莫若静】 神志安静是最好的守敬方式。《管子》十六《内业》：“守敬莫若静，内静外敬，能反其性。”

【守清静以养道】 心境淡泊

以便养其道。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“处卑下以养德，守清静以养道。”

【安静者祥】 安静不躁的人无病无灾。汉·陆贾《新语·怀虑》：“调密者固，安静者祥。”

【形劳而不休则蹶】 身体过度劳累而不休息就会昏倒。《淮南子·精神训》：“形劳而不休则蹶，精用而不已则竭。”

【劳动】 谓活动锻炼身体。《三国志·华佗传》：“人体欲得劳动，但不当使极尔。”

【劳佚】 佚，同逸。劳作与休息。《荀子·王霸》：“乡方略，审劳佚。”《淮南子·兵略训》：“察其劳佚，以知其饱饥。”

【劳而欲息】 劳累了要求休息，这是人的本性，不能违反。《荀子·荣辱》：“劳而欲息……是人之所生而有也。”又作“劳则思息”，清·曹庭栋《老老恒言》一《夜坐》：“绕室行千步始就枕，……盖行则身劳，劳则思息。”

【劳则思息】 见“劳而欲

息”。

【劳多则精散】 身体过于疲劳则精气容易散失。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“劳多则精散，营竟则明消。”

【抱神以静，形将自正】 精神内守寂静，身体自然康宁。《庄子·在宥》：“无视无听，抱神以静，形将自正。”

【知止不殆】 知道适可而止，则不会发生危险。《老子·四十四章》：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”

【养略而动罕】 营养供应很差，平时又不注意活动。属养生禁忌。《荀子·天论》：“养备而动时，则天不能病……养略而动罕，则天不能使之全。”

【养静为摄生首务】 养静是养生长寿的第一要务。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“养静为摄生首务……养静所以养阴。”

【清静为常】 以清虚安静为常态。《淮南子·要略》：“清静为常，恬淡为本。”

【静为躁君】 道家认为静是动(躁)的主宰。《老子·二十六章》：“重为轻根，静为躁君。”

【静则神藏】 宁静则神气存于内。《黄帝内经素问·痹论》：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。”

【静身以安神】 使身体处于平静状态，以安养神志。《太平御览》六六八《养生》：“制念以定志，静身以安神。”

【静然可以补病】 安静默处，可以养病。《庄子·外物》：“静然可以补病，眦臧可以休老。”

【一张一弛】 指有紧有松，劳逸结合。《礼记·杂记下》：“一张一弛，文武之道也。”

【无久行】 不要长时间走路。《抱朴子·养生论》：“无久坐，无久行。”

【无疾行】 老人不宜快速行走。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无疾行。”又作“行不疾步”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极

言》：“养生之方……行不疾步。”

【行不疾步】 见“无疾行”。

【行作鹅王步】 意谓食后散步可仿鹅行之态。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“行作鹅王步，语作含钟声，眠作师子卧。”

【无久听】 不要长时间使用听力。《抱朴子·养生论》：“无久视，无久听。”又作“无极听”，唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无极听。”

【无极听】 见“无久听”。

【无久坐】 不要长时间坐着。《抱朴子·养生论》：“无久坐，无久行。”又作“坐不至久”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之方……坐不至久。”

【坐不至久】 见“无久坐”。

【无久视】 不要长时间使用视力，即应合理用眼。《抱朴子·养生论》：“无久视，无久听。”又作“无极视”，唐·孙思邈《千

金翼方》十二《养老大例》：“养老之道，……无极视。”又作“目不久视”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之方……目不久视。”

【无极视】 见“无久视”。

【目不久视】 见“无久视”。

【无庆吊】 老人不宜多参加庆贺与吊丧之类的易导致心情激动的活动。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无庆吊。”

【无接对宾客】 老人不宜多参加送往迎来的礼节性活动。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无接对宾客。”

【不妄作劳】 不作不适当的劳筋耗神的活动。《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者……不妄作劳，故能形与神俱。”

【不得安于其处】 意谓不可以长时间地保持某种姿势而不活动。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“不得安于其

处，以致壅滞，故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。”

【不欲奔车走马】 道家语，意谓不要超速行进。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲奔车走马，不欲极目远望。”

【不欲甚劳甚逸】 意谓劳逸适度，即既不要过分疲劳，也不要过分安逸。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲甚劳甚逸，不欲起晚。”

【勿令气乏气喘】 指老人应常散步，但不要过快过久，而造成呼吸急促。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“量力行，但勿令气乏气喘而已。”

【立毋跛】 站立时不要一脚高，一脚低。《礼记·曲礼上》：“游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏。”

【动静不失其时】 意谓该活动时就活动，该休息时就休息。《周易·艮》：“时止则止，时行则行，动静不失其时。”

【动静以敬，心火自定】 动静慎节，心脏安定。清·尤乘

《寿世青编·疗心法言》：“学山曰：‘食饮有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定’。”

【劳勿过极】 意谓人的四肢百骸虽应活动，但是不可过分。《抱朴子·养生论》：“体欲常劳……劳勿过极。”

【身无妄动】 老年人身体不做超越常情的动作。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“故养老之要……身无妄动。”

【坐毋箕】 古人席地而坐，坐着的时候不可伸直脚象只簸箕，意谓必须注意正确的坐姿，以利健康。《礼记·曲礼上》：“游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏。”

【罔游于逸】 不可放纵地游乐。《尚书·大禹谟》：“罔游于逸，罔淫于乐。”

【食饱不得急行】 吃饭后不可快速行走。唐·孙思邈《千金翼方》十四《饮食》：“食饱不得急行，及饥不得大语远唤人

嗔。”

【能逸而能劳】 意谓劳逸结合，动静合度。《苏东坡集·应召》：“善养生者，使之能逸而能劳，步趋动作，使其四体徇于寒暑之变。”

【能动能静，所以长生】 既能适当地活动又能适当地休息，这是能够延年益寿的办法。梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。”

【常欲小劳，但莫大疲】 经常保持适量的活动，但应避免过度的疲劳。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”

【量力行】 意谓老人应常散步，但其速度和长度应量力而定。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“出门行三里二里，及三百二百步为佳。量力行，但勿令气乏气喘而已。”

【缓缓行，勿令气急】 饭后散步宜缓，速度以不造成呼吸

急促为佳。唐·孙思邈《千金翼方》十四《饮食》：“中食后……行一二百步，缓缓行，勿令气急。”

【力所不胜而强举之】 力量不够而强举重物。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“力所不胜而强举之，伤也。”

【久立】 长时间站立，即站的时间过长。属养生禁忌。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久立伤骨，久行伤筋。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。”唐·司马承祯《天隐子·斋戒》：“久坐、久立、久劳、久役，皆宜戒也。”《太平御览》六六八《养生》：“久坐、久立、久卧、久行，皆伤也。”

【久劳】 长时间劳体（体力活动）或劳神（脑力活动），即活动的连续时间过长。属养生禁忌。唐·司马承祯《天隐子·斋戒》：“久坐、久立、久劳、久役，

皆宜戒也。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“勿得久劳。”

【久役】 长时间被某事所累。属养生禁忌。唐·司马承祯《天隐子·斋戒》：“久坐、久立、久劳、久役，皆宜戒也。”

【久坐】 长时间坐，即坐的时间过长。属养生禁忌。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久坐伤肉，久立伤骨。”《太平御览》六六八《养生》：“久坐、久立、久卧、久行皆伤也。”明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“久坐伤肉，久卧伤气。”

【五劳所伤】 五种过度的疲劳所引起的伤害。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

【以劳苦徇礼节】 为繁文缛节而劳苦其身。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“以忧虑徇得失，以劳苦徇礼节。”

【弛而不张】 总是松弛而不紧张，喻有逸而无劳。属养生

禁忌。《礼记·杂记下》：“弛而不张，文武弗为也。”

【劳逸过度】 过分地劳作或休息。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“劳逸过度……自贻兹患。”

【闷坐】 孤闷独坐。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“闷来闷之，殊胜闷坐。”

【张而不弛】 总是紧张而不松弛，喻有劳而无逸。属养生禁忌。《礼记·杂记下》：“张而不弛，文武弗能也。”

【终日稳坐】 一天到晚坐着不动。属养生禁忌。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐。”

【挽弓引弩】 意谓非习武之人勉强拼力拉开强弓硬弩，是会伤害身体的。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也。”

【宴内不出】 终日饮宴而足不出户。属养生禁忌。唐·孙

思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。”

【恣支体之安】 支，同肢。一味追求肢体安闲舒适，意为贪图安适过了头。汉·枚乘《七发》：“纵耳目之欲，恣支体之安者，伤血脉之和。”

【逸豫可以亡身】 意谓一味贪图安逸享乐，就会导致早死。《新五代史》三十七《伶官传论》：“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身，自然之理也。”

【博弈不休】 指赌博或下棋时间过长，不休息。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“博弈不休……丧明之本。”

【游外不返】 外游无度而不肯返回。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。”

【强所不能堪】 勉强做那些力不能及的事。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“常欲小劳，但莫大疲及强所不

能堪耳。”

【懒步则筋挛】 懒得走路则筋脉挛缩。清·曹庭栋《老老

恒言》一《散步》：“懒步则筋挛，筋挛日益加懒……难免久坐伤肉之弊。”

三 节 饮 食

【大味必淡】 最好的味道必是清淡的。清·曹庭栋《老老恒言》一《晨兴》：“杨子云解嘲文云：大味必淡。”

【大饱血脉闭】 饮食超量则血脉迟滞。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“食勿大言，大饱血脉闭，卧欲得数转侧。”

【大醉神散越】 酗酒过度则精神涣散，神志不清。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“大醉神散越，大乐气飞扬。”

【口能致病，亦败尔德】 大吃大喝既会导致疾病，穷奢极欲又会败坏道德。元·朱震亨《格致余论·饮食箴》：“口能致病，亦败尔德；守口如瓶，服之无斁。”

【口腹不节，致病之因】 饮

食的失度是致病的因素。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“口腹不节，致病之因；念虑不正，杀身之本。”

【千钟百觚，不经之言】 传说中圣人有千钟百觚之饮，是荒诞不经没有根据的话。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“千钟百觚，不经之言，不然之事，明者不信矣。”

【不知食之有成败】 不懂得饮食既可以养生又可以害生，意谓食有利弊之别。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“夫含气之类未有不资食以存生，而不知食之有成败。”

【不善养生者养外】 意谓不善于养生的只求吃得好而多，徒得外表白而胖。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“不善养生者养外……养外者，恣口腹

之欲，极滋味之美，穷饮食之乐。”

【不知食宜者，不足以存生】 不知道饮食得当的人，难以保持身体健康。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。”

【五味所入】 意谓饮食五味入胃后其气各归于相应之脏器。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”

【五味所禁】 意谓五味归于相应脏器，故五脏对五味各有所禁。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“五味所禁：辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”

【五谷犹能活人】 五谷杂粮犹其可养活人。晋·葛洪《抱朴子内篇》四《金丹》：“五谷犹能活人，人得之则生，人绝之

则死。”

【五味之过，疾病蜂起】 饮食五味超过限度，贪吃贪饮，就会疾病丛生。元·朱震亨《格致余论·饮食箴》：“眷彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起。”

【五味养形，过则致病】 饮食五味可以滋养身体，但过了量却又使人生病。宋·张杲《医说》七《五味致疾》：“五味致疾：五味养形，过则致病。”

【太饥伤脾】 过分节食，忍耐饥饿，会使脾脏虚损。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“太饥伤脾……饥则脾无以运而虚脾。”

【太饱伤气】 吃得过饱则会使脾脏过实而滞气。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“太饱伤气……饱则脾过于实而滞气。”

【六饮】 指水、浆、醴、醕、医、酏六种流质食物。《周礼·天官冢宰》：“食医掌和王之六食、六饮、六膳。”

【六食】 指稌、黍、稷、粱、麦、苽六种食物。《周礼·天官冢宰》：“食医掌和王之六食、六饮、六膳。”

【六膳】 指马肉、牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、鸡肉六类肉食。《周礼·天官冢宰》：“食医掌和王之六食、六饮、六膳。”

【引药势】 意谓适量饮酒有引发药力的作用。宋·张果《医说》七《醉饮过度》：“若解风寒、宣血脉、消邪气、引药势，不过于酒也。”

【古人饮酒，每在食后】 古人往往先吃饭后饮酒。清·曹庭栋《老老恒言》一《食物》：“古人饮酒，每在食后……米酒为佳，曲酒次之。”

【去甚去泰，身乃无害】 进食、饮酒，防多防过方能保健。《韩非子·扬权》：“夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形……故去甚去泰，身乃无害。”

【甘胜咸】 意谓甘味能抑制咸味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“咸伤血，甘胜咸。”

【甘口而病形】 满足食欲过度，虽然吃得很舒服，但却糟蹋了身体。《韩非子·扬权》：“夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形。”

【甘走肉，多食甘令人恶心】

甘味通于肉，多食甘味则令人恶心。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“苦走骨，多食苦令人变呕……甘走肉，多食甘令人恶心。”

【饥而欲食】 肚子饿了，就想吃饭，这是人之常情。《荀子·荣辱》：“饥而欲食……是人之所生而有也。”

【饥忌浴，饱忌沐】 饿肚子不宜洗澡，饱肚子不宜洗头。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“饥忌浴，饱忌沐，沐讫须进少许食饮乃出。”

【冬月宜苦不宜咸】 冬天（这里特指农历十月初一至十二月十二日左右）宜食苦不宜咸。《孙真人卫生歌》：“春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。”

【冬七十二日，省咸增苦】

五味调节法之一，即在农历十月一日前后至十二月十二日前后宜减损咸味而增益苦味。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“冬七十二日，省咸增苦，以养心气。”

【多饮面黄，亦少睡】喝茶过多容易面色发黄，而且难以入睡。清·曹庭栋《老老恒言》一《食物》：“茶能解渴……多饮面黄，亦少睡。”

【守口如瓶】此指谨于饮食，防止病从口入。元·朱震亨《格致余论·饮食箴》：“守口如瓶，服之无斁。”

【安谷则昌】饮食安适则生命强盛。清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“安谷则昌，绝谷则亡。”

【安身之本，必资于食】安身的根本有赖于食物的供养，意谓人靠食物得以生存。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。”

【谷气充则气血盛】营养充

足则气血旺盛。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。”

【饮食进则谷气充】饮食正常则营养充足。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“饮食进则谷气充，谷气充则气血盛。”

【饮酒可以陶性情】适量饮酒可以陶冶性情。《孙真人卫生歌》：“饮酒可以陶性情，太饮过多妨有病。”

【辛胜酸】意谓辛味能抑制酸味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“酸伤筋，辛胜酸。”

【辛走气，多食辛令人愠心】辛辣刺激之味与气俱行，多食辛味则令人心里愠愠作痛。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“辛走气，多食辛令人愠心……苦走骨，多食苦令人变呕。”

【苦胜辛】意谓苦味能抑制辛辣刺激之味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“辛伤皮毛，苦胜辛。”

【苦伤气，咸胜苦】苦味太

过会损伤气，咸味能抑制苦味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。”

【苦走骨，多食苦令人变呕】

苦味行于骨，多食苦味容易恶心欲吐。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“苦走骨，多食苦令人变呕……甘走肉，多食甘令人恶心。”

【味薄神魂自安】 意谓饮食的味道淡薄一些，精神自然安适。宋·张杲《医说》九《真常子养生》：“酒多血气皆乱，味薄神魂自安。”

【季月可咸甘略戒】 季月（指农历每季最后一个月）饮食可以适当减少咸味、甜味。《孙真人卫生歌》：“季月可咸甘略戒，自然五脏保平安。”

【季月各十八日，省甘增咸】 五味调节法之一，即在农历四季末月（三月、六月、九月、十二月）之最后十八日宜减损甘味而增益咸味。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“季

月各十八日，省甘增咸，以养肾气。”

【贪味伤多】 贪图美味对身体有很多危害。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消。”

【贪美食令人泄痢】 意谓贪美味则难以消化而易致腹泻。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“贪美食令人泄痢，沐浴无常不吉。”

【饱生众疾】 吃得过饱会产生很多毛病。宋·张杲《医说》七《勿过食》：“饱生众疾，至用药物消化，尤伤和也。”

【宜生之具，莫先于食】 宜于生存的条件，没有比饮食更重要的了。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“宜生之具，莫先于食；食之过多，实结症瘕。”

【春月少酸宜食甘】 春天（农历正月初一至三月十二日左右）少食酸味宜食甘味。《孙真人卫生歌》：“春月少酸宜食甘，

冬月宜苦不宜咸。”

【春七十二日，省酸增甘】

五味调节法之一，即在农历一月一日前后至三月十二日左右宜减损酸味而增益甘味。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

【咸胜苦】 意谓咸味能抑制苦味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“苦伤气，咸胜苦。”

【咸伤血，甘胜咸】 咸味太过会损伤血，甘味能抑制咸味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“寒伤血，燥胜寒，咸伤血，甘胜咸。”

【咸走血，多食咸令人渴】 咸味行于血，多食咸味则令人舌干口渴。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“咸走血，多食咸令人渴……辛走气，多食辛令人愠心。”

【畏酒如畏风】 怕酒应当象怕能够致病的邪风一样。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“畏酒如畏风，憎醉如憎

病。”

【秋辛可省便加酸】 秋天（农历七月初一至九月十二日左右）饮食宜减辛而略增酸。《孙真人卫生歌》：“夏要增辛减却苦，秋辛可省便加酸。”

【秋七十二日，省辛增酸】

五味调节法之一，即在农历七月一日前后至九月十二日左右宜减损辛味而增益酸味。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“秋七十二日，省辛增酸，以养肝气。”

【食过则结积聚】 意谓吃饭过多则积食不化导致疾患。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。”

【食者生民之天】 食物是人类生存的前提，即民以食为天。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“食者生民之天，活人之本也。”

【食饮有节，脾土不泄】 饮食有节制，脾脏精气就不衰泄。清·尤乘《寿世青编·疗心法

言》：“学山曰：‘食饮有节，脾土不泄’。”

【食能以时，身必无灾】 意谓饮食能有节制，身体必然无病。《吕氏春秋·尽数》：“凡食，无强厚味……食能以时，身必无灾。”

【食谨勿多，多则生病】 进食不可过多，过多就会生病。宋·张杲《医说》七《食勿多饱勿卧》：“食谨勿多，多则生病；饱勿便卧，卧则心荡。”

【食物无务于多，贵在能节】 意谓吃东西不在于量多，而在于能节制。宋·娄居中《食治通说》：“食物无务于多，贵在能节，所以保冲和而顺颐养也。”

【烂肠之食】 烂肠子的食物，指肥厚之肉、浓烈之酒一类饮食物。《吕氏春秋·本生》：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。”

【宣血脉】 意谓适量饮酒有宣和血脉的作用。宋·张杲《医说》七《醉饮过度》：“若解风寒，宣血脉……不过于酒也。”

【美其食】 以其食为美，意谓吃的不论粗细都觉得甘美。

《黄帝内经素问·上古天真论》：“美其食，任其服，乐其俗。”

【绝谷则亡】 人不吃饭，就会衰极而亡。清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“安谷则昌，绝谷则亡。”

【夏要增辛减却苦】 夏天饮食宜增加辛味而减少苦味。《孙真人卫生歌》：“夏要增辛减却苦，秋辛可省便加酸。”

【夏七十二日，省苦增辛】 五味调节法之一，即在农历四月一日前后至六月十二日左右宜减损苦味而增益辛味。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。”

【热食伤骨】 吃温度极高的食物会伤骨。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“热食伤骨，冷食伤肺。”

【资食以存生】 人们凭借食物而保持生命。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“夫

含气之类未有不资食以存生，而不知食之有成败，百姓日用而不知，水火至近而难识。”

【**接热饮食**】指吃很烫的食物。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“接热饮食……丧明之本。”

【**椒姜御湿**】意谓常食用椒和姜可以抗湿防病。晋·葛洪《抱朴子内篇》十一《仙药》：“椒姜御湿，菖薄益聪。”

【**脾喜温**】意谓脾脏适于温，忌食大热大冷之物。宋·张杲《医说》七《饮食宜缓》：“盖脾喜温，不可以冷热犯之。”

【**滋味偏多多病难**】饮食滋味偏多则疾病增多。《孙真人卫生歌》：“若能全减身康健，滋味偏多多病难。”

【**解风寒**】意谓适量饮酒有解除风寒的作用。宋·张杲《医说》七《醉饮过度》：“若解风寒……不过于酒也。”

【**谨和五味**】即谨慎地掌握五味的数量和比例。《黄帝内经素问·生气通天论》：“谨和五

味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。”

【**酸胜甘**】意谓酸味能抑制甘味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“甘伤肉，酸胜甘。”

【**酸伤筋，辛胜酸**】酸味太过会损伤筋，辛味能抑制酸味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。”

【**酸走筋，多食酸令人癢**】酸味行于筋，多食酸味则令人小便不畅。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“酸走筋，多食酸令人癢……咸走血，多食咸令人渴。”

【**暮餐不若晨餐**】意谓晚餐的作用不如早餐重要，强调重视早餐。宋·张杲《医说》九《真常子养生》：“酒多血气皆乱……暮餐不若晨餐。”

【**腐肠之药**】烂肠子的毒药，特指甜美香脆的肥肉厚酒。汉·枚乘《七发》：“甘脆肥脓，命曰腐肠之药。”

【**醇醪汨其和气**】意谓美酒

过量扰乱体内平和之气。晋·葛洪《抱朴子内篇》二《论仙》：“醇醪汨其和气，艳容伐其根茎。”

【憎醉如憎病】 恨醉应当象恨能够致命的大病一样。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“畏酒如畏风，憎醉如憎病。”

【一切肉惟须煮烂】 各种肉食均须煮烂。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“勿食生肉伤胃，一切肉惟须煮烂。”

【人之当食，须去烦恼】 准备吃饭时应消除烦恼，即愉快进餐。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“人之当食，须去烦恼，如食五味必不得暴噉。”

【大饥不大食】 肚子非常饥饿时切忌大量吃饭。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“大渴不大饮，大饥不大食，恐血气失常，卒然不救也。”

【大渴不大饮】 口里非常渴时切忌大量饮水。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“大渴不

大饮，大饥不大食，恐血气失常，卒然不救也。”

【口化】 指充分咀嚼食物，利于消化。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。”

【口必甘味，和精端容】 进餐时一定要吃可口的食物，一定要精神和谐而仪容端正。《吕氏春秋·尽数》：“口必甘味，和精端容，将之以神气，百节虞欢，咸进受气。”

【凡食无强厚味】 意谓每次吃饭都不可吃味道过浓的东西。《吕氏春秋·尽数》：“凡食，无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。”

【凡食之道，无饥无饱】 饮食的量要适当，意谓饮食的原则在于保持既不过饥又不过饱的状态。《吕氏春秋·尽数》：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏(脏)之葆。”

【无饮兴】 老人不宜乘兴豪饮。唐·孙思邈《千金翼方》十

二《养老大例》：“养老之道……无饮兴。”

【无预局席】老人不宜多参加宴饮。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无预局席。”

【无以烈味重酒】意谓不吃厚味，不饮烈酒。《吕氏春秋·尽数》：“凡食，无强厚味，无以烈味重酒。”

【无待饥甚而后食】不要等到极度饥饿了再吃饭。宋·娄居中《食治通说》：“无待饥甚而后食，食不可太饱。”又作“不欲极饥而食”。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲极饥而食，食不过饱。”

【不饥即已】吃饭不要吃得过饱，不饿就可以了。宋·张杲《医说》七《勿过食》：“食取补气，不饥即已。”

【不时不食】饮食不合时不吃，意指按时吃饭。《论语·乡党》：“不时不食……不得其酱不食。”

【不得忍饥】不要在感到饥

饿后仍然不进食。唐·孙思邈《千金翼方》十四《饮食》：“肚空，即须索食，不得忍饥。”

【不饥勿强食】肚子不饿不可勉强吃饭。《抱朴子养生论》：“不饥勿强食，不渴勿强饮。”

【不使胜食气】意谓肉食不要超过五谷蔬菜（即五谷之气）。《论语·乡党》：“肉虽多，不使胜食气。”又作“肉味无令胜食气”，宋·娄居中《食治通说》：“五味无令胜谷味，肉味无令胜食气。”

【食欲数而少，不欲顿而多】饮食次数要多而量要少，不可一次进食很多，亦即少食多餐。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。”

【不渴勿强饮】口不干时不可勉强饮水。《抱朴子·养生论》：“不饥勿强食，不渴勿强饮。”

【不欲多啖生冷】不要过多吃生冷的食品。晋·葛洪《抱

朴子内篇》十三《极言》：“不欲多啖生冷，不欲饮酒当风。”

【不欲极饥而食】 见“无待饥甚而后食”。

【不欲极渴而饮】 不要等到非常渴才饮水。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲极渴而饮，饮不过多。”

【不欲饮酒当风】 意谓饮酒时或饮酒后不宜对着风（以免风寒侵害）。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲多啖生冷，不欲饮酒当风。”

【不问四时俱暖酒】 意谓春夏秋冬均宜饮温酒。《真西山卫生歌》：“不问四时俱暖酒，大热大冷莫入口。”

【不撤姜食】 意谓每顿必有姜。《论语·乡党》：“沽酒市脯不食；不撤姜食，不多食。”

【五味无令胜谷味】 五味菜肴不可超过谷类主食。宋·娄居中《食治通说》：“五味无令胜谷味，肉味无令胜食气。”

【五更食粥】 早晨吃粥，对身体有好处。宋·张杲《医说》

七《粥能畅胃生津液》：“僧家五更食粥，良有以也。”

【五味入口，不欲偏多】 五味（食物和饮料等）的摄入量不可过多。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“大寒大热大风大雾，皆不欲冒之；五味入口，不欲偏多。”

【五味之美，不可胜极】 意谓五味调和之变很多，非人所能一一遍尝。《黄帝内经素问·六节藏象大论》：“五味之美，不可胜极；嗜欲不同，各有所通。”

【少勿至饥】 意谓饮食虽应节制，但不能减少到饥饿的程度。《抱朴子·养生论》：“食欲常少……少勿至饥。”

【少食肉，多食饭】 少吃肉多吃饭。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“每食不用重肉……常须少食肉，多食饭。”

【仅饱即止】 将要饱就停止进食，意谓防止吃得过多。宋·张杲《医说》七《勿过食》：“刘几秘监食物尤薄，仅饱即止。”

【勿饮浊酒】不可喝浑浊之酒。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物，勿饮浊酒。”

【勿食生菜、生米】不可吃未煮熟的菜和饭。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物，勿饮浊酒。”

【勿强食，勿强饮】不要勉强多吃多喝，意谓饮食不要过量。清·尤乘《寿世青编·食忌说》：“要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿强食，勿强饮。”

【勿以悦口而少食】不要因觉得味美而加吃几口。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“食可置即置，勿以悦口而少食。”

【勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳】意谓少吃荤腥。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳。”

【火化】指用火将食物煮得烂熟，利于咀嚼。清·曹庭栋《老

老恒言》一《饮食》：“一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。”

【节五辛】节制五辛（葱、蒜、韭菜等味带刺激的菜蔬）的摄入量。《孙真人卫生歌》：“养体须当节五辛，五辛不节损元神。”

【节饮食】节制饮食。《周易·颐》：“君子以慎言语，节饮食。”《吕氏春秋·孝行》：“修宫室，安床第，节饮食，养体之道也。”宋·苏东坡《上皇帝书》：“善养生者，慎起居，节饮食。”

【节满意之食】节制自己特别喜欢吃的食物，意谓防止过分偏食。宋·娄居中《食治通说》：“如能节满意之食，省爽口之味，常不至于饱甚者，即顿顿必无伤，物物皆为益。”

【冬则朝勿虚】冬季早餐不可少吃。《太平御览》七二〇《养生》：“冬则朝勿虚，夏则夜勿饱。”又作“冬朝勿空心”，《抱朴子·养生论》：“冬朝勿空心，夏夜勿饱食。”

【冬朝勿空心】 见“冬则朝勿虚”。

【失饪不食】 不吃烹调不当的食物。《论语·乡党》：“失饪不食，不时不食。”

【生冷勿食】 不吃生冷的食物。清·尤乘《寿世青编·食忌说》：“要在乎生冷勿食，粗硬勿食。”

【瓜桃生冷宜少餐】 瓜桃等生冷食物应当少吃。《孙真人卫生歌》：“瓜桃生冷宜少餐，免致秋来成疟痢。”

【当令饮食均】 应当使饮食适度。《孙真人养生铭》：“勿使悲欢极，当令饮食均。”

【早饭可饱】 早饭可以适当吃得饱一点。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“故早饭可饱，午后即宜少食。”

【肉无贪肥脆】 吃肉不要专拣肥香的。宋·娄居中《食治通说》：“浆不欲甘酸，肉无贪肥脆。”

【肉不厌软暖】 意谓肉食宜软宜暖。宋·娄居中《食治通说》：

“肉不厌软暖，菜不可生茹。”

【肉味无令胜食气】 不要使肉食超过了饭食。宋·娄居中《食治通说》：“五味无令胜谷味，肉味无令胜食气。”

【生食不粗吞】 生吃之食不可大块吞咽。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“美食须熟嚼，生食不粗吞。”

【先饥而食】 肚子饿了再吃饭。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。”又作“候已饥而后食”，宋·娄居中《食治通说》：“当候已饥而后食，食不厌熟嚼。”

【候已饥而后食】 见“先饥而食”。

【先渴而饮】 口里干时才喝水。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。”又作“候焦渴而引饮”，宋·娄居中《食治通说》：“仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。”

【候焦渴而引饮】 见“先渴而饮”。

【先食热，后食冷】 先吃热的，后吃冷的。清·尤乘《寿世青编·食饮以宜》：“五味毋令胜谷味，肉味毋令胜食气；食必先食热后食冷。”

【色恶不食】 不吃颜色变坏的食物。《论语·乡党》：“色恶不食，臭恶不食。”

【防夜醉】 防止晚间醉酒。《孙真人养生铭》：“再三防夜醉，第一戒晨嗔。”

【饭后饮之，可解肥浓】 饭后饮茶可解油腻膈腥之气。清·曹庭栋《老老恒言》一《食物》：“茶能解渴……饭后饮之，可解肥浓。”

【饮必小咽】 喝饮料时一定要小口咽下。《吕氏春秋·尽数》：“饮必小咽，端直无戾。”

【饮不厌温热】 意谓饮料宜温热。宋·娄居中《食治通说》：“食不厌精细，饮不厌温热。”

【饮不欲太频】 喝水的次数不要太多。宋·娄居中《食治

通说》：“食不可太饱……饮不欲太频。”

【饮食须用缓】 意谓饮食宜缓不宜急。宋·张杲《医说》七《饮食宜缓》：“有一老人进言：‘饮食须用缓’。”

【饮酒不欲使多】 饮酒不要过多。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“饮酒不欲使多，多则速吐之为佳。”

【饮酒莫教令大醉】 喝酒不能喝得酩酊大醉。《真西山卫生歌》：“饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志。”

【饮温暖而戒寒凉，食细软而远生硬】 意谓老人饮食宜温暖细软，忌寒凉生硬。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“饮温暖而戒寒凉，食细软而远生硬，务须减少，频频慢餐。”

【冷食不欲热水漱口】 吃冷东西之后不宜用热水漱口。宋·张杲《医说》七《饮食忌》：“冷食不欲热水漱口，热食不用冷水漱口。”

【非其食勿食】 意谓老人不

吃不适合自己吃的食物。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“夫善养老者……非其食勿食。”

【鱼馁而肉败不食】 不吃不新鲜的鱼肉。《论语·乡党》：“食饔而餲，鱼馁而肉败不食。”

【炙煖之物须冷吃】 烧烤煎炒的食物必须等其冷下来再吃。《真西山卫生歌》：“炙煖之物须冷吃，否则伤齿伤血脉。”

【夜勿过醉饱】 夜间不可过多地饮酒吃饭。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“不得夜食，又云夜勿过醉饱。”

【宜其温热熟软】 意谓老年人的食物宜温、宜热、宜熟、宜软。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“老人之食，大抵宜其温热熟软。”

【细嚼缓咽】 细细地嚼碎，缓缓地咽下。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“食不欲急，急则伤脾，法宜细嚼缓咽。”

【食不语】 吃饭时不说话。《论语·乡党》：“食不语，寝不

言。”又作“食勿大言”，唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“食勿大言，大饱血脉闭，卧欲得数转侧。”又作“食上不得语”，唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“食上不得语，语而食者常患胸背痛。”

【食白粥】 吃不加佐料的米粥。宋·张果《医说》七《粥能畅胃生津液》：“吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈养胃。”

【食不欲急】 吃饭不要图快。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“食不欲急，急则伤脾。”

【食勿大言】 见“食不语”。

【食勿精思】 吃饭时不可专注地思考问题。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“食勿精思，为劳苦事。”

【食毕漱口】 饭后要漱口。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“凡食毕漱口数过，令人齿固。”

【食上不得语】 见“食不

语”。

【食不可太饱】吃饭不可过饱。宋·娄居中《食治通说》：“食不可太饱……饮不欲太频。”

【食不嫌不及】意谓吃东西不怕吃得不足。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“衣不嫌过，食不嫌不及。”

【食可置即置】意谓该放筷时就放筷，即不要吃得过多。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“食可置即置，勿以悦口而少食。”

【食必先食热】意谓吃东西必须先吃热的后吃冷的。宋·张杲《医说》七《饮食忌》：“食必先食热，然后食冷。”

【食物有三化】指吸收食物养分的三个条件。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“食物有三化：一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。”

【美食须熟嚼】美味之食必须细嚼慢咽。唐·孙思邈《备急

千金要方》二七《道林养性》：“美食须熟嚼，生食不粗吞。”

【莫强食】饭吃饱了，不可勉强进食。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫强食，莫强酒……皆损寿命。”

【莫强酒】不能喝酒，不可勉强饮酒。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫强食，莫强酒……皆损寿命。”

【夏夜勿饱食】夏天的夜晚不可吃得太饱。《抱朴子·养生论》：“冬朝勿空心，夏夜勿饱食。”又作“夏则夜勿饱”，《太平御览》七二〇《养生》：“冬则朝勿虚，夏则夜勿饱。”

【夏则夜勿饱】见“夏夜勿饱食”。

【热无灼灼，寒无沧沧】指吃的东西不可过热或过冷。《灵枢经·师传》：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”又作“热无灼唇，冷无冰齿”，唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“热无灼唇，冷无冰齿。”

【**热无灼唇，冷无冰齿**】 见“热无灼灼，寒无沧沧”。

【**热食汗出勿当风**】 吃热食出汗之后不可迎风吹。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“凡热食汗出，勿当风，发疮头痛。”

【**热食不用冷水漱口**】 吃热东西之后不宜用冷水漱口。宋·张杲《医说》七《饮食忌》：“冷食不欲热水漱口，热食不用冷水漱口。”

【**臭恶不食**】 不吃滋味变坏的食物。《论语·乡党》：“臭恶不食，失饪不食。”

【**脍不厌细**】 肉切得越细越好。《论语·乡党》：“食不厌精，脍不厌细。”

【**调停饮食**】 指老人病后要注意调节饮食的质和量，以利于恢复健康。清·曹庭栋《老老恒言》二《慎药》：“老年偶患微疾，加意调停饮食……食亦宜少，使腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，微邪自退，乃第一要诀。”

【**菜不可生茹**】 蔬菜类食物不宜生吃。宋·娄居中《食治通说》：“肉不厌软暖，菜不可生茹。”

【**常宜温食**】 老年人应该经常吃温热之食。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“老人于四时之中，常宜温食，不得轻之。”

【**唯酒无量，不及乱**】 饮酒没有固定的限量，但不可喝醉。《论语·乡党》：“唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。”

【**淡则物之真味真性俱得**】 清淡之食可以全面保存其真味真性。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。”

【**粗硬勿食**】 不吃太粗太硬的东西。清·尤乘《寿世青编·食忌说》：“要在乎生冷勿食，粗硬勿食。”

【**量腹而食**】 按自己的正常食量吃饭。《淮南子·精神训》：“量腹而食，度形而衣，容身而

游，适情而行。”

【筋病无多食酸】 筋有病不可多吃酸味（因多食酸则筋脉拘急）。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“酸走筋，筋病无多食酸。”

【渴饮饥餐尤戒多】 口过干、肚过饥时，尤其要注意不能暴饮暴食。《真西山卫生歌》：“醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐尤戒多。”

【滋味欲淡而和】 饮食五味宜清淡平和。宋·娄居中《食治通说》：“滋味欲淡而和，食时当谨其度。”

【腹化】 食物在胃中消化，以利吸收。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。”

【醉勿食热】 醉后不吃过热之食。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“醉勿食热……热食伤骨。”

【醉不可以当风】 喝醉酒后不可以对着风吹。唐·孙思邈

《备急千金要方》二七《道林养性》：“醉不可以当风，向阳令人发强。”

【大甘】 吃过分多的甜味。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。”

【大辛】 吃过分多的辣味。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。”

【大苦】 吃过分多的苦味。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。”

【大咸】 吃过分多的咸味。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。”

【大酸】 吃过分多的酸味。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大甘、大酸、大苦、大

辛、大咸，五者充形则生害矣。”

【为口伤身】 为了贪吃而伤害身体。属养生禁忌。元·朱震亨《格致余论·饮食箴》：“人身之贵，父母遗体，为口伤身，滔滔皆是。”

【以酒为浆】 把烈酒当作饮料。属养生禁忌。《黄帝内经素问·上古天真论》：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常。”

【饥饱失宜】 忽饥忽饱或大饥大饱。属养生禁忌。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“饥饱失宜……动成疾患。”

【失于饥饱】 饥饱失当，即过饥过饱。属养生禁忌。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“失于饥饱，食于生冷。”

【生冷无节】 不节制生冷食物，即常食生冷。属养生禁忌。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“生冷无节……动成疾患。”又作“多啖生冷”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲多啖生冷。”

【生食五辛】 此指生吃五种

辛(葱、蒜、韭等辛味带刺激的菜蔬)，有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“生食五辛……丧明之本。”

【当风饮酒】 迎着风喝酒。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“当风饮酒……肝为之病矣。”又作“饮酒当风”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲饮酒当风。”

【多啖生冷】 见“生冷无节”。

【好酒腻肉】 老年人喝烈酒吃肥肉。属养生禁忌。元·朱震亨《格致余论·养老论》：“至于好酒腻肉，湿面油汁……皆在所忌。”

【极饥而食】 肚子极饿时才吃饭。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲极饥而食，食不过饱。”

【极渴而饮】 非常口渴时才饮水。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲极渴而饮，饮不过多。”

【**极滋味之美**】 毫无节制地追求各种美味。属养生禁忌。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“养外者……极滋味之美。”

【**饮食自倍**】 饮食超量，饮食不节。属养生禁忌。《黄帝内经素问·痹论》：“饮食自倍，肠胃乃伤。”

【**饮酒当风**】 见“当风饮酒”。

【**饮酒吐逆**】 饮酒过度则胃气上逆而呕吐。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“饮酒吐逆，劳作汗出……皆损年寿。”

【**沈醉呕吐**】 大醉大吐。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“沈醉呕吐，伤也。”

【**忌食时嗔**】 吃饭时不可生闷气，发脾气。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“戒酒后语，忌食时嗔。”

【**忌其粘硬生冷**】 意谓老年人的食物忌粘、忌硬、忌生、

忌冷。《寿亲养老新书》：“老人之食……忌其粘硬生冷。”

【**忌强用力咬啮坚硬脯肉**】 老人忌用力以牙咬坚硬的干肉一类的食物。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“又忌强用力咬啮坚硬脯肉，反致折齿破断之弊。”

【**纵口**】 放纵口腹，不节饮食。属养生禁忌。元·朱震亨《格致余论·养老论》：“纵口固快一时，积久必为灾害。”

【**味过于甘**】 过多食用甜味的东西，即甘味超过人体正常的需要量。属养生禁忌。《黄帝内经素问·生气通天论》：“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。”

【**味过于辛**】 过多食用辛辣的东西，即辛味超过人体的正常需要量。属养生禁忌。《黄帝内经素问·生气通天论》：“味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央（殃）。”

【**味过于苦**】 过多食用苦味的东西，即苦味超过人体的正

常需要量。属养生禁忌。《黄帝内经素问·生气通天论》：“味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。”

【味过于咸】 过多食用咸味的东西，即咸味超过人体的正常需要量。属养生禁忌。《黄帝内经素问·生气通天论》：“味过于咸，大骨气劳，短肌，必气抑。”

【味过于酸】 过多食用酸味的东西，即酸味超过人体的正常需要量。属养生禁忌。《黄帝内经素问·生气通天论》：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。”

【贪味多餐】 贪美味多进食。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾。”

【贪嚼无厌】 贪吃贪喝没有节制。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“故饮食所以养生，而贪嚼无厌，亦能害生。”

【甚饥】 饥饿至极。属养生

禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“甚饥，甚渴，甚思，甚虑皆伤也。”

【甚渴】 口渴至极。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“甚饥，甚渴，甚思，甚虑皆伤也。”

【临盘大饱】 每碰到好吃的都吃得非常饱。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾。”

【食后便卧】 饭刚吃完就睡觉。属养生禁忌。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐。”

【食嗜辛咸】 过分喜欢吃辛辣咸的食物。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“食嗜辛咸，肝为之病矣。”

【昼则以醇酒淋其骨髓】 意谓白天喝酒无度伤及骨髓。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“昼

以醇酒淋其骨髓，夜则房室则输其血气。”

【酒不顾身】 只顾贪杯不顾健康。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“酒不顾身，色不顾病。”

【恣食酸咸】 大量进食很酸很咸的东西。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“恣食酸咸，肺为之病矣。”

【恣口腹之欲】 毫无节制地吃喝。属养生禁忌。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“养外者，恣口腹之欲。”

【湿面油汁】 吃结块之面，喝油腻之汁。属养生禁忌。元·朱震亨《格致余论·养老论》：“至于好酒腻肉，湿面油汁……皆在所忌。”

【醉饮过度】 意谓饮酒无

节。属养生禁忌。宋·张杲《医说》七《醉饮过度》：“若醉饮过度……毒气攻心，穿肠腐胁，此丧生之源也。”

【醉饱卧风】 酒醉饭饱之后睡在风中。属养生禁忌。《孙真人卫生歌》：“坐卧切防脑后风……更兼醉饱卧风中。”

【醉眠饱卧】 大醉或大饱之后睡觉。属养生禁忌。《真西山卫生歌》：“醉眠饱卧俱无益。”

【醉酗乱身】 酗酒大醉，而伤害身体。汉·王充《论衡·语增》：“赏赉左右，至于醉酗乱身。”

【醉后强饮饱强食】 酒醉以后，再勉强灌酒；饭饱以后，再勉强加饭。属养生禁忌。《孙真人卫生歌》：“醉后强饮饱强食，未有此生不成疾。”

四 慎起居

【大汗能易衣佳】 出了大汗最好能更换衣服。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令人小便不利。”

【勿以薄寒而少耐】 不要因为寒意不大而不加衣服。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“衣可加即加，勿以薄寒而少耐。”

【旦起着衣】 早晨起床就穿衣。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“时慎脱着，凡人旦起着衣。”

【先热而解】 在将热而未甚热之时适当减衣。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“先寒而衣，先热而解。”

【先寒而衣】 在将寒而未甚寒之时适当加衣。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“先寒

而衣，先热而解。”

【任其服】 衣着不拘，即不过分讲究服饰。《黄帝内经素问·上古天真论》：“美其食，任其服，乐其俗。”

【衣不嫌过】 意谓衣服不妨穿得稍稍多一点。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“衣不嫌过，食不嫌不及。”

【衣可加即加】 意谓该加衣时就加衣，不要到冷得受不了时才加衣裳。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“衣可加即加，勿以薄寒而少耐。”

【劳毋袒】 劳动的时候不要赤膊上阵。《礼记·曲礼上》：“敛发毋髡，冠毋免，劳毋袒，暑毋褰裳。”

【时慎脱着】 经常注意随着气温变化减衣或加衣。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道

林养性》：“饮食以调，时慎脱着。”

【初愈务宜衣被适寒温】 病后初愈时穿衣盖被都要注意冷热适中。清·尤乘《寿世青编·病后调理服食法》：“初愈务宜衣被适寒温，如太热发渴、心烦，助虚热；如寒则又令外邪仍入内。”

【若要安乐，频脱频着】 若要身心安乐，就得不断地根据气候变化增减衣服。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“南方语曰：‘若要安乐，频脱频着’。”

【春天不可薄衣】 春天不可穿过薄之衣，即切莫急于减衣，以防止遭受风寒。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“春天不可薄衣，令人伤寒霍乱。”

【春寒莫教绵衣薄】 春天乍暖还寒，要注意保暖，切莫穿单薄的衣裳。《孙真人卫生歌》：“春寒莫教绵衣薄，夏月汗多须换着。”

【绵衣晚脱】 春天绵衣宜晚些脱。清·尤乘《寿世青编·四时摄生篇》：“春深稍宜和平将息，绵衣晚脱，不可令背寒。”

【秋冬衣冷渐加添】 秋冬季节气候变冷，应逐渐加添衣服。《孙真人卫生歌》：“秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。”

【度形而衣】 按体形穿衣服，喻衣著自然。《淮南子·精神训》：“量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行。”

【夏月汗多须换着】 夏季出汗多，衣服宜勤换。《孙真人卫生歌》：“春寒莫教绵衣薄，夏月汗多须换着。”

【湿衣汗衣勿着】 不穿潮湿或汗湿的衣服。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“湿衣汗衣勿着，令发疮疡。”

【湿衣及汗衣皆不可久着】 水湿和汗湿之衣不可久穿而不脱。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“湿衣及汗衣皆不可久着，令人发疮及风瘙。”

【凡欲眠，勿歌咏】 准备睡眠之时，不要引吭高歌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“凡欲眠，勿歌咏，不祥起。”

【不欲多睡】 不要过多地睡眠。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲起晚……不欲多睡。”

【不欲起晚】 不要起床过晚，即不要睡懒觉。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡。”

【不可当风卧】 不可以正对着风睡觉。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“又不可当风卧，不可令人扇之，皆即得病也。”

【不眠中见肩】 夜里睡觉时不要把肩膀露在被子外面。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不露卧星下，不眠中见肩。”

【不露卧星下】 不露宿在繁星之下，即不在室外睡觉。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极

言》：“不露卧星下，不眠中见肩。”

【不可令孤坐独寝】 意谓不要让老年人一个人闷坐，也不要让老年人一个人睡在房间里。《寿亲养老新书》一《性气好嗜》：“常令人随侍左右，不可令孤坐独寝。”

【不用寝卧多言笑】 不要睡觉时躺在床上多说笑。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“不用寝卧多言笑，寝不得语言者，言五藏如钟磬，不悬则不可发声。”

【勿湿头卧】 洗发未干，不可马上睡觉。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“勿湿紫髻，勿湿头卧。”

【心欲求寐，则寐愈难】 越急于想睡着就越睡不着。清·曹庭栋《老老恒言》一《安寝》：“最忌者，心欲求寐，则寐愈难。”

【冬夜勿覆其头】 冬夜不要用被子蒙头睡觉。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养

性》：“冬夜勿覆其头，得长寿。”

【冬欲早卧而晏起】 冬天要早睡晚起。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晏起，皆益人。”

【当风卧湿】 迎风睡于潮湿之处。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“当风卧湿……自贻兹患。”唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“当风卧湿，饱食大呼……皆损年寿。”

【早睡早起】 意谓秋季应适当地早一点睡觉、早一点起床。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“秋三月……早睡早起。”

【早起不在鸡鸣前】 早晨应该早起，但是不要在鸡鸣之前就起床。《抱朴子·养生论》：“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。”

【先睡心，后睡眠】 意谓首先应当调整心理状态，使心情恬适安静，然后入睡。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“先睡心，

后睡眠，朱晦庵谓未发之妙。”

【全赖夜间休息】 意谓人在白天身心皆劳，全靠晚间休息养护。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“日间纷扰，心神散乱，全赖夜间休息，以复元气。”

【多睡】 睡眠时间过长。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲起晚……不欲多睡。”

【鸡初鸣，咸盥漱】 意谓黎明即起，洗脸漱口。《礼记·内则》：“凡内外，鸡初鸣，咸盥漱。”

【软枕头，暖盖足】 意谓睡眠时要用软枕头，脚应盖好保暖，以利入睡。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“软枕头，暖盖足，能息心，自瞑目。”

【卧伏地】 睡眠时伏于地，即伏地而卧。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“卧伏地，大凶。”

【卧不及疲】 睡觉不要过久而导致疲惫。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之

方……卧不及疲。”

【卧勿大语】 躺着不要大声说话。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“卧勿大语，损人气力。”

【卧不欲左胁】 睡眠不宜侧向左胁。清·曹庭栋《老老恒言》一《安寝》：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾之气……卧不欲左胁。”

【卧欲得数转侧】 睡在床上宜多翻几次身。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“食勿大言，大饱血脉闭，卧欲得数转侧。”

【卧不厌缩觉即舒】 睡时四肢蜷缩，醒后全身就会舒展。《真西山卫生歌》：“卧不厌缩觉即舒，饱宜沐浴饥宜梳。”

【卧处不可以首近火】 睡眠时头部不可靠近火炉等热源。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“卧处不可以首近火，恐伤脑。”

【卧起有四时之早晚】 睡觉和起床的时间，春夏秋冬有早

晚之不同。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”

【饱勿便卧】 吃饱之后不可立即睡觉。宋·张杲《医说》七《食勿多饱勿卧》：“饱勿便卧，卧则心荡。”

【饱食即卧】 饱餐之后立即睡觉必然有害健康。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也。”

【饱食仰卧成气痞】 吃饱之后仰睡，容易气滞腹胀。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“饱食仰卧成气痞，作头风。”

【饱食即卧，乃生百病】 吃饱立即睡觉，会生各种疾病。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。”

【夜卧早起】 意谓春夏季节应适当地晚一点睡觉、早一点起床。《黄帝内经素问·四气调神大论》：“春三月……夜卧早

起……夏三月……夜卧早起。”

【夜卧常习闭口】 晚上睡眠宜养成闭嘴用鼻呼吸的习惯。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“夜卧常习闭口，开则气耗，又恐异气入口，慎之。”

【屈膝侧卧】 蜷腿侧身而睡，是较好的睡眠姿势。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”

【春欲晏卧早起】 春天要迟一点睡早一点起。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“春欲晏卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起。”

【春夏鸡鸣宜早起】 春夏两季应该在鸡鸣时就早早起床。《真西山卫生歌》：“秋冬日出始穿衣，春夏鸡鸣宜早起。”

【胃不和则卧不安】 胃气不调和则睡眠不安稳。《黄帝内经素问·逆调论》：“本经曰：‘胃不和则卧不安’。”

【秋冬日出始穿衣】 秋冬两季宜于日出时起床。《真西山卫

生歌》：“秋冬日出始穿衣，春夏鸡鸣宜早起。”

【觉正而伸】 睡醒后应当正卧而伸肢。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“西山蔡季通云：‘睡侧而屈，觉正而伸’。”

【莫为寻幽望远而早起】 意谓老人不宜为探胜登高而过早起床上路。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“莫为寻幽望远而早起，莫同少壮尽欢而晚归。”

【起晚】 起床晚，即睡懒觉。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲起晚……不欲多睡。”

【眠不欲扇】 睡眠时不要扇风，以防受凉。《太平御览》七二〇《养生》：“食不欲饱，眠不欲扇。”

【眠作师子卧】 师，同狮。睡觉的姿态可仿狮卧之状。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“行作鹅王步，语作含钟声，眠作师子卧。”

【通睡乡之路】 安眠的途

径，即治失眠的方法。清·曹庭栋《老老恒言》一《安寝》：“惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。”

【能息心，自瞑目】 意谓心得安则人得眠。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“软枕头，暖盖足，能息心，自瞑目。”

【晚起不在日出后】 意谓起床时间至晚不迟于日出。《抱朴子·养生论》：“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。”

【睡侧而屈】 睡眠时应当侧卧屈肢。清·尤乘《寿世青编·睡诀》：“西山蔡季通云：‘睡侧而屈，觉正而伸’。”

【睡不厌蹴，觉不厌舒】 意谓睡时宜蜷缩，醒后宜伸展。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“按孔子不尸卧，故曰睡不厌蹴，觉不厌舒。”

【寝不尸】 意谓睡眠时不要脸朝天挺四肢。《论语·乡党》：“寝不尸，居不客。”

【寝不言】 睡觉时不说话，

即上床准备睡时不宜多话。《论语·乡党》：“食不语，寝不言。”

【寝毋伏】 睡觉的时候不可面向下俯卧。《礼记·曲礼上》：“游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏。”

【寝处不时】 意谓不按时休息睡眠。属养生禁忌。汉·刘向《说苑·杂言》：“夫寝处不时，饮食不节，佚劳过度者，疾共杀之。”又作“寝息失时”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“寝息失时，伤也。”又作“寝兴不适”，清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“寝兴不适，饮食无度。”

【寝兴不适】 见“寝处不时”。

【寝息失时】 见“寝处不时”。

【醉不可露卧】 喝醉之后不可睡在露天。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“醉不可露卧及卧黍穰中。”

【默寝暗眠】 意谓睡眠的环境宜静、光线宜暗。《真西山卫生歌》：“默寝暗眠神宴如。”

【簟凉枕冷】 竹席冰凉，枕

头寒冷。属养生禁忌。《真西山卫生歌》：“沐浴盥漱皆暖水，簟凉枕冷俱弗宜。”

【久坐湿地】 长时间坐在潮湿的地方。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“久坐湿地……肾为之病矣。”

【车服威仪知足不求】 意谓不讲究车辇排场。《太平御览》六六八《养生》：“车服威仪知足不求者，所以一其志也。”

【安居处】 意谓使生活安定。《灵枢经·本神》：“智者之养生也……和喜怒而安居处。”

【兴居有至和之常制】 起居有最佳的习惯。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方。”

【起居有常】 起居有规律。《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者……起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”元·朱震亨《丹溪心法·不治已病治未病论》：“食饮有

节，而又继之以起居有常。”

【居不客】 居家不行客礼，意谓平时不要象行客礼时那样坐。《论语·乡党》：“寝不尸，居不客。”

【居处简静】 此指孕妇实行胎教时，须注意生活正常而和静。唐·孙思邈《备急千金要方》二《养胎》：“居处简静，割不正不食，席不正不坐……生子皆良。”

【居止之室，必须周密】 意谓住宅的上下及四壁均不可有漏风漏雨的缝隙。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“凡人居止之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。”

【莫同少壮尽欢而晚归】 意谓老人不宜与少壮之人一起游乐饮宴而过晚回家休息。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“莫为寻幽望远而早起，莫同少壮尽欢而晚归。”

【勿湿紫髻】 洗发未干不可盘髻。唐·孙思邈《备急千金

要方》二七《居处法》：“勿湿紫髻，勿湿头卧。”

【冬浴不必汗出霰霏】 冬天洗澡不必汗如雨注，意谓冬浴热度不宜过高。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“冬浴不必汗出霰霏，沐浴后不得触风冷。”

【身数沐浴】 意为宜经常洗头洗身。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。”

【沐浴无常不吉】 洗头、洗澡没有规律不利于健康。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“贪美食令人泄痢，沐浴无常不吉。”

【沐浴必须密室】 洗澡之处必须是不通风的房子。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“沐浴必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。”

【沐浴盥漱皆暖水】 沐发浴身洗脸漱口都宜使用温水。《真西山卫生歌》：“沐浴盥漱皆暖

水，簟凉枕冷俱弗宜。”

【沐浴后不得触风冷】 洗头洗身之后不要受风寒。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“冬浴不必汗出霰霏，沐浴后不得触风冷。”

【夜漱却胜朝漱】 意谓晚上漱口的作用比早晨漱口更好。宋·张杲《医说》九《真常子养生》：“夜漱却胜朝漱，暮餐不若晨餐。”

【第一勤洗浣】 衣服要勤洗，保持清洁。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“衣服但粗纁可御寒暑而已，第一勤洗浣，以香露之。”

【新沐发讫勿当风】 刚刚洗完头发，切勿当风受凉。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“新沐发讫，勿当风，勿湿紫髻，勿湿头卧。”

【数数沐浴】 过多地洗头洗澡。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲数数沐浴。”

【去寒就温】 意为冬季应避

寒向温，即注意保暖。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“冬三月，此为闭藏……去寒就温，无泄皮肤。”

【风伤筋，燥胜风】 风会损伤筋，燥气能抑制风。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。”

【出处协时令】 居家外出都要与时令气候相协调。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“起居适早晏，出处协时令。”

【冬不欲极温】 冬天要保暖，但不要过分。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“冬不欲极温，夏不欲穷凉。”

【冬温夏凉不失四时之和】 冬宜温夏宜凉不违反四季气候的和适。《太平御览》六六八《养生》：“冬温夏凉不失四时之和者，所以适身也。”

【乍起慎勿即出户外】 早晨刚起床，不要立即到室外。清·曹庭栋《老老恒言》一《晨兴》：

“乍起慎勿即出户外，即开窗牖。”

【多阳则痿】 意谓阳光过多，容易使人萎靡不振。《吕氏春秋·重己》：“台高则多阳……多阳则痿。”

【多阴则蹶】 意谓阴气太重，容易使人昏厥。《吕氏春秋·重己》：“室大则多阴……多阴则蹶。”

【坐卧切防脑后风】 坐时卧时均须防风吹脑后。《孙真人卫生歌》：“坐卧切防脑后风，脑内入风人不寿。”

【背日光而坐】 背对太阳而坐，即晒太阳。清·曹庭栋《老老恒言》一《晨兴》：“如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐……能使遍体和畅。”

【星下不卧】 不要睡在户外。《太平御览》七二〇《养生》：“食不欲饱，眠不欲扇，星下不卧。”

【起居适早晏】 上床、起床时间的早晚要与时节适应。金·刘完素《素问病机气宜保命集》

上《原道论》：“起居适早晏，出处协时令。”

【夏不欲穷凉】 夏天不要使身体过凉。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“冬不欲极温，夏不欲穷凉。”

【热伤气，寒胜热】 热气太过，汗大泄，气泄耗伤，寒能抑制热。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。”

【热伤皮毛寒胜热】 热气太过会损伤皮肤毛发，寒气能抑制热气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。”

【调于四时】 适应四季气候的变化，即随季节调节起居。《黄帝内经素问·上古天真论》：“和于阴阳，调于四时。”

【调之以寒暑之节】 适应寒暑节气，调养身心。汉·陆贾《新语·明诚》：“调之以寒暑之节，养之以四时之气。”

【焯热则理塞】 穿衣过厚暖则腠理脉络闭结。《吕氏春

秋·重己》：“焯热则理塞，理塞则气不达。”

【寒胜热】 意谓寒气能抑制热气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“热伤皮毛，寒胜热。”

【寒而欲暖】 意谓寒冷了要求温暖是人的本性，不能违反。《荀子·荣辱》：“寒而欲暖……是人之所生而有也。”

【寒伤血，燥胜寒】 寒气太过会损伤血，燥气能抑制寒气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。”

【寒无凄怆，暑无出汗】 意谓寒冬应保暖，炎夏应防暑。《灵枢经·师传》：“食饮衣服，亦欲适寒温：寒无凄怆，暑无出汗。”

【温凉失度】 不根据天气寒热的变化，随时加衣减衣。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“饮食失节，温凉失度，久坐久卧，大饱大饥，脾为之病矣。”

【触冒寒冷】 秋冬季节，不

加衣服，忍寒耐冷。属养生禁忌。宋·张杲《医说》九《避忌法》：“肾主精不可纵欲及悲哀，触冒寒冷。”

【避风如避箭】 躲避风寒犹如躲避箭，意谓风邪能伤人，所以要注意躲避。《真西山卫生歌》：“常闻避风如避箭，坐卧须

当预防患。”

【燥胜风】 意谓燥气能抑制风寒。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“风伤筋，燥胜风。”

【燥胜寒】 意谓燥气能抑制寒气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“寒伤血，燥胜寒。”

五 和 情 感

【一真澄湛，万祸消除】 意谓心正意纯可防灾病。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“若夫达士则不然，一真澄湛，万祸消除。”

【人多烦我少记】 别人遇事常萦于怀，我遇事不去多想；意谓少记烦恼之事。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“人大言我小语，人多烦我少记。”

【人悸怖我不怒】 意谓别人心情紧张惊慌，我却心胸旷达平和。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“人悸怖我不怒，淡然无为。”

【无吁嗟】 老人不宜常慨叹。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无吁嗟。”

【无哀恻】 老人不宜过分哀恻。唐·孙思邈《千金翼方》十

二《养老大例》：“养老之道……无哀恻。”

【无嗔啼】 老人不要怒言啼泣。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无嗔啼。”

【无喜怒】 老人切忌大喜大怒。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无喜怒。”

【无悲愁】 老人不要陷入悲伤哀愁之中。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无悲愁。”

【无歌啸】 老人不宜高歌长啸。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无歌啸。”

【无大用意】 意谓老人对事宜超脱一些，勿过劳神。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大

例》：“养老之道……无大用意。”

【无大思虑】 老人不宜过分思虑劳心。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道……无大思虑。”

【无患嗔之心】 没有忿怒怨恨之心。《黄帝内经素问·上古天真论》：“适嗜欲于世俗之间，无患嗔之心。”

【不以物伤性】 不因为环境遭遇、物质条件的影响而伤害自己的性情。宋·苏辙《黄州快哉亭记》：“士生于世，使其中不自得，将何往而非病？使其中坦然，不以物伤性，将何适而非快？”

【太上养神】 最好的养生方法是保养精神。《太平御览》七二〇《养生》：“文子曰：‘太上养神，其次养形’。”

【仁者不以欲伤生】 仁者不以种种物欲伤害身心。《淮南子·人间训》：“仁者不以欲伤生，知者不以利害义。”

【心旷神怡】 心境宽阔，精

神愉快。宋·范仲淹《岳阳楼记》：“登斯楼也，则有心旷神怡，宠辱皆忘，把酒临风，其喜洋洋者矣。”

【心安而不惧】 心情安逸则无所惊惧。《黄帝内经素问·上古天真论》：“志闲而少欲，心安而不惧。”

【以恬养性】 以恬静养其身心。《淮南子·原道训》：“以恬养性，以漠处神。”

【以漠处神】 以淡泊养其精神。《淮南子·原道训》：“以恬养性，以漠处神。”

【以神为车，以气为马】 人之神好象是车，人之气好象是马；意谓神和气是生命的动力。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。”

【去世离俗】 摆脱世俗的影响。《黄帝内经素问·上古天真论》：“去世离俗，积精全神。”

【去嗔怒以养性】 戒除嗔怒以便保养身心。清·尤乘《寿世

青编·疗心法言》：“白玉蟾曰：‘薄滋味以养气，去嗔怒以养性’。”

【可姑置者则决然置之】 指老人对可以暂缓办理的事则坚决放下。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“亦有可姑置者，则决然置之……置之亦所以安心。”

【主身者神】 主宰全身的是人的精神。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“主身者神，养气者精。”

【必亲办者，则毅然办之】 指老人对少数必须自己办且又力所能及的事则果断去办。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“或有必亲办者，则毅然办之……办之所以安心。”

【行一善则魂神乐】 做一件好事则在精神上多一分快乐。《抱朴子·养生论》：“行欺诈则神悲……行一善则魂神乐。”又作“行一善则神魂欢”，清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“行一善则神魂欢，作一恶则心气

乱。”

【行一善则神魂欢】 见“行一善则魂神乐”。

【安神宜悦乐】 心情愉快，精神自然安定。《孙真人养生铭》：“安神宜悦乐，惜气保和纯。”

【形与神俱】 身体与精神完全和谐而健壮。《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者……不妄作劳，故能形与神俱。”

【形以神生】 形体因有着精神而得以生存。《大丹问答》：“神以形用，形以神生。”

【形须神而立】 形体必须有精神支持才能树立。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。”

【抑情养性】 节制情感保养生命。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保。”又作“抑情以养性”，清·尤乘《寿世青编·论妇人病有不同治法》：“存想以摄心，

抑情以养性。”

【抑情以养性】 见“抑情养性”。

【身安神逸】 身体舒泰则精神安逸。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“气全体平，身安神逸。”

【和情性，节嗜欲】 此指孕妇实行胎教应调和情感，节制嗜欲。唐·孙思邈《备急千金要方》二《养胎》：“和情性，节嗜欲……生子皆良。”

【制嗜欲可以保性命】 节制其嗜欲可以保养其性命。《太平御览》七二〇《养生》：“审机权可以安社稷，制嗜欲可以保性命。”

【贱物而贵身】 看轻财物而看重身体。《淮南子·要略》：“欲一言而寤，则尊天而保真；欲再言而通，则贱物而贵身。”

【修身】 修养身心。《周易·复》：“象曰：‘不远之复，以修身也。’”《荀子·修身》：“以修身自名，则配尧禹。”《孙真人卫生歌》：“心诚意正思虑除，顺

理修身去烦恼。”

【保神以安身】 保养精神从而使身体健康。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“故养性以全气，保神以安身。”

【顺理修身去烦恼】 顺应规律修养身心就能消除缠人的烦恼。《孙真人卫生歌》：“心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”

【哀而不伤】 悲哀而不至于伤心，意谓哀而有节。《论语·八佾》：“乐而不淫，哀而不伤。”

【恬淡为本】 以恬适淡泊为根本。《淮南子·要略》：“以清静为常，恬淡为本。”

【恬淡自守】 恬静淡泊，自守其神。《抱朴子·养生论》：“常以宽泰自居，恬淡自守。”

【恬愉虚静，以终其命】 意谓精神处于静乐之境，其人可以享尽天年。《淮南子·精神训》：“是故圣人……恬愉虚静，以终其命。”

【养性】 指提高情感、精神方面的修养。汉·陆贾《新语·道基》：“调气养性，仁者寿

长。”《淮南子·俶真训》：“静漠恬澹，所以养性也。”汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“夫善养性者无常术，得其和而已矣。”《新唐书》一九六《孙思邈传》：“养性必先知自慎也。”清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“当以一‘耐’字处之……可养身兼养性。”

【养神】 保养精神。《黄帝内经素问·生气通天论》：“精则养神，柔则养筋。”汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。”清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“吕洞宾曰：‘寡言语以养气，寡思虑以养神’。”

【神不外驰】 精神不向外耗散。明·张介宾《类经》一《古有真人至人圣人贤人》：“神不外驰，故曰守神。”

【神气坚强】 神全气盛。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：

“神气坚强，老而益壮。”

【神以道全】 精神靠着修身之道而得以健全。《大丹问答》：“神以道全，形以术延。”

【神守于中】 精神积聚在内部。明·张介宾《类经》一《古有真人至人圣人贤人》：“神守于中，形全于外。”

【神全则身健】 精神健全则身体健壮。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“神全则身健，身健则病少。”

【神者生之制】 人的精神是生命的关键。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“刘河间曰：‘形者生之舍也……神者生之制也’。”

【神畅则生健】 精神舒畅则身体康健。《太平御览》七二〇《养生》：“精固则神畅，神畅则生健。”

【神能御其形】 人的精神能统驭人的身体。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“是以精中生气，气中生神，神能

御其形也。”

【神在则人，神去则尸】 有精神之形体是活人，无精神之形体是死尸。强调精神对身体的重要意义。《太平御览》六六八《养生》：“神有应散之期，命有必尽之势，夫神在则人，神去则尸。”

【神清意平，百节皆宁】 精神平静则身体康宁。《太平御览》七二〇《养生》：“神清意平，百节皆宁，养生之本也。”

【积精全神】 增强和健全自身的精神。《黄帝内经素问·上古天真论》：“和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也。”

【理情性】 调理情感使之平衡。《淮南子·精神训》：“理情性，治心术，养以和，持以适。”

【欲求长生先戒性】 要得长寿，先得戒性子，意谓不要动不动就发脾气。《孙真人卫生歌》：“欲求长生先戒性……人

能戒性方延命。”

【惜精神】 珍惜精神。清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“惜精神：人之有生，惟精与神；精神不敝，四体长春。”

【弹琴瑟，调心神】 指孕妇实行胎教，可借助音乐调心安神。唐·孙思邈《备急千金要方》二《养胎》：“弹琴瑟，调心神……生子皆良。”

【遇事不宜过扰】 意谓碰到麻烦之事，不应过分扰动自己的精神，即遇事应冷静。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“未事不可先迎，遇事不宜过扰，既事不可留住，听其自来，应以自然。”

【颐养神性】 保养精神和性情。《北史》四十四《崔光传》：“放无用之物，委之川泽，取乐琴书，颐养神性。”

【精神贵乎保】 精神贵在保持不散。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“精神贵乎保，保则有要而不耗。”

【寡思虑以养神】 减少思虑

以保持身体和心理的平静状态。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“吕洞宾曰：‘寡言语以养气，寡思虑以养神’。”

【澄其心而神自清】 心境平和，精神自然清朗。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。”

【人有二心方显念】 人字下面加二加心方才显出杂念的“念”字，意谓心散则念杂。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·林鉴堂安心诗》：“人有二心方显念，念无二心始为人。”

【人性欲平，嗜欲害之】 意谓人的本性要求平和，但嗜好和欲望妨害了它。《淮南子·齐俗训》：“日月欲明，浮云盖之……人性欲平，嗜欲害之。”

【大哀】 过哀，极悲。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。”

【大恐】 极度恐惧。属养生禁忌。《吕氏春秋·尽数》：“大

喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。”

【大忧内崩】 过分忧虑，则五脏受伤。《淮南子·精神训》：“大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂。”

【大怖生狂】 过分恐怖会导致精神狂乱。《淮南子·精神训》：“大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂。”

【大乐气飞扬】 喜乐过分，则神气飞散。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“大乐气飞扬，大愁气不通。”

【才所不逮而困思之】 才能不够而苦思冥想。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“才所不逮而困思之，伤也。”

【久耽安乐】 长时期沉溺于安适逸乐。属养生禁忌。汉·枚乘《七发》：“久耽安乐，日夜无极，邪气袭逆，中若结轖。”

【广生懊恼】 懊恼丛生而不能自己。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病八不失治》：

“怨天尤人，广生懊恼。”

【不自宽慰】 意谓不能在愁苦之时进行自我宽慰。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有八不治》：“烦躁暴戾，不自宽慰。”

【不办又不置】 指老人对某事既不去办理，又不肯放下，使心情不能平静。属养生禁忌。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“不办又不置，终日往来萦怀，其劳弥甚。”

【五者接神则生害】 意谓五情(喜、怒、忧、恐、哀)过度而影响精神，会使生命受到危害。《吕氏春秋·尽数》：“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。”

【内煎万虑】 千忧万愁，交织于心。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“内煎万虑，外劳百役。”

【气不顾命】 只顾逞气不顾性命，意谓只顾逞气而不顾一切。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“酒不顾

身，色不顾病，财不顾亲，气不顾命。”

【心悲则面焦】 心中悲哀会使脸色憔悴。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“面者神之庭……心悲则面焦。”

【以身世徇财利】 用身家性命去曲从一己私利。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“以忧虑徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利。”

【以忧虑徇得失】 为得失而忧虑。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“以忧虑徇得失，以劳苦徇礼节。”

【功名声誉束其体】 个人功名荣辱束缚其身。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“爱恶利害搅其神，功名声誉束其体。”

【节欲】 克制欲念。《荀子·正名》：“凡语治而待寡欲者，无以节欲，而困于多欲者也。”《史记·范雎蔡泽列传》：“是以圣人制礼节欲，取于民有度，使之以时，用之有止，故志不滞。”又作“节嗜欲”，《吕氏春秋·论

人》：“适耳目，节嗜欲。”唐·孙思邈《备急千金要方》二《养胎》：“妊娠三月……和情性，节嗜欲。”明·龚延贤《寿世保元》四《老人》：“节嗜欲，戒喜怒。”

【节嗜欲】 见“节欲”。

【节乐莫若礼】 节制欢乐的原则没有比遵守礼节更高的了。《管子》十六《内业》：“节乐莫若礼，守礼莫若敬。”

【旦起瞋心】 早晨一起床就心生怒意。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“夜半裸形，一不祥；旦起瞋心，二不祥。”

【务快其心】 务求一时欢心，即求开心于一时。属养生禁忌。《黄帝内经素问·上古天真论》：“务快其心，逆于生乐。”

【用心不已走元神】 用心过度则伤元气损精神。《孙真人卫生歌》：“贪欲无穷忘却精，用心不已走元神。”

【乐极则哀集】 享乐过度则悲哀聚集。晋·葛洪《抱朴子内篇》一《畅玄》：“乐极则哀集，

至盈必有亏。”

【至乐】 快乐到极点，乐而不止。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧……皆伤也。”

【至忧】 忧虑到极点，忧而不止。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧……皆伤也。”

【至怖】 恐怖到极点。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧，至畏，至怖……皆伤也。”

【至畏】 害怕到极点。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧，至畏……皆伤也。”

【至躁】 烦躁到极点。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧，至畏，至怖，至挠，至躁……皆伤也。”

【行欺诈则神悲】 做欺诈的事情精神会非常沉重。《抱朴子·养生论》：“行欺诈则神悲……行一善则魂神乐。”

【多念则心劳】 思念过度则

其心劳瘁。《抱朴子·养生论》：“多念则心劳，多笑则脏腑上翻。”

【多思则神散】 思虑过度则精神散泄。《抱朴子·养生论》：“多思则神散，多念则心劳。”

【多乐则心神邪荡】 欢乐过度则心神产生有害的震荡。《抱朴子·养生论》：“多乐则心神邪荡，多愁则头鬓憔悴。”

【多机则智虑沉迷】 心中机巧过多则智慧沉滞而思维迷茫。《抱朴子·养生论》：“多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。”

【多怒则腠理奔血】 忿怒过度则血液循环异常加速。《抱朴子·养生论》：“多怒则腠理奔血，多乐则心神邪荡。”

【多愁则头鬓憔悴】 忧愁过度则鬓发枯槁。《抱朴子·养生论》：“多愁则头鬓憔悴，多好则志气倾溢。”

【汲汲所欲】 急急匆匆地想实现难以达到的个人欲望。养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“汲汲所欲，伤

也，久谈言笑，伤也。”

【志劳】 情志劳乏。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”

【乱想勿经心】 非分之想不入心怀，意谓不作非分之想。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。”

【作一恶则心气乱】 意谓做坏事，会使心气散乱，不利健康。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“行一善则神魂欢，作一恶则心气乱。”

【身劳则神散】 身体过度疲劳，会使精神耗散。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“身劳则神散，气竭则命终。”

【忧劳】 由忧愁而导致的劳伤。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”

【忧则失纪】 过忧则离正

轨。《管子》十六《内业》：“忧则失纪，怒则失端。”

【忧其智之所不能】 担心那些凭借自己的智慧所解决不了的问题。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“秋声赋云：‘奈何思其力之所不及，忧其智之所不能’。”

【忿怒之失度，乃为之图】 一旦忿怒过度，立即加以调节。《管子》十六《内业》：“忿怒之失度，乃为之图，节其五欲，去其二凶。”

【念多则事广】 杂念愈多则烦事也愈多。《太平御览》六六八《养生》：“念多则事广，事广则累繁。”

【念杂由来业障多】 意谓种种杂念从来都是致病的因素。清·尤乘《寿世青编·林鉴堂安心诗》：“念杂由来业障多，憧憧扰扰意如何。”

【念虑不正，杀身之本】 心术不正，是影响健康的根本。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“口腹不节，致病之因；念

虑不正，杀身之本。”

【放逸其心】 随心所欲，无所节制。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“夫病之所由来，因放逸其心。”

【怵惕思虑者伤神】 惊慌不安、苦思焦虑者会损伤精神。《灵枢经·本神》：“是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止。”

【甚思】 过分苦思。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“甚饥，甚渴，甚思，甚虑皆伤也。”

【甚虑】 过分焦虑。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“甚饥，甚渴，甚思，甚虑皆伤也。”

【思劳】 由于思虑过度而导致的劳伤。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”

【思多太损神】 思虑过多会大大地损伤精神。《孙真人养生

铭》：“怒甚偏伤气，思多太损神。”

【思其力之所不及】 思考那些凭借自己的力量所办不到的事情。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“秋声赋云：‘奈何思其力之所不及，忧其智之所不能’。”

【重喜而不释】 大喜不止。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“深忧而不解，重喜而不释，皆伤也。”

【哀乐伤神】 过哀过乐会损耗精神。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“元始真经曰：‘喜怒损性，哀乐伤神’。”

【神以形用】 精神因有着形体而发生作用。《大丹问答》：“神以形用，形以神生。”

【神去则死】 其神散失则其生命终止。《太平御览》七二〇《养生》：“精竭则神去，神去则死。”

【神大用则歇】 用神过度，会使神气衰竭。宋·张杲《医说》九《精气形》：“神大用则歇，

精大用则竭。”

【神太用则劳】 人之精神使用过度会使体力劳乏。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“神太用则劳，其藏在心，静以养之。”

【神若太伤伤则虚】 过分伤神则身体虚弱。《孙真人卫生歌》：“神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。”

【怒伤肝，悲胜怒】 大怒会损伤肝脏，悲哀能抑制怒气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“怒伤肝，悲生怒；风伤筋，燥胜风。”

【爱恶利害搅其神】 意谓个人之好恶利害搅动精神，使精神难安。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“爱恶利害搅其神，功名声誉束其体。”

【爱过其心者神不居】 意谓喜欢某人某物过了头就会产生精神耗散的现象。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“爱过其心者神不居，牵过于利者动则惧。”

【浮思妄念】 胡思乱想，心神无主。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“会须守五神（肝心脾肺肾）、从四正（言行坐立），言最不得浮思妄念。”

【欲而不知止】 欲望无限而不知道有所节制。属养生禁忌。《史记·范睢蔡泽列传》：“欲而不知止，失其所以欲。”

【率性任情】 由着性子，不顾后果。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“设仍率性任情，不守戒忌，岂特药力无功，而其疾更剧矣。”

【深忧而不解】 忧虑过深而不能排解。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“深忧而不解，重喜而不释，皆伤也。”

【喜伤心】 喜乐过度会损伤心脏。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“喜伤心，恐胜喜。”

【喜事劳心】 喜欢漫无节制地揽事费神，则劳心伤血。清·

程国彭《医学心悟·保生四要》：“多言损气，喜事劳心。”

【喜怒损性】 过喜过怒则损害人的性情。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“元始真经曰：‘喜怒损性，哀乐伤神’。”

【悲哀动中】 过度悲痛会伤及内脏。《灵枢经·本神》：“因悲哀动中者，竭绝而失生。”

【嗜欲无止】 对嗜好和欲望不加以节制，意谓永不满足地追求私欲。属养生禁忌。《淮南子·人间训》：“不行礼义，一不祥也；嗜欲无止，二不祥也。”

【精灵困于烦扰】 意谓内心的烦恼和外界的干扰使精神受到束缚。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“精灵困于烦扰……自贻兹患。”

【暴怒伤阴】 突然大怒会损肝脏而伤阴气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”

【暴喜伤阳】 突然大喜可损

害心脏而伤阳气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”

【邀名射利】追逐个人名利。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“凡人不终眉寿或致夭殁者皆由不自爱惜，竭性尽意，邀名射利。”

【八音五色不至耽溺】意谓不沉溺于声音色彩之中。《太平御览》六六八《养生》：“八音五色不至耽溺者，所以导心也。”

【人不耐无乐】耐，同能。意谓人的生活中不能没有音乐。《礼记·乐记》：“人不耐无乐，乐不耐无形。”

【不为物诱】意谓不为身外之物所诱惑。清·尤乘《寿世青编·斋说》：“不履邪径，不视恶色，不听淫声，不为物诱。”

【不忧不惧】没有忧愁，没有畏惧。《论语·颜渊》：“司马牛问君子。子曰：‘君子不忧不惧。’曰：‘不忧不惧，斯谓之君子已乎？’子曰：‘内省不疚，夫

何忧何惧？’”

【不惧于物】不受外物惊扰。《黄帝内经素问·上古天真论》：“不惧于物，故合于道。”

【不喜不怒】不过喜不过怒。《管子》十六《内业》：“不喜不怒，平正擅匈。”

【不以利累形】不以区区私利伤害身体。《淮南子·人间训》：“夫不以欲伤生，不以利累形者，世之圣人也。”

【不欲广志远愿】意谓不要志向过远，愿望过多。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲广志远愿，不欲规造异巧。”

【不肆神以逐物】不要耗尽精神去追逐身外之物。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“不肆神以逐物，检之以恬愉，增之以长算。”

【不以元气佐喜怒】不要用元气去助长喜怒之情；意谓严防大喜大怒，以免伤及元气。《寿亲养老新书》二《古今嘉言善行七十二事》：“生平未尝以

脾胃熟生物暖冷物，不以元气佐喜怒耳。”

【不以所养害其养】 不用养生的方法或手段妨害养生的目的。《淮南子·人间训》：“车马所以载身也，衣服所以掩形也，圣人不以所养害其养。”

【不戚乎毁，不悦乎誉】 不因为遭受毁谤而悲戚不已，也不因为被赞誉而喜悦过头。晋·葛洪《抱朴子内篇》十《明本》：“不戚乎毁，不悦乎誉，通家之业也。”

【止怒莫若诗】 抑制忿怒的办法没有比吟诗慰怀更好的了。《管子》十六《内业》：“止怒莫若诗，去忧莫若乐。”

【见素抱朴】 外表纯真，内心朴实。《老子·十九章》：“见素抱朴，少私寡欲。”

【勿使悲欢极】 不要使悲欢过度。《孙真人养生铭》：“勿使悲欢极，当令饮食均。”

【勿汲汲于所欲】 不要急切地去为自己所要得到的东西奔波操劳。唐·孙思邈《备急千

金要方》二七《道林养性》：“勿汲汲于所欲，勿悵悵怀忿恨，皆损寿命。”

【勿悵悵怀忿恨】 不要闷闷不乐，心怀忿恨。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“勿汲汲于所欲，勿悵悵怀忿恨，皆损寿命。”

【勿烦勿乱，和乃自成】 遇事既不烦躁也不慌乱，心境自然平静。《管子》十六《内业》：“凡心之刑，自充自盈，自生自成……勿烦勿乱，和乃自成。”

【心广体胖】 指人心胸开阔，无所忧虑，身体安适。《礼记·大学》：“富润屋，德润身，心广体胖。”

【心无妄念】 心中没有不正当的念头。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“故养老之要……心无妄念。”

【心不乱求】 不作非分之想，即不想入非非。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“必须先正其心，使其心不乱求。”

【心不狂思】 不胡思乱想。

清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“心不狂思……则心君泰然矣。”

【心好静而欲牵之】人的本心喜好安静而人的欲望扰动它。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“老子曰：‘夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之’。”

【心诚意正思虑除】意谓心地端正诚实就能消除伤神的思虑。《孙真人卫生歌》：“心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”

【心之所欲，不可恣也】对心中的欲望不可放纵。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“口之所嗜，不可随也；心之所欲，不可恣也。”

【心源清则外事不能扰】思想根源清正则外界万事万物不易侵扰。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“心源清则外事不能扰，性定而神明。”

【平易恬淡】精神平和恬静。《庄子·刻意》：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”

【平居不得嗔】老年人平时居处，不可发脾气。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“平居不得嗔，不得大语大叫大用力，饮酒至醉并为大忌。”

【去沮嫉】消除妒嫉别人贤能的思想。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害……六曰去沮嫉。”

【去忧莫若乐】排除忧愁的途径没有比快乐开怀更好的了。《管子》十六《内业》：“去忧莫若乐，节乐莫若礼。”

【令宽其思虑】意谓在治病时应让病人解除自己的紧张心理。清·尤乘《寿世青编·论妇人病有不同治法》：“葛仙翁曰：‘凡妇人病，兼治其忧悲，令宽其思虑，则疾无不愈矣’。”

【乐其俗】即安于当地的习俗。《黄帝内经素问·上古天真论》：“美其食，任其服，乐其俗。”

【乐不可极】安乐的程度不可以达到顶点，意谓乐极则生悲。《礼记·曲礼上》：“敖不可

长，欲不可从，志不可满，乐不可极。”

【乐不可纵】喜乐不可放纵，意谓喜乐宜有节。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“忧不可积，乐不可纵。”

【乐不耐无形】意谓人在欢乐时不能不形之于声音、动作。《礼记·乐记》：“人不耐无乐，乐不耐无形。”

【乐得其反则安】意谓乐而有节则身心皆安。《礼记·乐记》：“乐盈而反……乐得其反则安。”

【乐而不淫，哀而不伤】快乐而不至于过分，悲哀而不至于伤体；意谓哀乐有节。《论语·八佾》：“子曰：‘《关雎》乐而不淫，哀而不伤’。”

【能乐在于虑殃】意谓一时之乐不算乐，真正的快乐在于快乐的时候能想到灾祸（从而防之）。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“故曰安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃。”

【当以一耐字处之】意谓老年人性易急躁故应注意忍耐。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“老年肝血渐衰，未免性生急躁……当以一‘耐’字处之。”

【戒晨嗔】防止早晨一起来就生怒气。《孙真人养生铭》：“再三防夜醉，第一戒晨嗔。”

【戒嗔怒】意谓切不可发脾气。清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“戒嗔怒：……无恚无嗔，涵养心田，心田宁静，天君泰然。”

【戒之在斗】必须警惕逞强好斗的倾向。《论语·季氏》：“及其壮也，血气方刚，戒之在斗。”

【戒之在得】必须警惕贪得无厌的倾向。《论语·季氏》：“及其老也，血气既衰，戒之在得。”

【戒尔嗔怒】意谓消除你易发脾气的毛病吧。清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“戒尔嗔怒，变化气质，和气迎人，

其仪不忒。”

【戒怒养阳】 戒除暴怒以养阳气。清·尤乘《寿世青编·养肝说》：“戒怒养阳，使生生之气相生于无穷。”

【志定心平】 志趣安定，心情平和。汉·陆贾《新语·怀虑》：“志定心平，血脉乃强。”

【志闲而少欲】 情志安闲而少有嗜欲。《黄帝内经素问·上古天真论》：“志闲而少欲，心安而不惧。”

【抑喜以养阳气】 抑制喜悦可以保养阳气。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。”又作“抑喜以全阳”，金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“忍怒以全阴，抑喜以全阳。”

【抑喜以全阳】 见“抑喜以养阳气”。

【忧不可积】 忧愁不宜积累，意谓要及时消除忧愁的情绪。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“忧不可积，乐不可纵。”

【忧喜不留于意】 忧喜不留于意念之中，意谓不要念念不忘喜忧之情。三国·嵇康《养生论》：“爱憎不栖于情，忧喜不留于意。”

【忍怒以全阴】 克制忿怒，保全阴气。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“忍怒以全阴，抑喜以全阳。”又作“忍怒以全阴气”，晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。”

【忍怒以全阴气】 控制愤怒可以保全五脏之气。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。”

【取乐琴书】 从抚弄琴弦、练习书法之中取得乐趣。《北史》四十四《崔光传》：“取乐琴书，颐养神性。”

【和喜怒】 使喜怒和谐，意谓不使过喜过怒。《灵枢经·本神》：“智者之养生也……和喜怒而安居处。”

【知者乐】 知，同智。智者

快乐。《论语·雍也》：“知者乐，仁者寿。”

【知足不辱】 知道满足则可免除困辱。《老子·四十四章》：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”

【知者乐水】 知，同智。智者喜爱水，意为智者喜欢象水一样流通活泼。《论语·雍也》：“知者乐水，仁者乐山。”

【制念以定志】 节制杂念以安定情志。《太平御览》六六八《养生》：“制念以定志，静身以安神。”

【使志生】 意为春季应促使人在精神上充满生机。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“春三月……被发缓形，以使志生。”

【使志无怒】 意为夏季应促使人在精神上保持平和乐观。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“夏三月……无厌于日，使志无怒。”

【使志安宁】 意为秋季应促使人在精神上安定宁静。《黄

帝内经素问·四气调神篇》：“使志安宁，以缓秋刑。”

【使志若伏若匿】 意为冬季应促使人在精神上不太外露。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“冬三月……使志若伏若匿，若有私意，若己有得。”

【所忌最是怒】 意为养生中最应避免的是发脾气。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“人藉气以充其身，故平日在乎善养，所忌最是怒。”

【念无二心始为人】 念字去二去心才是人字，意为真正懂得养生之道的人应当“无二心”，即无杂念。清·尤乘《寿世青编·林鉴堂安心诗》：“人有二心方显念，念无二心始为人。”

【宠辱皆忘】 意为荣辱得失要全都忘掉，即不要过分在意荣宠羞辱。宋·范仲淹《岳阳楼记》：“登斯楼也，则有心旷神怡，宠辱皆忘。”

【轻得失】 看轻得与失，即不宜过多地为得失而动心费

神。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“轻得失，破忧沮。”

【省妄想】不要胡思乱想。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“省多言……省妄想。”

【省嗜欲】减少嗜好和欲望。《淮南子·精神训》：“气志虚静恬愉而省嗜欲。”

【思胜恐】意谓思虑能抑制恐惧。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“恐伤肾，思胜恐。”

【思莫若勿致】思考的程度以不过分为最佳。《管子》十六《内业》：“食莫若无饱，思莫若勿致。”

【闻毁而不惨，见誉而不悦】

听到坏话而不愁苦，被人美誉而不喜形于色。晋·葛洪《抱朴子内篇》七《塞难》：“所以贵德者，以其闻毁而不惨，见誉而不悦也。”

【养心莫善于诚】意谓最好的养心办法是诚实。《荀子·不苟》：“君子养心莫善于诚，致诚则无它事矣。”

【除妄想】去掉那些心血来

潮、不切实际的念头。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“除妄想，远好恶。”

【除佞妄】根除诡计和妄行。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害……五曰除佞妄。”

【莫大怒】不要大发脾气。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫忧思，莫大怒……皆损寿命。”

【莫大笑】大笑不可过度。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫多言，莫大笑……皆损寿命。”

【莫大惧】不可过分恐惧。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫悲愁，莫大惧……皆损寿命。”

【莫忧思】不要过分忧闷思虑。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫忧思，莫大怒……皆损寿命。”

【莫悲愁】不要过分悲伤愁苦。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫悲愁，

莫大惧……皆损寿命。”

【**破忧沮**】 驱除忧虑沮丧的情绪。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“破忧沮，除妄想。”

【**爱憎不栖于情**】 喜爱或憎恶不留于情感之中。三国·嵇康《养生论》：“爱憎不栖于情，忧喜不留于意。”

【**常以宽泰自居**】 经常以宽松舒泰之情自然安处。《抱朴子·养生论》：“常以宽泰自居，恬淡自守。”

【**常含乐意勿生嗔**】 经常保持乐观，不发脾气。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“每把戏言多取笑，常含乐意勿生嗔。”

【**第一戒人少嗔恚**】 养生长寿，首先要戒除的是怨愤之情。《真西山卫生歌》：“道家更有颐生旨，第一戒人少嗔恚。”

【**欲不可从**】 人的欲望不可以放纵而无节制。《礼记·曲礼上》：“敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。”

【**欲养血者思不越**】 注意养

血的人不要过分思虑。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“多思则损血，欲养血者思不越。”

【**清心寡欲**】 老人应清静其心，减少其各种欲望。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“戒之在得……清心寡欲。”

【**清其心源**】 精神状态要清静，即正其心。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“清，谓清其心源；静，谓静其气海。”

【**喜胜忧**】 意谓喜气能抑制忧愁。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“忧伤肺，喜胜忧。”

【**喜则气和志达**】 喜悦能使神气和顺，情志畅达。《黄帝内经素问·举痛论》：“喜则气和志达，荣卫通利。”

【**悲胜怒**】 意谓悲哀能抑制怒气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“怒伤肝，悲胜怒。”

【**御正六气之变**】 正确掌握好、恶、喜、怒、哀、乐这六种心气的变化。《管子》十《戒》：“御正六气之变，禁止声色之淫。”

【谤来不戚，誉至不喜】 道家养性，主张听到毁谤不悲愁，受到赞赏不欣喜。晋·葛洪《抱朴子内篇》七《塞难》：“谤来不戚，誉至不喜；睹贵不欲，居贱不耻。”

【禁恚怒】 切忌心中存愤怒之念。晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“又禁恚怒，多恚怒则气乱。”

【睹贵不欲，居贱不耻】 不因别人地位高而羡慕追求，不因自己贫贱位低而感到耻辱。晋·葛洪《抱朴子内篇》七《塞难》：“谤来不戚，誉至不喜；睹贵不欲，居贱不耻。”

【遣其欲而心自静】 排除非

分之想则人心自安。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。”

【廉货财】 即不取不义之财。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害……三曰廉货财。”

【寡营】 少钻营，不孜孜追求名利。清·尤乘《寿世青编·斋说》：“齐其心者，淡志寡营，轻得失，勤内省。”

【薄名利】 看轻个人名利。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害……一曰薄名利。”

六 养 精 气

【七者动精则生害】 七种不正常气候(寒、热、燥、湿、风、霖、雾)动摇人的精气,生命就会受到危害。《吕氏春秋·尽数》:“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动精则生害矣。”

【万物之元】 意谓气是万物的根源。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》:“夫气者,形之主,神之母,三才之本,万物之元。”

【无精气乃冥】 人的生命如果没有精气,就会昏暗不明。《太平御览》七二〇《养生》:“气极乃精,无精气乃冥。”

【不知持满】 不懂得使精气充满的重要性。属养生禁忌。《黄帝内经素问·上古天真论》:“今时之人不然也……不知持满,不时御神。”

【气极乃精】 元气充盛则生精。《太平御览》七二〇《养生》:“精极乃明,神极乃灵,气极乃精。”

【以息为元】 人的生命以呼吸为根本。明·龚廷贤《寿世保元》四《补益》:“人生以气为本,以息为元,以心为根,以肾为蒂。”

【节阴阳而调刚柔】 调节阴阳刚柔使之平衡,此特指慎节房事。《灵枢经·本神》:“智者之养生也……节阴阳而调刚柔。”

【伐命者】 损害寿命的东西,通常指嗜色过度。晋·葛洪《抱朴子内篇》一《畅玄》:“冶容媚姿,铅华素质,伐命者也。”

【伐性之斧】 砍杀生命天性的斧子,指女色、淫声一类东

西。《吕氏春秋·本生》：“靡曼皓齿、郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧。”

【形之主】 指人体之气，意谓气是身躯的主宰。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“夫气者，形之主。”

【呼吸精气】 呼吸天地的精气，即呼吸大自然纯净而新鲜的空气，是养生的一种方法。《黄帝内经素问·上古天真论》：“呼吸精气，独立守神。”

【昧用者夭，善用者延】 意谓不会养气炼气的人寿命不长，善于养气炼气的人能延年益寿。《太平御览》七二〇《养生》：“一气未分，三才同源，清浊既异，元精各存……昧用者夭，善用者延。”

【保守真元】 保持人体的真元之气。《寿亲养老新书》四《保养》：“善养生者，保守真元，外邪客气，不得而干之。”

【养以和】 以平和之气养其身心。《淮南子·精神训》：“理情性，治心术，养以和，持以适。”

【养气者精】 养护元气的是人的精，即养气靠的是人的精。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“养气者精，益精者气。”

【养血先须养水】 意谓人体内的津液是养血的重要物质。宋·张果《医说》九《养神》：“夫欲养神先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养水。”

【养之以四时之气】 意谓依四时之气养其身心。汉·陆贾《新语·明诚》：“养之以四时之气，同之以风雨之化。”

【养生之要，首先寡欲】 养生的主要之点，首先是控制各种欲望。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“养生之要，首先寡欲，嗟乎！元气有限，情欲无穷。”

【神之母】 指人体之气，意谓气是精神的基础。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“夫气者，形之主，神之母。”

【积气为精，积精为神】 元气化生精质，精质化生为神

气；意为精神源于物质的气。《太平御览》六六八《养生》：“人之生也，皆由于神，神镇则生，神断则死，所以积气为精，积精为神。”

【益精者气】 补益人精质的是气，即元气益精。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“益精者气，资气者食。”

【晚而自保，犹得延年益寿】
即使到了晚年才自保其精，仍然可以延年益寿。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“晚而自保，犹得延年益寿；若年少壮而能行道者，得仙速矣。”

【惜气存精更养神】 爱惜元气、积存体精、保养精神。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心，食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。”

【精生气】 人体精华物质化生元气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“精生气，气生神。”又作“精中生气”，金·刘完素

《素问玄机原病式》二《火类》：“是以精中生气，气中生神，神能御其形也。”又作“精能生气”，明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“盖精能生气，气能生神。”

【精中生气】 见“精生气”。

【精能生气】 见“精生气”。

【精绝则气绝】 人体内的精质竭尽的话，元气也就跟着消尽了。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“是故精绝则气绝，气绝则命绝也。”

【精盈则气盛】 精质充实，则神气旺盛。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“精盈则气盛，气盛则神全。”

【精不流则气郁】 精液不流动运行，元气就会滞积。《吕氏春秋·尽数》：“形不动则精不流，精不流则气郁。”

【精为神气之本】 人体内的精是神气的根本。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“由是精为神气之本，形体之充

固，则众邪难伤，衰则诸疾易染。”

【一岁之忌者，暮须远内】 一年之忌，年暮(冬季)远内。即农历年底少行房事。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“一日之忌者，暮无饱食……一岁之忌者，暮须远内。”

【一月再泄】 意谓已婚之男子适当节制房事，一月两次，一年二十四次，则能延年益寿。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁。”

【二十者四日一泄】 意谓在正常的情况下，二十岁左右的已婚男子，房事一般以四日一度为宜。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“人年二十者四日一泄，三十者八日一泄。”

【三十者八日一泄】 意谓在正常的情况下，三十岁左右的男子，房事一般以八日一度为宜。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“三十者八日

一泄，四十者十六日一泄。”

【四十者十六日一泄】 意谓在正常的情况下，四十岁左右的男子，房事一般以十六日一度为宜。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“四十者十六日一泄，五十者二十日一泄。”

【五十者二十日一泄】 意谓在正常的情况下，五十岁左右的男子，房事一般以二十日一度为宜。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“五十者二十日一泄，六十者闭精勿泄。”

【六十者闭精勿泄】 意谓六十岁左右的男子一般不宜再行房事，但个别体力强壮者仍可一月行房一次。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“六十者闭精勿泄，若体力犹壮者一月一泄……若年过六十而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。”

【入房过度】 行房事过度。属养生禁忌。《灵枢经·邪气

藏府病形》：“入房过度……则伤肾。”

【上士别床，中士异被】善于养生的人平时夫妇不同床，意谓特别注意节制房事。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”

【女子月血、新产者，皆不可合阴阳】意谓女子经期和新产之后都不宜行房事。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“男女热病未差，女子月血、新产者，皆不可合阴阳。”

【夫妻昼合】夫妇白天行房事。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“夜半裸形，一不祥……夫妻昼合，五不祥。”

【不择时而色】意谓不问白天黑夜就随意接触女色。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“不择味而饱，不择风而裸，不择时而色。”

【不可忍小便交合】不可忍着小便行房事。唐·孙思邈《备

急千金要方》二七《房中补益》：“又不可忍小便交合，使人淋茎中痛，面失血色。”

【不必抑忍，久而不泄】意谓正常性生活不必强行忍戒。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“凡人气力自有强盛过人者，亦不必抑忍，久而不泄，致生痼疽。”

【务宝其精】必须珍爱自己的精气。《太平御览》七二〇《养生》：“精去则骨枯，骨枯则死矣，是以为道者务宝其精。”又作“必宝其精”，明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“善养生者，必宝其精。”又作“宝精”，晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“宝精爱气，最其急也。”《太平御览》七二〇《养生》：“神者精也，宝精则神明长生。”

【必宝其精】见“务宝其精”。

【色不顾病】贪恋女色，不顾疾病。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“酒

不顾身，色不顾病。”

【**阴阳不交**】 意谓成年男女长期不过性生活有害于身体。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。”

【**妇人月事未绝而与交合，令人成病**】 意谓经期不宜行房，以免致病。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子；且妇人月事未绝而与交合，令人成病。”

【**极情恣欲**】 放纵情欲，不加节制。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“浅见之徒……知极情恣欲之致枯损而不知割怀于所欲也。”

【**饮食男女，人之大欲存焉**】 正常的饮食需求和正当的两性关系是人生基本的欲望。《礼记·礼运》：“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。”

【**忌房劳**】 意谓疾病初愈，应忌房事之劳。清·尤乘《寿世

青编·病后调理服食法》：“防风寒，慎起居，戒恼怒，节饮食，忌房劳，除妄想，是其切要。”

【**纵心竭意**】 放纵心意而尽其情欲，意谓房事无节。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”又作“纵情恣欲”，晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“人不可以阴阳不交，坐致疾患；若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”又作“徇情纵欲”，元·朱震亨《格致余论·色欲箴》：“眷彼睐者，徇情纵欲，惟恐不及，济以燥毒。”

【**纵情恣欲**】 见“纵心竭意”。

【**徇情纵欲**】 见“纵心竭意”。

【**服药百裹，不如独卧**】 服药百剂大补，不如一人独卧，意谓适当节制房事胜过天天吃药。唐·孙思邈《千金翼方》十

二《养性禁忌》：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”

【宝精】 见“务宝其精”。

【养脑先须养精】 要养脑必先养精。宋·张杲《医说》九《养神》：“夫欲养神先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精。”

【养精先须养血】 要养精必先养血。宋·张杲《医说》九《养神》：“夫欲养神先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血。”

【艳容伐其根荑】 意谓色欲过度，伤害人之生命根基。晋·葛洪《抱朴子内篇》二《论仙》：“醇醪汨其和气，艳容伐其根荑。”

【爱精自保】 爱惜精气以保养自身。汉·王充《论衡·自纪》：“闭明塞聪，爱精自保，适辅服药引导，庶冀性命可延，斯须不老。”

【病后切忌房劳】 大病初愈之时，切忌房事之劳。清·尤乘《寿世青编·病后调理服食

法》：“病后切忌房劳，犯之舌出数寸死。”

【恣其情欲则命同朝露】 放纵情欲，人的生命就会象朝露那样容易消逝。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“人之寿夭在于撙节……恣其情欲则命同朝露也。”

【欲不可纵】 房事不可放纵而不加以节制。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“欲不可纵，纵则精竭；精不可竭，竭则真散。”

【欲炽则身亡】 意谓狂热追求性生活，则其身必亡。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“蠹甚则木折，欲炽则身亡。”

【淫声美色】 意谓嗜好不正之声音和妖冶之女色。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“阴符经曰：‘淫声美色，破骨之斧锯也’。”

【禁声色】 不得沉溺于声色。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害……二曰禁声

色。”

【颐精养神】指保养人体精华物质以及由此而产生的灵气。《晋书》三十三《郑冲传》：“公宜颐精养神，保御太和，以究遐福。”

【意中平平者自可闭固】指六十岁以上的老年男子如果意中平平则应闭精固阳，即不行房事。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“若年过六十而有数旬不得交合，意中平平者自可闭固也。”

【谨房室】慎于房事，意谓性生活不可过度。《太平御览》七二〇《养生》：“除驰逐，谨房室。”

【精不欲竭】人之精气不可耗竭。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“体者，精之元也，精不欲竭。”

【精大用则竭】意谓不可劳累过度，损耗精气。宋·张杲《医说》九《精气形》：“神大用则歇，精大用则竭。”又作“精太劳则竭”，金·刘完素《素问病机

气宜保命集》上《原道论》：“故精太劳则竭，其属在肾，可以专啬之也。”又作“精用不已则竭”，《淮南子·精神训》：“形劳而不休则蹶，精用而不已则竭。”

【精太劳则竭】见“精大用则竭”。

【精用而不已则竭】见“精大用则竭”。

【精去则骨枯】意谓损精过多则骨骼受伤。《太平御览》七二〇《养生》：“精去则骨枯，骨枯则死矣。”

【精全而体实】精质健全，则身体壮实。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“气海静则邪欲不能作，精全而体实。”

【精者神之本】精质是神气的本原，意谓先精后神。宋·张杲《医说》九《精气形》：“精者神之本，气者神之主。”

【精固则神畅】其精稳固则其神和畅。《太平御览》七二〇《养生》：“精益则神明，精固则神畅。”

【**精益则神明**】 其精增益则其神清明。《太平御览》七二〇《养生》：“精益则神明，精固则神畅。”

【**精竭则神去**】 精气尽竭则其神气离身。《太平御览》七二〇《养生》：“若精散则神疲，精竭则神去。”

【**精散则神疲**】 其精耗散则其神疲弱。《太平御览》七二〇《养生》：“若精散则神疲，精竭则神去。”

【**精少则病，精尽则死**】 精过少则生病，精耗尽则死亡。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《房中补益》：“凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。”

【**精者血脉之川流，守骨之灵神**】 意谓精对血脉和骨骼具有重要的养护作用。《太平御览》七二〇《养生》：“精者血脉之川流，守骨之灵神，精去则骨枯。”

【**寡嗜欲以养精**】 减少嗜好欲望以便养其精。清·尤乘《寿

世青编·疗心法言》：“吕洞宾曰：‘寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精’。”

【**醉入房**】 大醉之后行房事。属养生禁忌。《灵枢经·邪气藏府病形》：“若醉入房……则伤脾。”又作“醉以入房”，《黄帝内经素问·上古天真论》：“今时之人不然也，……醉以入房。”

【**醉以入房**】 见“醉入房”。

【**醉不可以接房**】 醉酒之后不可行房事。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黧咳嗽，大者伤绝藏脉损命。”

【**人由气生**】 人的生命从元气而来。《寿亲养老新书》四《保养》：“人由气生，气由神住。”

【**人大言我小语**】 别人大声说话，我小声说话；意谓别人大声说话多耗气，我小声说话以减少耗气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“人大言我小语，人多烦我少记。”

【人藉气以充其身】 人凭借元气支持全身。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“人藉气以充其身，故平日在乎善养，所忌最是怒。”

【人以形生，去气则死】 人靠身体生存，离开了气就会死亡。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“人以形生，去气则死，故圣人知气之所在以为身宝。”

【人在气中，气在人中】 人在大气之中，气在人体之中，喻生命与气关系极大。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”

【大愁气不通】 意谓过愁则气塞伤身。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“大乐气飞扬，大愁气不通。”

【久卧伤气】 长时间的睡眠会导致伤气。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“久卧伤气，久坐伤肉。”

【元气固藏】 人之元气稳定

地保持在体内，就能养生长寿。金·刘完素《素问元气五行稽考》：“元气固藏，富贵寿考。”

【元气为根本】 意谓同其他物质相比，元气是最根本的东西。金·刘完素《素问元气五行稽考》：“是以元气为根本，五行为枝叶。”

【元气在保养】 人的元气贵在保护调养。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“故元气在保养，谷神在守护。”

【元气有限，情欲无穷】 意谓人之精有限而人之情欲无穷，故须节制房事。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“养生之要，首先寡欲，嗟乎！元气有限，情欲无穷。”

【少言语养内气】 少说话利于保养内气。《寿亲养老新书》四《保养》：“一者少言语养内气，二者戒色欲养精气。”

【气中生神】 意谓就人体的生化机能而言，气能生神。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“是以精中生气，气中

生神，神能御其形也。”又作“气能生神”，明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。”

【气能生神】 见“气中生神”。

【气全体平】 其气健全则身体平安。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“气全体平，身安神逸。”

【气泄生疾】 真气散泄则疾病丛生。汉·陆贾《新语·怀虑》：“气泄生疾，寿命不长。”

【气宜常提】 经常提气，可以强健身心。明·冷谦《修龄要旨·起居调摄》：“气宜常提，心宜常静。”

【气耗形病】 元气耗散则身体患病。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“形以气充，气耗形病。”

【气衰身谢】 真气衰竭则人将亡。《抱朴子·养生论》：“爱其气，所以全其身……气衰身

谢。”

【气疲欲胜】 元气衰疲而嗜欲强烈。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“气疲欲胜，则精灵离身矣。”

【气大劳则绝】 劳气过度则会尽绝。宋·张杲《医说》九《精气形》：“神大用则歇，精大用则竭，气大劳则绝。”

【气乱则神劳】 元气紊乱则精神劳乏。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳。”

【气乱即物病】 元气紊乱，身体就发生灾病。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“气甚即物壮，气弱即物衰，气正即物和，气乱即物病。”

【气即形之根】 气是形（身体）的根本。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“心即气之主，气即形之根。”

【气者生之元】 元气是生命的本源。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“刘河间曰：‘形者生之舍也，气者生之元

也’。”

【气者形之主】 气是身躯的主宰。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“夫气者，形之主，神之母。”

【气者神之主】 元气是神的主宰，强调气的重要。宋·张杲《医说》九《精气形》：“精者神之本，气者神之主。”

【气者神之母】 意谓神由气生。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“神者气之子，气者神之母。”

【气甚即物壮】 元气充足，身体就强壮。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“气甚即物壮，气弱即物衰。”

【气浊则神昏】 元气浑浊则其神志昏暗。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“气清则神畅，气浊则神昏。”

【气绝则命绝】 元气尽绝则生命消亡。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“是故精绝则气绝，气绝则命绝也。”又作“气绝即物死”，金·刘完素《素问

玄机原病式》二《火类》：“气甚即物壮，气弱即物衰，气正即物和，气乱即物病，气绝即物死。”又作“气竭则命终”，晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“身劳则神散，气竭则命终。”

【气绝即物死】 见“气绝则命绝”。

【气竭则命终】 见“气绝则命绝”。

【气衰则神去】 其气衰竭则其神离去。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去。”

【气弱即物衰】 元气衰弱，生命也就随着衰退。金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“气甚即物壮，气弱即物衰，气正即物和。”

【气盛则神全】 元气旺盛则精神健全。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“气盛则神全，神全则身健。”

【气清则神畅】 元气清净则

精神和畅。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“气清则神畅，气浊则神昏。”

【气病无多食辛】 气病不可多吃辣味（因多食辛则耗气）。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“辛走气，气病无多食辛。”

【气难清而易浊】 人的元气难得清纯而极易浊杂。《抱朴子·养生论》：“故知生难保而易散，气难清而易浊。”《太平御览》七二〇《养生》：“国难保而易丧，气难清而易浊。”

【气薄则其体弱】 元气绵薄则身体差。汉·王充《论衡·气寿》：“气薄则其体弱，体弱则命短。”

【气血盛则筋骨强】 气血旺盛则筋骨强健。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。”

【气化为津，津复为气】 意谓元气产生津液，而津液滋养元气。《太平御览》七二〇《养生》：“气化为津，津复为气，气运于生。”

【气通即生，气乏则死】 元气畅通则生机勃勃，元气滞乏则趋于死亡。《太平御览》七二〇《养生》：“阴阳动息，滋润形骸，气通即生，气乏则死。”

【六八阳气衰于上】 男子到了四十八岁，身体上部的阳气开始衰弱。《黄帝内经素问·上古天真论》：“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。”

【心静气理】 心境清静，元气和畅。《管子》十六《内业》：“心静气理，道乃可止。”

【处神养气】 安定心神而保养元气。《淮南子·要略》：“处神养气，宴炀至和。”

【因气而生】 意谓因为真气旺盛而寿命长。《太平御览》七二〇《养生》：“因气而衰，因气而荣，因气而死，因气而生。”

【因气而死】 意谓因为真气尽泄而身亡。《太平御览》七二〇《养生》：“因气而衰，因气而荣，因气而死。”

【因气而荣】 意谓因为真气充足而身健。《太平御览》七二

○《养生》：“因气而衰，因气而荣。”

【因气而衰】 意谓因为真气散泄而身衰。《太平御览》七二
○《养生》：“因气而衰，因气而荣。”

【伤我气即足以伤我身】 伤了自己的元气就足以伤害自己的身体。清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“怒心一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气即足以伤我身。”

【全仰饮食以资气血】 意谓年老衰弱之人全靠饮食中的养分维持气血的运行。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”

【多言耗气】 说话过多则耗散元气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“多记损心，多言耗气；心气内损，形神外散。”又作“多言损气”，清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“多言损气，喜事劳心。”

【多言损气】 见“多言耗

气”。

【多言则气海虚脱】 说话过多则耗散聚存之气而致虚脱。《抱朴子·养生论》：“多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风。”

【安身养气】 生活愉悦，怡情养性。《太平御览》六六八《养生》：“太平经曰：‘养生之道，安身养气，不欲喜怒也’。”

【形以气充，气耗形病】 身体因有元气而充实，元气耗泄则导致身体发生疾病。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“气者生之元也……形以气充，气耗形病。”

【远唾损气】 将唾沫或痰液吐至远处会损伤元气。宋·张杲《医说》九《四损》：“远唾损气，多唾损神。”

【劳则气耗】 劳累过度则元气耗散。清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗。”

【非气不足以长养万物】 没有气，就不可以使万物成长。

金·刘完素《素问玄机原病式》二《火类》：“大道无形，非气不足以长养万物。”

【仰面呵气数百口】 指饭后多次仰面呵气。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“食后……仰面呵气数百口。”

【所保者莫先于元气】 意谓人所应当保养的首先是身体的元气。《寿亲养老新书》四《保养》：“凡在万形之中，所保者莫先于元气。”

【宝气】 珍爱元气。《太平御览》七二〇《养生》：“道者气也，宝气得道长存。”

【思则气结】 思虑过度则元气郁结。清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”

【食不充脾，所以养气】 饮食而不使脾脏过实，有利于养气。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“故先饥而食，所以给脾，食不充脾，所以养气。”

【食物饱甚，耗气非一】 吃东西过量，其害处极多。宋·娄居中《食治通说》：“盖食物饱甚，耗气非一：或食不下而上涌呕吐，以耗灵源；或饮不消而作痰咯唾，以耗神水。”

【食气者则和静而延寿】 注意养气的人神和心静而延年益寿。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“食气者则和静而延寿，食谷者则有智而劳神。”

【养气自守】 养护真气，精神自守。汉·王充《论衡·自纪》：“养气自守，适食则酒。”

【养气全神】 保养其气，健全其神。《寿亲养老新书》四《保养》：“人由气生，气由神住，养气全神。”

【养性以全气】 颐养性情以健全其气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“性损则害生，故养性以全气。”

【养气先须养脑】 要养气必先养脑。宋·张果《医说》九《养神》：“夫欲养神先须养气，养气

先须养脑。”

【养神先须养气】 颐养元气是精神旺盛的首要条件。宋·张杲《医说》九《养神》：“夫欲养神先须养气，养气先须养脑。”

【神者气之子】 意谓神生于气。清·尤乘《寿世青编·养神气铭》：“神者气之子，气者神之母。”

【神依气立，气合神存】 人之神依靠气而形成，气相合则神得以存在。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“神者生之制也……神依气立，气合神存。”

【怒则气上】 忿怒过度，肝气郁结而不能畅达，郁而化火，火气上逆。《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。”清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓。”

【怒甚偏伤气】 意谓大怒会损伤肝气。《孙真人养生铭》：“怒甚偏伤气，思多太损神。”

【恐则气下】 恐惧过度则肾气下泄，意即恐惧过甚，耗伤肾气，出现大小便失禁等证候。《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。”清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。”

【爱其气所以全其身】 爱护元气可以健全其身。《抱朴子·养生论》：“爱其气所以全其身……气衰身谢。”《太平御览》七二〇《养生》：“夫爱其民所以安其国，爱其气所以全其身。”

【酒多血气皆乱】 饮酒过多，血气会因此而紊乱。宋·张杲《医说》九《真常子养生》：“酒多血气皆乱，味薄神魂自安。”

【浩然之气】 正大刚直之气。《孟子·公孙丑上》：“我善养吾浩然之气。”晋·葛洪《抱朴子内篇》一《畅玄》：“养浩然

之气于蓬荜之中。”

【调气方】 即用针刺等手法，以达到调节身体机能的方法。《难经七十二难》：“知其内外表里，随其阴阳而调之，故曰调气之方，必在阴阳。”唐·孙思邈《备急千金要方》二七《调气法》：“善摄养者须知调气方焉，调气方疗万病大患。”

【调气养性】 调理气血以养其性情。汉·陆贾《新语·道基》：“调气养性，仁者寿长。”

【理塞则气不达】 腠理脉络闭结则体内真气不能通畅。《吕氏春秋·重己》：“焯热则理塞，理塞则气不达。”

【欲养气者言不费】 注意养气的人不随便多说话。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“多言则伤气，欲养气者言不费。”

【惊则气乱】 惊悸过度则气机紊乱。《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》：“惊则气乱，劳则气耗。”清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊

则气乱。”

【喜则气缓】 喜乐过度则心气弛缓。《黄帝内经素问·举痛论》：“怒则气上，喜则气缓。”清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓。”

【喜怒伤气】 喜怒太过则损伤人体气机。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“喜怒伤气，寒暑伤形。”

【悲则气消】 悲伤过度则肺气消散，语言无力。《黄帝内经素问·举痛论》：“喜则气缓，悲则气消。”清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消。”

【善治气者，由禹之治水】 善于调治机气的人犹如大禹治水一样（疏导）。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“善治气者，由禹之治水也，若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中。”

【禀气渥则其体强】 元气深厚则身体健壮。汉·王充《论衡·气寿》：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长。”

【寡言语以养气】 减少说话以养其元气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“吕洞宾曰：‘寡言语以养气’。”

【薄滋味以养气】 节制饮食以便养人之气。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“白玉蟾曰：

‘薄滋味以养气’。”

【躁暴气逆】 心躁性暴而导致其肝气上逆。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“躁暴气逆……肝为之病矣。”

七 保 脏 腑

【一身之主】 指人之心。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“夫心者，万法之宗，一身之主。”

【五藏】 藏，同脏。指肝、心、脾、肺、肾。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【五藏所合法】 藏，同脏。指内脏与筋脉皮肉骨骼的关系及其外部表现。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“五藏所合法：肝合筋，其荣爪；心合脉，其荣色；脾合肉，其荣唇；肺合皮，其荣毛；肾合骨，其荣发。”

【五藏六府之本】 藏，同脏。府，同腑。指人之肾脏，意谓肾是脏腑的根本。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“是故人未有此身先生两肾……为五藏六府之本。”

【五藏不可食忌法】 根据五味与人体各系统的对应功能提出防止饮食失宜的禁忌办法。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“五藏不可食忌法：多食酸则皮槁而毛夭，多食苦则筋急而爪枯，多食甘则骨痛而发落，多食辛则肉胝而唇褰，多食咸则脉凝泣而色变。”

【心主脉】 意谓心主管血行，而脉是血行之路，故心主血脉。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“心主脉，肺主皮。”

【心合脉，其荣色】 心与脉相合，滋润其色。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“心合脉，其荣色；脾合肉，其荣唇。”

【心肾受邪，腑藏俱病】 藏，同脏。心脏肾脏异常，五脏六腑皆病。唐·孙思邈《千金翼

方》十五《叙虚损论》：“五劳既用，二藏先损，心肾受邪，腑藏俱病。”

【以脾胃熟生物暖冷物】 用脾胃的热量去使生食变熟、使冷食变暖，意谓吃生食冷食。属养生禁忌。《寿亲养老新书》二《古今嘉言善行七十二事》：“生平未尝以脾胃熟生物暖冷物，不以元气佐喜怒耳。”

【四七筋骨坚】 女子到了二十八岁，筋骨坚实。《黄帝内经素问·上古天真论》：“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。”

【四八筋骨隆盛】 男子到了三十二岁，筋骨丰盛。《黄帝内经素问·上古天真论》：“四八筋骨隆盛，肌肉满壮。”

【四脏之气皆禀于脾】 意谓心脏、肝脏、肺脏、肾脏的精气都来源于脾胃提供的养分。《寿亲养老新书》一《饮食调治》：“故脾胃者，五脏之宗也，四脏之气皆禀于脾。”

【主不明则十二官危】 意谓心脏不强则十二官（五脏六腑

和膻中）不安。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”

【肝主筋】 意谓肝脏主管关节活动，而筋系于关节，故肝主筋节。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“肝主筋，脾主肉。”

【肝合筋，其荣爪】 肝与筋相合，保持四肢运动自如。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“肝合筋，其荣爪，心合脉，其荣色。”

【肾主骨】 肾制约、调节着骨、骨髓的生长、发育和修复，使之坚强，以支持人体。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“脾主肉，肾主骨。”

【肾合骨，其荣发】 肾与骨相合，滋润头发。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“肺合皮，其荣毛；肾合骨，其荣发。”

【肺主皮】 意谓肺主管诸气，而皮肤靠气卫护，故肺主

皮肤。《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“肺主皮，肝主筋。”

【肺合皮，其荣毛】 肺与皮相合，滋润其毛。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“肺合皮，其荣毛；肾合骨，其荣发。”

【咽精液养脏气】 常咽津液利于涵养脏气。《寿亲养老新书》四《保养》：“咽精液养脏气……莫嗔怒养肝气。”

【食能排邪而安脏腑】 饮食能排除病邪而调理脏腑。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”

【食少则脏气流通而少疾】 意谓吃饭不使过饱，则少生病。宋·张杲《医说》七《勿过食》：“苏侍郎每见某即劝令节食，言食少则脏气流通而少疾。”

【脏得血而能液】 五脏得到血液后，才能藏精生液。金·刘完素《素问玄机原病式》二《热类》：“脏得血而能液，腑得血而能气。”

【喜怒不节则伤藏】 藏，同脏。不节制喜怒则伤害五脏。《灵枢经·百病始生》：“喜怒不节则伤藏，风雨则伤上，清湿则伤下。”

【脾主肉】 意谓脾脏主管营养肌肉，《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“脾主肉，肾主骨。”

【脾合肉，其荣唇】 脾脏主营养肌肉，滋润其唇。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“脾合肉，其荣唇；肺合皮，其荣毛。”

【脾胃二气，互相表里】 意谓脾气与胃气相互制约、相互促进。清·尤乘《寿世青编·食忌说》：“彭鹤林云：‘夫脾为藏，胃为府，脾胃二气，互相表里’。”

【腑得血而能气】 六腑得到血液后，才能将水谷转变为阳气。金·刘完素《素问玄机原病式》二《热类》：“脏得血而能液，腑得血而能气。”

【二八肾气盛】 男子到了十六岁，肾气始盛。《黄帝内经素问·上古天真论》：“二八肾气

盛，天癸至，精气溢写。”

【二七而天癸至】 女子到了十四岁，月经将至。《黄帝内经素问·上古天真论》：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛。”

【十二脉之根】 指人之肾脏，意谓人体十二经脉植根于肾脏。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“是故人未有此身先生两肾……为五藏六府之本，十二脉之根。”

【七七任脉虚】 女子到了四十九岁，任脉开始虚弱。《黄帝内经素问·上古天真论》：“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭。”

【七八肝气衰】 男子到了五十六岁，肝气开始衰退。《黄帝内经素问·上古天真论》：“七八肝气衰，筋不能动。”

【三七肾气平均】 女子到了二十一岁，肾气平满均调。《黄帝内经素问·上古天真论》：“三七肾气平均，故真牙生而长极。”

【三八肾气平均】 男子到了二十四岁，肾气平满均调。《黄

帝内经素问·上古天真论》：“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。”

【六七三阳脉衰于上】 女子到了四十二岁，上行至头面部位的三阳脉全都开始衰退。《黄帝内经素问·上古天真论》：“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。”

【丈夫八岁肾气实】 男子到了八岁，肾气开始充实。《黄帝内经素问·上古天真论》：“丈夫八岁肾气实，发长齿更。”

【女子七岁肾气盛】 女子到了七岁，肾气开始充盛。《黄帝内经素问·上古天真论》：“女子七岁肾气盛，齿更发长。”

【五八肾气衰】 男子到了四十岁，肾气开始衰弱。《黄帝内经素问·上古天真论》：“五八肾气衰，发堕齿槁。”

【五七阳明脉衰】 女子到了三十五岁，多血多气的阳明脉开始衰弱。《黄帝内经素问·上古天真论》：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”

【不饥强食则脾劳】 不饿而勉强吃饭则使脾脏劳损。《抱朴子·养生论》：“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。”

【少食以安脾】 少吃几口，不使过饱，可安养脾胃。清·曹庭栋《老老恒言》一《饮食》：“多食反至受伤，故曰少食以安脾也。”

【少思虑养心气】 减少苦思焦虑，利于养护心气。《寿亲养老新书》四《保养》：“美饮食养胃气……少思虑养心气。”

【心】 心脏，指人体内推动血液循环的器官。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【心之华盖】 指肺，意谓肺是心上端悬挂的“华盖”。清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“肺者，藏之长也，心之华盖也。”

【心者形之主】 心脏是全身的主宰。《淮南子·精神训》：“心者形之主也，而神者心之宝也。”

【心为君主之官】 心脏具有

君主一样的位置，意谓心脏具有极其重要的地位和作用。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“心为君主之官，得所养则血脉之气王而不衰。”

【以心为根】 人的生命以心脏为根柢。明·龚廷贤《寿世保元》四《补益》：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。”

【甘多则伤肾】 甘甜之味摄入过多，会伤及肾脏。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“咸多则伤心，甘多则伤肾。”

【妄听则伤肾】 劳耳过度会伤其肾脏。宋·张杲《医说》九《心肾肝胆》：“肾之神发乎耳则谓之听……妄听则伤肾。”

【妄视则伤心】 劳目过度会伤其心脏。宋·张杲《医说》九《心肾肝胆》：“心之神发乎目则谓之视……妄视则伤心。”

【妄嗅则伤肝】 劳鼻过度会伤其肝脏。宋·张杲《医说》九《心肾肝胆》：“肝之精发乎鼻则谓之嗅……妄嗅则伤肝。”

【形寒寒饮则伤肺】形体感受寒邪，又吃寒性食物会使肺受伤。《灵枢经·邪气藏府病形》：“形寒寒饮则伤肺，以其两寒相感，中外皆伤。”

【饮食伤脾】饮食失节则伤其脾脏。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。”

【肝】肝脏，主要功能有贮藏、调节周身血液，疏泄胆汁，帮助脾胃运化吸收。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【肝藏血不可纵怒】肝脏藏血，禁忌大发脾气。宋·张杲《医说》九《禁忌法》：“肝藏血不可纵怒及疲极筋力，触冒邪风。”

【辛多伤肝】辛辣之味摄入过多会伤及肝脏。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“辛多伤肝，咸多则伤心。”

【忧悲伤肺】忧愁悲哀会伤其肺脏。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“思虑伤心，忧悲伤

肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。”

【忧伤肺，喜胜忧】忧愁会损伤肺，喜气能抑制忧愁。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“忧伤肺，喜胜忧，热伤皮毛，寒胜热。”

【冷食伤肺】吃冰冷的食物会伤肺脏。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“热食伤骨，冷食伤肺。”

【苦多伤肺】苦味摄入过多会对肺脏产生有害的影响。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“苦多伤肺，辛多伤肝。”

【转摇不能，肾将惫矣】腰痛不能转动是肾气将要衰惫的现象。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”

【肾】五脏之一，是藏之地，其功能表现为元气。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【肾为作强之官】肾是强身旺神的器官。金·刘完素《素问

病机气宜保命集》上《原道论》：“肾为作强之官，得所养则骨髓之气荣而不枯。”又作“肾者作强之官”，《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”

【肾者作强之官】 见“肾为作强之官”。

【肾主精不可纵欲】 肾脏主精，应禁忌纵欲，不加节制。宋·张果《医说》九《禁忌法》：“肾主精不可纵欲及悲哀，触冒寒冷。”

【肾者先天之本藏】 意谓人的先天之本藏于肾。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“肾者，先天之本藏，精与志之宅也。”

【呼吸之主】 指人之肾脏，意谓呼吸受制于肾脏。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“是故人未有此身先生两肾……为五藏六府之本，十二脉之根，呼吸之主。”

【忿怒伤肝】 忿怒易伤肝脏。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“思虑伤心，忧悲伤肺，忿

怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。”

【肺】 五脏之一，主要功能是司呼吸，调节体内水液代谢等。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【肺以养皮毛不可忧郁】 肺脏养护皮毛应当禁忌忧郁。宋·张果《医说》九《禁忌法》：“肺以养皮毛不可忧郁及叫呼，触冒烦躁。”

【宠辱不惊，肝木自宁】 不以宠辱为惊，肝脏自然安宁。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“学山曰：‘饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定；宠辱不惊，肝木自宁’。”

【咸多则伤心】 咸味摄入过多，会损伤心脏。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“咸多则伤心，甘多则伤肾。”

【思虑伤心】 焦思苦虑会伤其心脏。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，

淫欲伤肾。”

【思伤脾，怒胜思】 思虑过度会使脾气郁结而伤脾，怒气能抑制思虑。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿。”

【恬然无欲，肾水自足】 心境宁静淡泊，肾脏自然充盛。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“学山曰：‘饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定；宠辱不惊，肝木自宁；恬然无欲，肾水自足’。”

【养肝之要在乎戒忿】 保养肝脏的关键在于防怒去愤。清·尤乘《寿世青编·养肝说》：“故养肝之要在乎戒忿，是摄生之第一法也。”

【莫嗔怒养肝气】 不要发怒以养肝气。《寿亲养老新书》四《保养》：“莫嗔怒养肝气……美饮食养胃气。”

【恐伤肾，思胜恐】 恐惧太过会损伤肾，思虑能抑制恐惧。《黄帝内经素问·阴阳应象大

论》：“恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒。”

【调息寡言，肺金自全】 调匀呼吸并减少言语则肺脏自然健全。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“学山曰：‘饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全’。”

【淫欲伤肾】 性生活过度则伤损肾脏。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。”

【喜伤心，恐胜喜】 喜乐过度，会损伤心神，恐惧能抑制喜气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热。”

【脾】 五脏之一，司管人体消化系统，有益气生血、调节体液，统摄周身血液等功能。《黄帝内经素问·金匱真言论》：“肝心脾肺肾，五藏皆为阴。”

【脾者后天之本】 脾脏是后天养护的根本所在。清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“脾者，

后天之本，人身之仓廩也。”

【脾胃者仓廩之官】 意谓脾胃是受纳五谷之处，属于贮藏食物的主管部门。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”

【脾养肉不可妄思】 脾脏养护肌肉，应当避忌妄思。宋·张杲《医说》九《避忌法》：“脾养肉不可妄思及饥饱，触胃卑湿。”

【缓则冷热之物至脾皆温】 慢慢咀嚼可以使冷热之物皆趋于适中的温度，从而有益于脾。宋·张杲《医说》七《饮食宜缓》：“饮食须用缓……缓则冷热之物至脾皆温。”

【腰者，肾之府】 腰为肾之府。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”

【愁忧恐惧则伤心】 愁忧恐惧的精神刺激，会伤及心脏。《灵枢经·邪气藏府病形》：“岐伯曰：‘愁忧恐惧则伤心’。”

【人身之仓廩】 指脾脏，意谓脾脏是人体的一个供应库。

清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“脾者，后天之本，人身之仓廩也。”

【三焦之原】 指人之肾脏，意谓三焦基于肾脏。清·尤乘《寿世青编·养肾说》：“是故人未有此身先生两肾……为五藏六府之本，十二脉之根，呼吸之主，三焦之原。”

【三焦者决渎之官】 意谓三焦是流通的道路，是主管通道的部门。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“三焦者，决渎之官，水道出焉。”

【大肠者传道之官】 意谓大肠是转送运输之地，属于排除糟粕的主管部门。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“大肠者，传道之官，变化出焉。”

【小肠者受盛之官】 意谓小肠是吸收营养之处，属于分化食物的主管部门。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”

【不渴强饮则胃胀】 不渴而勉强喝水则使胃部胀塞。《抱朴

子·养生论》：“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。”

【勿食生肉伤胃】不可吃不煮熟之肉，否则会伤害肠胃。

唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“勿食生肉伤胃，一切肉惟须煮烂。”

【妄言则伤胆】说话过多则伤其胆。宋·张杲《医说》九《心肾肝胆》：“胆之魄发乎口则谓之言……妄言则伤胆。”

【茹素则心清而肠胃厚】意谓经常吃素则心清而胃健。清·尤乘《寿世青编·养脾说》：“茹素则心清而肠胃厚，无嗔无贪。”

【背曲肩随，府将坏矣】背部曲弯、肩部下垂是胸中之气

将要衰坏的现象。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。”

【胃为水谷之海】胃具有承纳和腐熟水谷的功能。清·尤乘《寿世青编·食忌说》：“胃为水谷之海，主纳水谷；脾在中央，磨而消之，化为气血。”

【胆者中正之官】意谓胆是主谋虑、下决断的地方，属于决策的主管部门。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“胆者，中正之官，决断出焉。”

【美饮食养胃气】改善饮食以养胃气。《寿亲养老新书》四《保养》：“美饮食养胃气……少思虑养心气。”

八 善 防 治

【人常去生，非生去人】 世人常常自己丧失生命，而不是生命自动离开世人；意谓生命贵在自爱。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“妙真经曰：‘人常失道，非道失人；人常去生，非生去人’。”

【无形则无吾】 没有其身则无其人，意谓保养形体是极端必要的。明·张介宾《景岳全书》二《治形论》：“无形则无吾矣，谓非人生之首务哉？”

【不治已病治未病】 不主张有了病才去治疗，而是讲究在未病之先加以预防。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”

【不由礼则触陷生疾】 意谓人的生活离开了一定的法则就会产生疾病。《荀子·修身》：

“**“**食饮、衣服、居处、动静……不由礼则触陷生疾。”

【不明药忌者，不能以除病】

不明白药物的禁忌，不利于疾病的根除。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。”

【不明药性者，不能以除病】

不明白药物的性能，就不能够治愈其病。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。”

【不可以小损为无伤而不防】

意谓在养生实践方面切不可因害小而不防。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。”

【不可以小益为不平而不修】

意谓在养生实践方面切不可因利小而不为。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。”

【不务药石之救，惟专祝祭之谬】 意谓迷信者一味求神祭鬼干蠢事，不肯请医用药救病人。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“不务药石之救，惟专祝祭之谬，祈祷无已，问卜不倦。”

【五石散大猛毒】 意谓曾被有的人视作良药的五石散有剧毒。宋·张杲《医说》九《五石散不可服》：“五石散大猛毒，宁食野葛，不服五石。”

【五味入于口也，各有所走，各有所病】 五味从嘴入肚，行于相应脏器，过则产生疾病。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“五味入于口也，各有所走，各有所病：酸走筋，多食酸令人癯……。”

【内宝养生之道，外则和光于世】 对自身，则珍爱养生之

道，对社会则与人和谐相处。晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。”

【长生之药】 延长生命的药，指善自珍摄。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“人大言我小语，人多烦我少记，人悸怖我不怒，淡然无为，神气自满，此长生之药。”

【勿妄服药】 不要胡乱吃药。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“仲景曰：‘人体平和，惟须好将养，勿妄服药’。”

【勿以身命等蜉蝣】 不要把自己的生命等同于一个小虫，意谓不可忽视自我保养。清·尤乘《寿世青编·病后调理服食法》：“勿以身命等蜉蝣，如灯蛾之扑焰，自损其躯哉，戒之戒之！”

【勿以康健便为常然】 切莫认为当前身体健康便能长期健康，意谓应防患于未然。唐·

孙思邈《备急千金要方》二七《居处法》：“勿以康健便为常然，常须安不忘危。”

【风者，百病之始也】 风是各种外感病的先导。《黄帝内经素问·生气通天论》：“故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。”

【风冷暑湿，不能伤壮实之人】 自然界风雨冷热的变化，不会伤害健壮结实的人。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“世人……唯怨风冷与暑湿；不知风冷暑湿，不能伤壮实之人。”

【为之于未有】 意谓防患于未然。《老子·六十四章》：“为之于未有，治之于未乱。”

【心药】 疗心之药，指人对病因的正确理解和对治疗的科学认识。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“何谓心药？余引林鉴堂诗曰：‘自家心病自家知，起念还当把念医；只是心生心作病，心安那有病来时？’

此之谓心药。”

【毋逆大数】 不要违反自然的节气分限。《礼记·月令》：“仲秋之月……凡举大事，毋逆大数，必顺其时，慎因其类。”

【节养性之和】 调节养性的适度。《淮南子·要略》：“樽流通之观，节养性之和。”

【四百四病，身手自造】 意谓众多疾病是自己造成的。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“将知四百四病，身手自造，本非由天。”

【处天地之和】 安居于天然和谐的环境之中。《黄帝内经素问·上古天真论》：“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理。”

【用凉远凉】 用凉性的药物和食物消除凉气。《黄帝内经素问·六元正纪大论》：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”

【用热远热】 用热性的药物和食物消除虚热之病。《黄帝内经素问·六元正纪大论》：“用

寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”

【用温远温】 用温性的药物和食物消除虚温。《黄帝内经素问·六元正纪大论》：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”

【用寒远寒】 用寒性的药物和食物消除虚寒。《黄帝内经素问·六元正纪大论》：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”

【用食平疴释情遣疾】 用饮食疗法消释忧愁，根治疾病。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“若能用食平疴释情遣疾者，可谓良工。”

【必得其中】 意谓养生在于避免过与不及而得其适中。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“故喜怒哀乐思虑必得其中……寒暄盈虚消息必得其中。”

【百病之长，以风为最】 意谓四季不正之风是各种疾病发生的第一位原因。清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“百病

之长，以风为最，七十二候，伤寒传变，贼风偏枯，歪斜痿痹。”

【百病不愈，安得长生】 百病久而不愈，怎能保长寿。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“神农曰：‘百病不愈，安得长生’，信哉斯言也。”

【毕数之务】 终尽天年的要务，即长寿之要务。《吕氏春秋·尽数》：“毕数之务，在乎去害。”

【过患其身】 生病后，背上怕病好不了的思想包袱。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“过患其身而病不去。”

【伤之七情，报以百疾】 七情失节，百病丛生。清·尤乘《寿世青编·谨疾箴》：“身之柔脆，非木与石，伤之七情，报以百疾。”

【行不妄失】 行为慎重而不失当。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“行住坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能

行不妄失者，则可延年益寿矣。”

【后天之养，其为在人】 后天的保养在于人的主观努力。明·张介宾《景岳全书》二《天年论》：“后天之养，其为在人，可以养生家而不以此为首务乎？”

【杂剂乱投】 意谓不遵医嘱，胡乱用药。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“急欲速效，旦暮更张，杂剂乱投。”

【安身之本必须于食，救疾之道惟在于药】 安身靠食物，治病靠药物；意谓既应重视饮食，又应重视药疗。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“安身之本必须于食，救疾之道惟在于药。不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。”

【兴复之基】 指人的形体，即人的生理心理赖以发展的基础。明·张介宾《景岳全书》二《治形论》：“善治病者，可不先

治此形以为兴复之基乎？”

【形以术延】 身体靠着养生之术而得以延年。《大丹问答》：“神以道全，形以术延。”

【形神以和】 生理心理两皆平衡。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“处正居中，形神以和。”

【形神相卫】 形与神互相卫护促进。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。”

【形气贵乎安】 身体、神气贵在安宁有序。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“是以全生之术，形气贵乎安，安则有伦而不乱。”

【形者气之宅】 身体是元气的住宅；意谓气居于形，形依于气。宋·张杲《医说》九《精气形》：“精者神之本，气者神之主，形者气之宅。”清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“气即形之根，形者气之宅。”

【形者生之舍】 身体是生命的房子，意谓身体是生命的物质依据。清·尤乘《寿世青编·

疗心法言》：“刘河间曰：‘形者生之舍也’。”

【攻伐和气之药多】 妨害真气平衡的药物不少，意谓药物有副作用。《寿亲养老新书》四《保养》：“招徕真气之药少，攻伐和气之药多。”

【孝子须深知食药二性】 意谓后辈赡养老人必须切实掌握食物和药物这两方面的知识。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气……故孝子须深知食药二性。”

【医之于无事之前】 医病于无病之前，意谓预防为主。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“医之于无事之前，不迫于既逝之后。”

【求难老】 意谓通过身体锻炼推迟衰老的时间。《三国志·华佗传》：“动诸关节，以求难老。”

【利于性则取之，害于性则舍之】 意谓有利于养生健身的

东西就采取，无益于养生健身的就舍弃。《吕氏春秋·本生》：“是故圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。”

【私自加减】 此指病人不遵医嘱，而擅自增减服药的剂量。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“索即写方，制炮失宜，私自加减。”

【体者精之元也】 身体是精的根源。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“体者，精之元也，精不欲竭。”

【身心皆合于道】 身心两方面都符合于养生之道。明·张介宾《类经》一《古有真人至人圣人贤人》：“神守于中，形全于外，身心皆合于道。”

【忘其身而病生】 不注意身体保养，就会生病。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“人之遘疾者，殆于心。忘其身而病生；继则过患其身而病不去。”

【疗心】 治疗心理上的致病因素。清·尤乘《寿世青编·勿

药须知》：“以心药治七情内起之病，此之谓疗心。”

【疗人之心】使人心理健康的治疗方法。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“古神圣之医能疗人之心。”

【疗身不若疗心】治疗生理障碍不如治疗心理障碍，意谓心理上的治疗比生理上的治疗更重要。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“治有病不若治于无病，疗身不若疗心。”

【妄想一病，神仙莫医】心中患有妄想的病，神仙也医不好。清·尤乘《寿世青编·养心说》：“孟子曰：‘养心莫善于寡欲’，所以妄想一病，神仙莫医。”

【闲日安不忘危】意谓平常安闲的日子，应当不忘潜伏着的患病之危机。《寿亲养老新书》四《保养》：“将护之方，须在闲日安不忘危。”

【君子持躬，战战兢兢】意谓君子对于身心健康这件事是慎之又慎的。清·程国彭《医

学心悟·保生四要》：“君子持躬，战战兢兢，方其汗浴，切莫当风，四时俱谨，尤慎三冬，非徒衣厚，惟在藏精。”

【若本充实，岂有病乎】如果体质很好，哪会轻易得病。《太平御览》七二〇《养生》：“人不知其经脉损伤、血气不足，肉理空疏、髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因风寒酒色以发之耳；若本充实，岂有病乎？”

【丧生之本】丧失生命的根源，此指十二个“多”（思、念、欲、事、语、笑、愁、乐、喜、怒、好、恶）的危害之大。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。”

【招徕真气之药少】补养真气的药物不多，意谓药物只能治病，不能强身。《寿亲养老新书》四《保养》：“招徕真气之药少，攻伐和气之药多。”

【贤哲防于未病】有识之士

防病于未然。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“是故贤哲防于未病，凡以饮食，无论四时，常令温暖。”

【易伤难养】 意谓人体容易受伤而难以养护，故须珍而重之。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“人生之为体，易伤难养。”

【和于术数】 合于保生调神的方法。《黄帝内经素问·上古天真论》：“法于阴阳，和于术数。”

【使人疗尤不若先自疗】 请别人治疗不如先自我治疗，意谓自己调治比医生诊治更重要。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“吾以谓使人疗尤不若先自疗也。”

【治未病之疾】 治疗未病之病，意谓防病。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“是以至人消未起之患，治未病之疾。”

【治身养性，务谨其细】 保养身心必须从点滴做起，即从

大处着眼，从小处着手。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。”

【治有病不若治于无病】 意谓治病不如防病，即防病比治病更重要。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“治有病不若治于无病，疗身不若疗心。”

【春夏养阳】 春天夏天重在保养阳气。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

【草药不可妄用】 意谓自采自制的草药往往有误采误制之弊，所以不可妄用。清·尤乘《寿世青编·草药不可妄用》：“以此致祸，则知草药不可妄用也。”

【秋冬养阴】 秋天冬天重在保养阴气。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

【秋凉以收之】 秋季凉爽，人和万物都宜于收藏。《寿亲养老新书》一《四时养老总序》：

“秋凉以收之，冬寒以藏之。”

【食疗不愈，然后命药】 意谓以食疗为先，其效不济则以药救。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”

【养生】 摄养身心，包括锻炼、饮食、起居、心理诸方面。《灵枢经·本神》：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”明·俞弁《续医说》五《养生小劳》：“养生之人欲其血脉运动，如水之流。”清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“养生者，发宜多梳，面宜常擦。”

【养形之人】 保养身体的人，特指注意锻炼的人。《庄子·刻意》：“此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《淮南子·精神训》：“吹呬呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴猿蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。”

【养性秉中和】 颐养天性必须掌握适中平和。汉·荀悦《申

鉴·俗嫌》：“养性秉中和，守之以生而已。”

【养生以不伤为本】 摄养身心以不伤身心为基础。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“仙经曰：‘养生以不伤为本’，此要言也。”

【养生以不损为延年之术】 养生把不损害身心作为延年益寿的主要方法。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“洞神经曰：‘养生以不损为延年之术，不损以为有补卫生之经’。”

【美药勿离手】 意谓适合自己情况的药物宜常备勿缺。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。”

【语作含钟声】 意谓说话不要捏腔捏调，应发自然之声。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“行作鵞王步，语作含钟声，眠作师子卧。”

【神仙之道难致，养性之术易崇】 意谓修仙成神之道玄虚而难做到，养生益寿之法实在

而易掌握。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“神仙之道难致，养性之术易崇。故善摄生者……百年之内不惧于夭伤也。”

【真菊延龄，野菊杀人】 有的菊有入药价值，有的菊有伤害作用；意谓入药之物应慎加区别，不可妄用。清·尤乘《寿世青编·真菊野菊》：“真菊延龄，野菊杀人……形类相似之误有如此。”

【起念还当把念医】 疾病起于杂念，应当治疗这种杂念；意谓治病时还应当治疗心理上的致病因素。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“自家心病自家知，起念还当把念医。”

【病变而药不变】 意谓治病不讲针对性。属养生禁忌。《吕氏春秋·察今》：“病变而药不变，向之寿民，今为殇子矣。”

【病万变，药亦万变】 意谓治病应强调针对性，即用不同的药治不同的病。《吕氏春秋·

察今》：“譬之若良药，病万变，药亦万变。”

【病患已成即须勤于药饵】 意谓一旦患病则须求医服药。唐·孙思邈《千金翼方》十五《大补养》：“病患已成即须勤于药饵，所以立补养之方。”

【疾之所生，生乎念多】 意谓生病大多与心理因素相关。《太平御览》六六八《养生》：“疾之所生，生乎念多；邪之所兆，兆于心散。”

【消未起之患】 消除未生的疾病，意谓预防疾病。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“是以至人消未起之患，治未病之疾。”

【害于生则止】 有害于生命的则应加以防止。《吕氏春秋·贵生》：“耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。”

【黄精益寿，钩吻杀人】 黄精，良药，钩吻，毒草，二者形似。黄精可以益人之寿，钩吻可以夺人之命；意谓形似之

物必须严加区分，不可随便入药。清·尤乘《寿世青编·真菊野菊》：“黄精益寿，钩吻杀人，形类相似之误有如此。”

【救疾之速，必凭于药】 救人治病有赖药物。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。”

【善养生者养内】 善于养生的注重保养体内的脏腑之器。明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“善养生者养内……养内者，以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。”

【善服药者不如善保养】 意谓善于吃药不如善于防病。《寿亲养老新书》四《保养》：“至于药饵，往往招徕真气之药少，攻伐和气之药多，故善服药者不如善保养。”

【善养性者则治未病之病】 善于养生者则治病于未病之先。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“善养性者则治未病之病，是其义也。”

【斟酌得中】 反复研究，求其适中；意谓养生的关键是既不要“不足”又不要“过”。《太平御览》六六八《养生》：“凡此之物本以养人，人之不能斟酌得中反以为患。”

【禁忌之至急，在不伤不损】 意谓养生禁忌中最急要的是“不伤不损”四字。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“或曰：‘敢问欲修长生之道，何所禁忌？’抱朴子曰：‘禁忌之至急，在不伤不损而已’。”

【辟扉去防，自我致寇】 敞开大门撤去防务就是自找敌人来犯；意谓不防疾病就是自找疾病。《太平御览》六六八《养生》：“高墉重关，犹恐寇至；况辟扉去防，自我致寇也。”

【八音五色以养视听之欢】 正常的声音色彩可以养目养耳而能使人得到欢乐。《太平御览》七二〇《养生》：“八音五色以养视听之欢，所以导心也。”

【大风】 过大的风。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：

“大风大雾，皆不欲冒之。”唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“常避大风、大雨、大寒、大暑、大露。”

【大湿】 过湿，太潮。《吕氏春秋·尽数》：“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”

【大寒】 过冷，极寒。《吕氏春秋·尽数》：“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“大寒大热……皆不欲冒之。”唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“常避大风大雨大寒。”

【大霖】 过大的雨。《吕氏春秋·尽数》：“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”

【大燥】 过燥，太干。《吕氏春秋·尽数》：“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”

【大小便宜咬齿勿言】 亦作

“大小便宜闭口勿言”，意谓在厕所中不应张口说话。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“一身皮肤宜常干浴，大小便宜咬齿勿言。”

【大便不用呼气及强努】 大便不要呼大气用力挣。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“大便不用呼气及强努，令人腰痛。”

【大寒大热大风大雾，皆不欲冒之】 意谓对冷热风雾等外界变化不要掉以轻心。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“大寒大热大风大雾，皆不欲冒之；五味入口，不欲偏多。”

【口无妄言】 嘴巴不说不当之言。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“故养老之要……口无妄言。”

【口之所嗜，不可随也】 对嘴巴的嗜欲不可随之，意谓对爱吃的东西应有节制。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“口之所嗜，不可随也；心之所欲，不可恣也。”

【久处烟火】 长时间处身于烟熏火燎的环境中,有损于眼。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》:“久处烟火……丧明之本。”

【久谈言笑】 长时间说笑会伤害身体。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》:“久谈言笑,伤也;寢息失时,伤也。”

【凡欲身之无病,必须先正其心】 若要身无病,必先正其心。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》:“益州老人曰:‘凡欲身之无病,必须先正其心’。”

【广听则耳闭】 用耳过度则伤听力。《太平御览》六六八《养生》:“杂视则目暗,广听则耳闭。”

【小便勿努】 小便时不要用力。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》:“小便勿努,令两足及膝冷。”

【无叫唤】 老人不宜尽着嗓子叫喊。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》:“养老之

道……无叫唤。”

【无吟吃】 老人说话不要形成口吃之状,意谓不要产生噤嘴歧唔、似语非语的样子。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》:“养老之道……无吟吃。”

【无举重】 老人不要强举重物。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》:“养老之道……无举重。”

【无泄皮肤】 意谓冬季不要使皮肤出汗而使阳气发泄。《黄帝内经素问·四气调神篇》:“冬三月……无泄皮肤。”

【无疾则勿药可也】 没有病则不宜服药。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》:“药者,疗也,所以治疾也;无疾,则勿药可也。”

【无作博戏强用气力】 意谓老人不要勉强进行力量性比赛。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》:“养老之道,无作博戏强用气力,无举重。”

【不自爱惜】 不爱惜自己的身体。属养生禁忌。唐·孙思

邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“凡人不终眉寿或致夭殁者，皆由不自爱惜。”又作“不自珍重”，清·尤乘《寿世青编·病有八不治》：“恣纵恇淫，不自珍重。”

【不自珍重】 见“不自爱惜”。

【不欲汗流】 意谓平时不宜经常流汗。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲汗流，不欲多睡。”

【不择风而裸】 意谓不问天气情况就随便当风脱衣。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“不择味而饱，不择风而裸。”

【不欲极目远望】 不要睁大眼睛望远处难以辨认的东西（以免伤目损气）。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“不欲极目远望，不欲多啖生冷。”

【不饥不饱不寒不热】 衣食适中，即饥饱寒温恰到好处。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“人凡常不饥不饱

不寒不热，善。”

【不得大语大叫大用力】 老人不可高声说话、大声叫唤和用力过大。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“平居不得嗔，不得大语大叫大用力，饮酒至醉并为大忌。”

【从八风之理】 意谓能够顺应自然界风雨寒暑变化的规律。《黄帝内经素问·上古天真论》：“处天地之和，从八风之理。”

【今日预愁明日】 人在今天却先愁明日之事，意谓想得太多而无端生愁。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有八不治》：“今日预愁明日，一年营计百年。”

【月下看书】 此指借助月光读书有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“月下看书……丧明之本。”

【风雨则伤上】 意谓不正常的风雨首先侵害人体的上部。《灵枢经·百病始生》：“夫百病

之始生也，皆生于风雨寒暑……风雨则伤上。”

【**心若太费费则竭**】 用心过费则其人劳竭。《孙真人卫生歌》：“心若太费费则竭，形若太劳劳则歇。”

【**以妄为常**】 把反常的当作正常的。属养生禁忌。《黄帝内经素问·上古天真论》：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常。”

【**玉泉**】 玉泉就是口中的唾液。宋·张杲《医说》九《服玉泉》：“朝朝服玉泉琢齿；玉泉者，口中唾也。”

【**叩齿百遍**】 早晨起来，上下牙齿轻叩一百遍。唐·孙思邈《备急千金要方》六《齿病》：“每旦以一捻盐内口中，以暖水含，揩齿及叩齿百遍，为之不绝，不过五日口齿即牢密。”

【**目之所好，不可从也**】 意谓不可长时间地看自己喜欢的书、画等，应有所节制。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“目之所好，不可从也；耳

之所乐，不可顺也。”

【**四十已去，常须瞑目**】 意谓人在四十岁以后，常应闭目养目。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“人年四十已去，常须瞑目，勿顾他视，非有要事，不宜辄开。”

【**冬寒以藏之**】 冬季寒冷，人和万物都宜于闭藏。《寿亲养老新书》一《四时养老总序》：“秋凉以收之，冬寒以藏之。”

【**处正居中**】 平正公道，磊落端庄。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“处正居中，形神以和。”

【**老人须知**】 这里指老人养生必须知道的六个问题（服食、将息、节度、调身按摩、摇动肢节、导引行气）。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“老人须知服食、将息、节度，极须知调身按摩、摇动肢节、导引行气。”

【**耳无妄听**】 耳朵不听不正之音。唐·孙思邈《千金翼方》：“故养老之要，耳无妄听。”

【**耳不极听**】 意谓不可长时

间勉强听难以听到或难以忍受的声音。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之方……耳不极听。”

【耳目为主】 意谓在养生方面耳目起着主导作用。《太平御览》六六八《养生》：“养生之道，耳目为主——杂视则目暗，广听则耳闭。”

【耳之所乐，不可顺也】 不要长时间地听爱听的东西，意谓耳之所欲应有节制。晋·葛洪《抱朴子外篇》二四《酒诫》：“耳之所乐，不可顺也；鼻之所喜，不可任也。”

【耳目淫于声色之乐】 耳目沉溺于声色之乐。属养生禁忌。《淮南子·精神训》：“耳目淫于声色之乐，则五藏摇动而不定矣。”

【至淫】 性生活放纵无节。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“至乐，至忧，至畏，至怖，至挠，至躁，至奢，至淫皆伤也。”

【仰面常呵三四呵】 食后仰

面呵出三四口气。《真西山卫生歌》：“食后徐行百步多……仰面常呵三四呵。”

【自立意见】 指患者不遵医嘱而擅改治疗方法。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“失于自立意见。”

【自戕之疾】 自己害自己的疾病。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“其自戕之疾者，风寒暑湿之所感，酒色性气之所伤。”

【血极】 人体之血疲竭。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“血极令人无色泽，恍惚喜忘，善惊少气，舌强喉干。”

【血衰则枯槁】 血脉衰缓则体肤枯槁。清·尤乘《寿世青编·养肝说》：“肝藏血，血和则体泽，血衰则枯槁。”

【行不得语】 走路时不要多说话。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“行不得语，若欲语须住乃语；行语则令人失气。”

【杂视则目暗】 用眼过度则伤视力。《太平御览》六六八《养生》：“杂视则目暗，广听则耳闭。”

【多唾损神】 经常吐出唾液会损伤其神。宋·张杲《医说》九《四损》：“远唾损气，多唾损神。”

【多唾令人心烦】 意谓多唾则心烦伤神。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“多唾令人心烦，贪美食令人泄痢。”

【多食甘则骨痛而发落】 多吃甜味的食品，会使骨骼痛而头发掉落。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“多食甘则骨痛而发落，多食辛则肉胝而唇褰。”

【多食辛则肉胝而唇褰】 多吃辛味则皮肉厚硬而唇部翻起。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“多食辛则肉胝而唇褰，多食咸则脉凝泣而色变。”

【多食苦则筋急而爪枯】 过

多吃苦味则筋瑟缩而指爪枯萎。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“多食苦则筋急而爪枯，多食甘则骨痛而发落。”

【多食酸则皮槁而毛夭】 过多吃酸味则皮肤无光泽而毛发不长留。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“多食酸则皮槁而毛夭，多食苦则筋急而爪枯。”

【多食咸则脉凝泣而色变】 过多吃咸味则血脉滞涩不畅而脸色变暗。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“多食辛则肉胝而唇褰，多食咸则脉凝泣而色变。”

【衣食不能适】 意谓患者穿衣吃饭不能顺应规律。属养生禁忌。《史记·扁鹊仓公列传》：“病有六不治……衣食不能适，三不治也。”

【问卜不倦】 意谓迷信者一味问卦求签，企图治病去灾。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“祈祷无已，

问卜不倦；巫祝小人，妄说祸祟。”

【汗出当风】 出汗时任风吹。属养生禁忌。《灵枢经·邪气藏府病形》：“汗出当风，则伤脾。”

【汗出浴水】 出汗时即用冷水洗澡。属养生禁忌。《灵枢经·邪气藏府病形》：“汗出浴水，则伤肾。”

【讳疾试医】 用隐瞒病情的办法去试试医生（的本事）。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“讳疾试医，言不由中。”

【极力劳形】 体力消耗过度而导致身体疲竭。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“极力劳形……肝为之病矣。”

【极目远视】 此指长时间目视远物有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“极目远视……丧明之本。”

【抄写多年】 此指连续多年

抄写书文有损于眼。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“抄写多年……丧明之本。”

【听信巫术】 迷信神汉巫婆的咒术。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“听信巫术……不信医药。”

【听众则牖闭】 意谓用耳过度则其耳闭塞。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“耳者体之牖……听众则牖闭。”

【听过其耳者精不守】 意谓听声音过久超过了耳朵的负荷能力就会产生精神不定的现象。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“妙真经曰：‘视过其目者明不居，听过其耳者精不守’。”

【辛伤皮毛，苦胜辛】 辛味太过会损伤皮毛，苦味能抑制辛味。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。”

【应针欲艾】 本应用“针法”治疗，但患者却硬要医生用“艾法”治疗。属养生禁忌。清·

尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“应针欲艾，应灼欲砭。”

【应灼欲砭】 本应用“灼法”治疗，但患者却硬要医生用“砭法”治疗。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“应针欲艾，应灼欲砭。”

【应补责医以泻】 应吃补药，但患者却强求医生开泻药。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“应补责医以泻，畏攻责医欲补。”

【闷来阅之，殊胜闷坐】 意谓老人心闷之时如能浏览典籍则可以大大胜过闷坐之百无聊赖。唐·孙思邈《千金翼方》十四《养性》：“人性非合道者，焉能无闷，闷则何以遣之？还须蓄数百卷书，易老庄子等，闷来阅之，殊胜闷坐。”

【忧郁生疾】 心绪忧愁，心境压抑，会使人生病。《管子》十六《内业》：“忧郁生疾，疾困乃死。”

【忍尿不便】 憋住尿不小便。属养生禁忌。唐·孙思邈

《备急千金要方》二七《道林养性》：“又忍尿不便，膝冷成痹。”

【忍大便不出】 忍住大便不出恭。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“忍大便不出，成气痔。”

【纵耳目之欲】 意谓不节制声色之乐。属养生禁忌。汉·枚乘《七发》：“纵耳目之欲，恣支体之安者，伤血脉之和。”

【丧明十六事】 指十六件损眼的事情。唐·孙思邈《备急千金要方》七《目病》：“生食五辛，接热饮食，热餐面食，饮酒不已，房室无节，极目远视，数看日月，夜视星火，夜读细书，月下看书，抄写多年，雕镂细作，博弈不休，久处烟火，泣泪过多，刺头出血过多，右十六件，并是丧明之本。”

【非其书勿读】 意谓老人不读不适合自己的书。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“夫善养老者，非其书勿读。”

【非其务勿行】 意谓老人不

做不适合自己做的事。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“夫善养老者……非其务勿行。”

【非其声勿听】 意谓老人不听不适合自己听的声响音乐。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“夫善养老者……非其声勿听。”

【非正色目不视】 此指孕妇对胎儿实行胎教时应当做到不看不悦目的颜色。汉·王充《论衡·命义》：“子在身时……非正色目不视。”

【非正声耳不听】 此指孕妇对胎儿实行胎教时应当做到不听不和谐的声音。汉·王充《论衡·命义》：“子在身时……非正声耳不听。”

【呼叫过常】 声嘶力竭地喊嚷。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“呼叫过常……肺为之病矣。”

【制嗜欲】 节制嗜好和欲望。《抱朴子·养生论》：“若能审机权，可以制嗜欲，保全性

命。”

【饱食大呼】 饱餐之后大声呼叫。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“当风卧湿，饱食大呼……皆损年寿。”

【饱食伏地】 吃饱后俯伏于地。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养生禁忌》：“饱食伏地，大凶。”

【昏乱百度则生疾】 神昏气乱，久则生病。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“故君子节宣其气，勿使有所壅闭滞底，昏乱百度则生疾。”

【夜视星火】 此指夜间极目视星火有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“夜视星火……丧明之本。”

【夜读细书】 此指晚上看字体很小的书有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“夜读细书……丧明之本。”

【沮舍之下不可以坐】 险房

之下不能坐，意谓防止事故，确保安全。《淮南子·说山训》：“沮舍之下不可以坐，倚墙之傍不可以立。”

【**泣泪过多**】 此指哭泣流泪过多，有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“泣泪过多……丧明之本。”

【**祈祷无已**】 意谓迷信者一味求神祭鬼，企图治病去灾。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“祈祷无已，问卜不倦；巫祝小人，妄说祸祟。”

【**荣卫消于役用**】 意谓气血因过分劳累耗用而逐渐消失其功能。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“荣卫消于役用……自贻兹患。”

【**甚饥甚渴 甚思甚虑**】 过饥、过渴、过思、过虑，都是有害身心健康的。《太平御览》六六八《养生》：“甚饥，甚渴，甚思，甚虑皆伤也；久坐，久立，久卧，久行皆伤也。”

【**持以适**】 保持适度。《淮南子·精神训》：“理情性，治心术，养以和，持以适。”

【**轻身重财**】 轻视生命而重视财物。属养生禁忌。《史记·扁鹊仓公列传》：“病有六不治……轻身重财，二不治也。”

【**省多言**】 少说话以养气。清·尤乘《寿世青编·修养余言》：“省多言，省笔札。”

【**贵富而不知道，适足以为患**】 富贵而不知养生之道，正足以成为祸患。《吕氏春秋·本生》：“贵富而不知道，适足以为患……三患者，贵富之所致也。”

【**畏攻责医欲补**】 患者因怕吃攻病之药而强求医生开补体之药。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“应补责医以泻，畏攻责医欲补。”

【**骨极**】 六极之一，为肾阴受伤而得病。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“骨极令人酸削，齿不坚牢，不能

动作。”

【**适寒暑**】 适应寒暑交替。《灵枢经·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”

【**信巫不信医**】 迷信巫神而不信医生。属养生禁忌。《史记·扁鹊仓公列传》：“病有六不治……信巫不信医，六不治也。”

【**饮食衣服，亦欲适寒温**】 吃饭穿衣要做到寒温适中。《灵枢经·师传》：“饮食衣服，亦欲适寒温；寒无凄怆，暑无出汗。”

【**勉强支陪**】 指老人强打精神陪客宴宾。属养生禁忌。明·龚廷贤《寿世保元》四《老人》：“老者安之，弗以筋力为礼，广筵专席，何当勉强支陪。”

【**养筋**】 保养筋脉。《黄帝内经素问·生气通天论》：“精则养神，柔则养筋。”《太平御览》七二一《医一》：“以辛养筋，以咸养脉。”

【**室家乖戾**】 家庭不和，夫妇不睦。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有八不治》：

“室家乖戾，处事不和，动得荆棘。”

【**语笑无度**】 说话过多、欢笑过度。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“语笑无度，思虑太深，皆损年寿。”

【**怠忽过时**】 指疾病初起时患者不以为意从而错过最佳治疗时机。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“失于怠忽过时。”

【**骄恣率性**】 自以为是，为所欲为。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·病有十失》：“骄恣率性，不遵戒忌。”

【**骄奢淫佚**】 骄横、奢侈、纵欲、放荡。属养生禁忌。《春秋左传·隐公三年》：“骄奢淫佚，所自邪也。”

【**莫多言**】 说话不可过多，以免伤气。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫跳踉，莫多言……皆损寿命。”

【**莫跳踉**】 不要突然腾跃跳

动。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫跳踉，莫多言……皆损寿命。”

【莫强举重】 不可勉强举重物。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“莫强酒，莫强举重……皆损寿命。”

【积伤至尽则早亡】 小伤大伤不断积累则会导致早夭，意谓必须有病治病，不要拖延。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“积伤至尽则早亡，早亡非道也。”

【倚墙之傍不可以立】 倾斜的墙壁之旁不能站，以防止事故。《淮南子·说山训》：“沮舍之下不可以坐，倚墙之傍不可以立。”

【脑减则发素】 脑功能减退则头发变白。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“发者脑之华……脑减则发素。”

【席不正不坐】 此指孕妇对胎儿实行胎教时坐姿要端正。汉·王充《论衡·命义》：“子在身时，席不正不坐。”

【病后如水浸泥墙】 疾病初愈之身犹如遭过水浸之墙。清·尤乘《寿世青编·病后调理服食法》：“病后如水浸泥墙，已干之后，最怕重复冲激，再犯不救。”

【疾走举重】 快速走路，超量举重。属养生禁忌。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“疾走举重，走马引强……皆损年寿。”

【疾之所起，生自五劳】 疾病的产生，来之于五劳（志劳，思劳，心劳，忧劳，疲劳）。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“然疾之所起，生自五劳，五劳既用，二藏先损。”

【酒色财气伤人物】 嗜酒、好色、贪财、逞气是四种伤人之物。清·尤乘《寿世青编·清心说》：“酒色财气伤人物，多少英雄被他惑。”

【兼治其忧患】 意谓在治疗疾病的同时应治疗患者的忧闷愤怨的情绪。清·尤乘《寿世青编·论妇人病有不同治法》：

“葛仙翁曰：‘凡妇人病，兼治其忧恚’。”

【**剧语大呼**】 大声说话呼喊。属养生禁忌。《太平御览》六六八《养生》：“不可剧语大呼，使神劳气损。”

【**虚邪贼风，避之有时**】 意谓要适时地避开那些伤害人体的不正之气。《黄帝内经素问·上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。”

【**常习不唾地**】 养成不随地吐痰的习惯。宋·张杲《医说》九《真人养生铭》：“每去鼻中毛，常习不唾地。”

【**唾不及远**】 吐出唾液时不要用力啐向远处，免伤元气。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之方，唾不及远。”

【**唯知美食好衣**】 只晓得吃好的穿好的，意谓只知好衣好食，不知健身健心。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》四《金丹》：“唯知美食好衣，声色

富贵。”

【**清湿则伤下**】 意谓清冷潮湿的环境首先伤害人体的下部。《灵枢经·百病始生》：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，清湿喜怒……清湿则伤下。”

【**清商流徵乱其耳**】 意谓沉溺于音乐则其耳朵受到惑乱。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神。”

【**寅丑日剪甲**】 十二天（寅日到丑日共十二日）剪一次指甲，意谓勤剪指甲。宋·张杲《医说》九《真人养生铭》：“寅丑日剪甲，头发梳百度。”

【**朝朝服食玉泉**】 玉泉，唾液。天天早晨漱口口中唾液吞下。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“言人当朝朝服食玉泉，琢齿使人丁壮有颜色。”又作“朝朝服玉泉”，宋·张杲《医说》九《服玉泉》：“道人蒯京年百七十八而甚于壮，言朝朝服玉泉琢齿。”

【朝朝服玉泉】 见“朝朝服食玉泉”。

【彭亨短气】 饮食过度所引起的肚子膨大、呼吸急促的状态。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“若贪味多餐、临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾。”

【筋极】 六极之一，系肝失去津液的滋养而得病。唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“筋极令人不能久立，喜倦，拘挛，腹胀，四肢筋骨疼痛。”

【善言勿离口】 有益养生的话宜常说常行。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《道林养性》：“美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。”

【寒暑伤形】 气温寒热的变化会损害人的身体。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“喜怒伤气，寒暑伤形。”

【寒暑不时则疾】 寒暑变化不合时令，就会使人生病。《礼记·乐记》：“寒暑不时则疾，风

雨不节则饥。”

【嗜欲煎其内】 无穷的私欲会伤害人的脏腑。唐·孙思邈《千金翼方》十四《退居》：“嗜欲煎其内，权位牵其外。”

【腹本喜暖】 意谓腹部常宜保暖。清·曹庭栋《老老恒言》一《安寝》：“腹为五藏之总，故腹本喜暖。”

【触冒邪风】 违犯邪风，意谓不注意避忌外界不正之风。宋·张杲《医说》九《避忌法》：“肝藏血不可纵怒及疲极筋力，触冒邪风。”

【慎风寒】 谨慎保暖，避拒风寒。清·程国彭《医学心悟·保生四要》：“慎风寒：人身之中，曰荣与卫，寒则伤荣，风则伤卫；……四时俱谨，尤慎三冬，非徒衣厚，惟在藏精。”

【数看日月】 此指经常盯着太阳月亮看有损于眼。属养生禁忌。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“数看日月……丧明之本。”

【雕镂细作】 此指雕刻过于

细小的图文有损于眼。唐·孙思邈《备急千金要方》六《目病》：“雕镂细作……丧明之本。”

【人能依时摄养，故得免其夭枉】 人能够适时摄养身心，则可以免遭夭折枉死。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“天有四时……人能依时摄养，故得免其夭枉也。”

【老而益壮】 意谓年纪虽老，但精力不衰。明·张介宾《类经》一《上古之人春秋百岁今时之人半百而衰》：“老而益壮，皆本乎精也。”

【血壮则体丰】 血脉壮盛，则身体丰满。《太平御览》七二〇《养生》：“血壮则体丰，血固则颜盛。”

【血固则颜盛】 其血健旺则脸色润泽。《太平御览》七二〇《养生》：“血壮则体丰，血固则颜盛。”

【血和则体泽】 血脉能通畅，则体肤有光泽。清·尤乘《寿世青编·养肝说》：“肝藏血，

血和则体泽，血衰则枯槁。”

【足得血而能步】 脚得到血液后，才能行走。金·刘完素《素问玄机原病式》二《热类》：“足得血而能步，脏得血而能液。”

【身形安静，灾害不干】 通体安适恬静，灾病不犯其身。《抱朴子·养生论》：“常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。”

【灵芝在身不在于山】 最好的药不在山上而在身上，意谓养气炼气胜食灵芝。《太平御览》七二〇《养生》：“灵芝在身不在于山，返一守和，理合玄玄。”

【和之于始，治之于终】 先调理后治疗，此指平时注重预防，病时注重治疗。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养生禁忌》：“是以和之于始，治之于终……此养生之道备也。”

【药能恬神养性】 意谓对症下药可以安神调性。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食

疗》：“食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气。”

【药之所治，只有一半】 药只能治一半病，意谓治病要与疗心相结合。清·尤乘《寿世青编·勿药须知》：“药之所治，只有一半；其一半则全不系药力，唯要在心药也。”

【药食两攻】 既用药疗又用食疗，其病必可早愈。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老食疗》：“食疗而不愈，然后命药；

药食两攻，则病无逃矣。”

【济命扶危者，医也】 救死扶伤靠的是医家。唐·孙思邈《备急千金要方》二六《序论》：“理于烦毒者，药也；济命扶危者，医也。”

【湿伤肉，风胜湿】 湿气太过会损伤肌肉，风能抑制湿气。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。”

九 养生名家和名著

【伊尹】 商代人，善厨下烹饪调味之术，知食物养生疗疾之效。由于伊尹既善烹调又喜医学，所以能把烹调技术用于药物制作，从而首创“汤液”，这是医药发展史上的一大进步，大大提高了药物的疗疾健身功效，标志着中医方剂学的诞生和中国养生学的发展。相传，伊尹著有《汤液经法》一书，至汉代因兵燹而散佚。

【管仲】（？～前645）即管敬仲，名夷吾，字仲。春秋初期政治家。相传著有《管子》一书，其中提出的若干养生原则，为后世学者所重视。

【孔子】（前551～前479）名丘，字仲尼，春秋末期思想家，政治家，教育家。鲁国陬邑（今山东曲阜）人。他也重视养生之道，注意卫生保健，主张“鱼

馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，不撤姜食，不多食”；强调“食不语，寝不言”和“寝不尸，居不客”，并提出了三种应该戒慎的事情，即“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等。现存《论语》一书，记有孔子有关养生的谈话。

【扁鹊】 姓秦，名越人，字扁鹊，战国时名医。渤海郡鄚（今河北任丘）人。擅长内、妇、儿、五官各科。他反对巫医，行医能“随俗为变”，并首创切脉，以汤药、针灸、按摩等多种疗法治病，在祖国医学上有着重大的创造和贡献，被后人认为是望闻问切四诊法的奠基人。著有《扁鹊内经》、《扁鹊外经》，

可惜都已失传了。现存的《难经》一书，题名秦越人撰，实为后人托名。

【桓谭】（前？～后56）字君山，东汉哲学家、经学家。沛国相（今安徽濉溪县西北）人。因反对谶纬神学，几乎被杀。曾提出“以烛火喻形神”的有名论点，断言精神不能离开人的形体而独立存在，正如烛光不能脱离烛体而独立存在一样。以形神统一观阐明了养生学中一个重大课题——形与神的辩证关系。这些，对后来无神论思想的发展有一定的影响。著有《新论》二十九篇（原书已佚）。

【王充】（27～约100）字仲任，东汉唯物主义哲学家。会稽上虞（今属浙江）人。反对宗教神秘主义和目的论，认为天和地由“气”形成，“气”是天地万物之基本元素；他反对当时流行的谶纬神学，以烛火喻形神，对后世哲学、医学、养生学颇有影响。有《论衡》等书传世。

【郭玉】东汉中期（约公元一世纪末～二世纪初）针灸学家。广汉（今四川广汉）人。自幼即师事程高，精通脉学，擅长针术。

【华佗】（约141～208）字元化，汉末著名的医学家和养生家。沛国譙（今安徽亳县）人。华佗不仅善于治病，而且更重视预防保健，主张进行体育锻炼，以增强体质，防治疾病，并在继承前人的养生理论和实践经验的基础上，根据人的生理和某些医理，阐明“劳动”（人体运动）对于人体健康的重要性和导引在养生方面的作用。他认为“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生”。他还模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了一套历一千七百多年仍为人们所喜爱的健身操——五禽戏。

【张机】（150～219）字仲景，东汉杰出医学家。涅阳（今河南南阳）人。他治学态度严

谨，十分重视学习前代医家的医疗经验，采集当代医家的实践知识。他认为只要善于养生，饮食有节、起居有常、劳逸有度，就可以防病强身。他对我国医学的发展作出了杰出的贡献。著有《伤寒杂病论》（此书经后人整理成《伤寒论》及《金匱要略》二书）。

【嵇康】（224～263）字叔夜，三国魏文学家。谯郡铚（今安徽宿县）人。“竹林七贤”之一。后为司马昭所杀。所著《养生论》，提出“呼吸吐纳，服食养生，使形神相亲，表里俱济”，认为“导养得理，以尽性命”。有《嵇中散集》十五卷，今存十卷。

【吴普】三国时医学家。广陵（江苏扬州）人。他是著名医学家和养生家华佗的弟子，与其师一样笃信“运动养生”，长期从事“五禽戏”锻炼而得以长寿。著有《吴普本草》和《华佗药方》等书（已散佚）。

【葛洪】（284～364）字稚川，自号抱朴子，东晋道教理

论家、医学家、养生家。丹阳句容（今属江苏省）人。对养生延年有深入的研究。著有《抱朴子》、《神仙传》等。

【陶弘景】（456～536）字通明，自号华阳隐居，南朝梁时医药学家。丹阳秣陵（今江苏南京）人。对医药及养生均有研究。曾整理古代的《神农本草经》，并增收魏晋间名医所用新药，成《本草集注》。他好导引术，尤长导引行气，并总结前人经验，提出了“吹”、“呼”、“嘘”、“呵”、“唏”、“咽”六种吐气法。著有《养性延命录》、《养生经》、《陶氏效验方》、《药总诀》等书。

【巢元方】隋代医学家。对养生有一定研究，特别是关于小儿护理和妇女怀孕期的保健。他主持编辑的《诸病源候论》，是我国研究古代医学的重要资料。

【孙思邈】（581～682）唐代著名医学家和养生家。京兆华原（今陕西耀县）人。少时因病

学医，对针灸、养性、食疗、预防、医药等进行了广泛而又深入的研究。他既精医术，又善养生，主张人要根据自然环境和自然规律来摄生养性，强调“治未治之病”。他还根据古代“熊经鸟申”等健身术创编了许多导引、自我按摩和气功等中国传统的健身法。他颇具创见，如提倡胎儿和幼儿保健，反对服石等等。著有《千金要方》、《千金翼方》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等书，在祖国医学养生史上有着重要的地位。

【司马承祯】（655～735）字子微，法号道隐，自号白云子，唐代道士。河内温县（今属河南）人。从嵩山道士潘师正学辟谷、导引、服饵之术。他把养生过程概括为：“澡身虚心”、“深居静室”、“收心复性”、“遗形忘我”、“万法通神”等阶段。著有《修真秘旨》、《天隐子》、《服气精义论》、《坐忘论》、《道体论》等。

【苏轼】（1037～1101）字子

瞻，号东坡，北宋著名文学家和养生家。眉州眉山（今四川眉山县）人。苏轼不仅是我国著名的文学家和诗人，而且也是一个积极从事保健研究，深得养生之道的专家。他在养生方面，积极主张进行身体锻炼，以便适应外界环境变化；提倡劳逸结合。著有《上张安道养生诀论》、《问养生》、《养生论》、《续养生论》、《书养生后论》等书。

【陈直】宋代医学家、养生学家。生平不详。曾于宋神宗元丰年间（1078～1085）任泰州兴化县令，著有《养老奉亲书》。在书中，阐述了食治之方、防治之法、摄生之道。该书为我国早期养老专著之一。陈氏养生思想的特点是：强调饮食调治，精神摄养，起居有节，四时相宜。

【蒲虔贯】宋代养生学家。其人幼时羸弱，后因养护锻炼而至强。他以“顺其自然”为养生主旨，主张“养生者形要小

劳，无至大疾”，创编徒手健身操“小劳术”。著有《保生要录》，详论调养精神、锻炼肢体、注意起居、节制饮食以及服用药物的原则和方法。

【李杲】（1180～1251）字明之，晚年自号东垣老人，为金元时期四大名医之一。真定（今河北省正定）人。李杲二十多岁时，母死于庸医，因而立志学医。他在张元素脏腑病机学说的启示下，在《内经》理论的基础上，结合自己的医疗实践，提出了一些独到见解。他认为饮食不节，劳逸过度，寒温不适，情绪失常等因素，易使脾胃受伤，元气耗损，会引起多种病变，因而提出了“内伤脾胃，百病由生”的主张。治法上善于调理脾胃，培补元气，以扶正祛邪。著有《脾胃论》、《内外伤辨惑论》、《兰室秘藏》、《用药法象》等。

【朱震亨】（1281～1358）字彦修，元代著名医学家、养生学家。浙江金华（今义乌县）人，

因世居丹溪，故世人尊之为“丹溪翁”。他在医学上独创“阳有余阴不足”的新学说；在养生学上提出“去欲主静”的理论——主张节饮食、戒色欲、养心收心，从而达到养生防病、益寿延年的目的。朱氏一生著作颇多，主要有《格致余论》、《局方发挥》、《本草衍义补遗》、《丹溪心法》等。

【忽思慧】元代营养学家。曾任饮膳太医，对各种营养性食物和补益性药品以及饮食卫生、食物中毒等，均有较深入的研究。他注意个人卫生，提倡食后漱口、早晚刷牙、夜卧洗足和薄滋味、戒暴怒等，在卫生保健方面有一定贡献。著有《饮膳正要》等书。

【万全】（约1495～1580）字密斋，明代医家。罗田县（今属湖北省）人。世医出身，为明代祖传儿科名医。同时，精于养生之学。著有《幼科发挥》、《育婴秘诀》、《广嗣纪要》、《痘疹世医心法》、《养生四要》、《保

命歌括》等书，并将这些书辑成《万密斋医学全书》。

【李时珍】（1518～1593）字东壁，号濒湖，湖北蕲州（今湖北省蕲春县）人，世医出身。明代医学家。李氏在其家庭影响的薰陶下，一生致力于我国医药文献的整理，重视实践，主张革新。经常上山采药，深入民间，向农民、渔民、樵夫、药农、铃医请教，参考有关文献八百余种，博采众说，删繁补缺，订正讹误，历时二十七年，三易其稿，成《本草纲目》五十二卷。另有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》、《食物本草》、《濒湖医案》、《集简方》、《命门考》等著作。

【冷谦】字启敬，号龙阳子，明代养生家。武林（今属浙江杭州）人。倡导“养生十六宜”。创编运动健生功八段：闭目冥心坐，鸣天鼓，撼天柱，赤龙搅水津，搓手热，背摩后精门，左右辘轳转，攀足频。著有《修龄要旨》等。

【张介宾】（1563～1640）字惠（会）卿，号景岳，别号通一子。明代杰出医家兼养生家。原籍四川绵竹，后迁浙江会稽。张氏著述颇丰，有《类经》32卷，《类经图翼》11卷，《类经附翼》4卷。其养生思想的要点是：强调治形宝精，后天培养。他在《先天后天论》中指出：“先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者，寿者更寿，后天斫削者，夭者更夭。”有《景岳全书》64卷传世。

【陈王廷】字奏庭。明末武术家。温县（今属河南省）人。他以戚继光《纪效新书·拳经》为蓝本，创长拳十三势，其形状螺旋缠绕，其速度快慢相间，其特征反映为意气形结合，其效果表现于养生、健身和技击的合一。这套拳术经后人增益发展而成为“陈式太极拳”。著作有《拳经总歌》。

【汪昂】（1615～1694）字詵庵，清代著名医家。安徽休宁人。汪氏兼善医学和养生之理，

主遵《黄帝内经》等古典医著，并能兼采诸家之长。他对明末传入我国的西医学的态度较为开明，认为西医虽不明气化之理，但对于形态方面的论述则较为确凿。著有《素灵类纂约注》、《本草备要》、《医方集解》、《汤头歌诀》等。

【曹庭栋】（1698~?）字楷人，号六圃，别号慈山居士。浙江嘉善人。清代著名养生学家，享年九十余岁，惟卒年不详。其主要著作是《老老恒言》（又名《养生随笔》），共5卷。曹氏主张每个人，特别是老年人应当节其饮食、慎其起居、和其情感、宁其心神、调其动静、适其寒暖。他对中国养生学、尤其是养老学的实践和理论作出了重要贡献。

【程国彭】字钟龄，清代名医。安徽歙县人。他非常重视摄生，强调“保生四要”（节饮食、慎风寒、惜精神、戒嗔怒）。著有《医学心悟》、《外科十法》等书。

【尤乘】字生洲，清代医家。江苏吴县人。官太医院御前侍直。从学于李中梓，擅长针灸。重清心寡欲，修养情性，认为这些方法是“却病良方，延年好法”。著有《食治秘方》、《勿药须知》、《尤氏喉科秘书》；辑有《脏腑性鉴》、《经络全书》、《寿世青编》等，对养生学多所建树。

【孙福全】（1861~1932）字禄堂，孙式太极拳创始人。河北完县人。自幼好武，师事李魁元、程廷华、郝为真，学形意、八卦、太极诸拳。晚年，勤研太极拳，技益精纯，遂自成一派。著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》等。

【子华子】春秋时期程子华撰（有人疑系宋人伪托）。其书对养生原理多所阐述：提出“流水之不朽，户枢不蠹”的观点；主张精气脏腑贵在运动。认为“反其所养，则益者弥损矣；反其所养，则有余者弥乏矣”，主张补不足而损有余。提

出“智则知所以持，知所以持则知所以养”的观点；主张以智养生。

【老子】春秋时期思想家李耳所著。书中包含若干养生原理，对后世颇具影响。

【管子】相传为春秋时期齐国管仲所撰，可能系后人采拾管仲言行汇集而成。今存24卷，⁷6篇。书中重视精气神的作用，提出了“节其五欲，去其二凶”的养生观点，主张正心静神，常保乐观，善调起居，慎节饮食。

【黄帝内经】简称《内经》。是我国现存最早的一部医书。成书年代约为战国时期。原书共十八卷，包括《灵枢》、《素问》两部分。本书比较全面地总结了二千多年前我国的医学理论和实践经验，是重要的养生医学文献，对祖国医学的发展有很大影响。

【论语】儒家经典之一，是由孔子的弟子编纂的有关孔子言行的记录。其中，有一部分

章节反映了孔子提倡饮食卫生、动静适度、劳逸结合以及少年戒色、壮年戒斗、老年戒得等养生思想。后人曾将该书中与养生有某些关联的四句话简缩为四个字：动（“知者动”）、静（“仁者静”）、乐（“知者乐”）、寿（“仁者寿”）。

【庄子】战国时哲学家庄周所著。庄子继承和发展了老子“道法自然”的思想，强调事物自生自在。提出“依乎天理，因其固然”的养生原则和“保身、全生、尽年”的养生目的；他以达成“形全精复”的“养神”为途径，以实现“坐忘”、“离形”的方法为手段。这些，形成了庄子的养生思想体系。

【荀子】三十二篇，战国末期哲学家荀况撰，书中提出了“饮食、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾”的以礼养生的思想和“养备而动时，则天不能病”的人定胜天的观点，反映了朴素的唯物辩证的养生观。

【吕氏春秋】又名《吕览》，系战国时秦相吕不韦招集门下宾客编写而成。该书辑合百家九流之说，是一部兼儒道、合墨法的杂家典籍。书中多处涉及养生之道，如：强调重视运动（“流水不腐，户枢不蝼，动也”），强调就利去害（“利于性则取之，害于性则舍之”），强调形神双健（“精神安乎形，而年寿得长焉”），强调慎于饮食起居，调适四时寒暑等等。

【淮南子】又名《淮南鸿烈》，汉代刘安及其门客所撰。此书以道家思想为主，糅合了儒、法、阴阳五行诸家观点。在养生方面，主张静漠恬淡、和愉虚无；强调“去其诱慕，除其嗜欲，损其思虑”；要求“节寝处，适饮食，和喜怒，便动静”。

【中藏经】旧题华佗所撰，实系后人伪托。但是，当中也反映了华佗的某些遗意。在阴阳二者之中，独重养阳，强调“阳者生之本……得其阳者

生”。不过，此书亦非排斥养阴，如文中特别提出了“阴阳平，则天地和而人气宁；阴阳逆，则天地否而人气厥”的观点，得出了“天地之间，阴阳辅佐者人也”的结论。

【论衡】东汉王充撰，全书30卷，85篇。书中总结了汉代自然科学的成就，提出了“气”是万物本原的学说。关于养生，该书独重气与精，主张“养气自守”，“爱精自保”。同时，还注意“适辅服药引导”。认为这样可以达到“性命可延，斯须不老”的养生效果。王氏在书中批判了当时流行的讖纬神学和迷信思想，为唯物主义在养生领域的运用作出了贡献。

【养生论】三国·嵇康著。文中提出了“导养得理”可以长寿的观点，阐述了形与神之间的关系，并通过一些具体事例，从正反两个方面论述了修性保神和服食养身这两种互相联系的养生方法，说明了养生之要贵在坚持。这是我国古代养生

学著述中较早的一篇。

【**养生要集**】 晋·张湛作。原书已佚，其部分内容被录入《医心方》第二十七和二十八两卷中。《养生要集》是我国古代最早的养生著作之一。

【**抱朴子**】 又名《新镌葛稚川内外篇》。晋·葛洪著。分内外篇。内篇谈及导引、行气等养生原则和方法，每有独特见解。外篇详论“人间得失，世事臧否”。全书反映作者内神仙而外儒术的根本立场。

【**褚氏遗书**】 南齐·褚澄遗著。内容简短，说理大多根据《内经》原理，且加以发挥。作者重视精血、津液学说，对血证及妇科病证治的见解，为后世医家和养生家所重视。

【**养性延命录**】 梁·陶弘景撰。书中用道家观点记述了养生方面的各种禁忌，辑录了导引、按摩方面的各种方法。

【**颜氏家训**】 北齐·颜之推撰，此书内容，主要是强调修身治家之道；撰述目的，主要

是垂训子孙之辈。其中一部分是谈养生的，具有实用价值和积极意义。该书针对当时炼丹学仙之风，提出了“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄、禁忌食饮，将饵药物”的正确主张。

【**易筋经**】 旧题达摩撰，或认为是天台紫凝道人之作。二卷。该书论说锻炼身体之术，分内功、外功，内功主静，外功主动。有人取其中的《十二势图》，与《十二段锦》合刻，统名《内功图说》。

【**养生方导引法**】 又名《巢氏宣导法》。隋代巢元方编辑于《诸病源候论》中。主要内容是用导引气功的方法治疗各种疾病，把近三百种“补养宣导法”录于各种病源之后，以便对症施治。这是我国现存最早的气功疗疾专著之一。

【**千金要方**】 又名《备急千金要方》。唐代孙思邈著。书中叙述了妇、儿、内、外等各科疾病的预防和诊治的原则与方

法，保存了唐以前不少医学文献资料，并记载了许多医疗保健知识和体育保健方法。是一部科学价值较高的医学和养生学著作。

【千金翼方】 唐代孙思邈著。系孙氏《千金要方》的续编，内容虽有重复之处，但又增入了不少资料，并涉及了许多养生等方面的内容，取材广博，内容丰富，在我国医学发展史上占有重要位置，迄今仍有很广泛的影响。

【天隐子】 又名《天隐子养生书》。唐代司马承祯著。该书阐述了道家养生术的具体过程和方法，包括“神仙”、“易简”、“渐门”、“斋戒”、“安处”、“存想”、“坐忘”、“神解”等八篇。书中所述导引法，主张安心定意，以意领气。

【养老奉亲书】 宋代陈直著。书中重点记述老年人的防病理论与方法、四时摄养的措施以及对老年疾病的食物疗法。本书所录的一些四时通用

的老人药方以及食疗药方，大多用法简便，切于实用。

【摄生要义】 宋代河滨丈人著。书中将养生原则概括为八字：“调息、摄性、缓形、节欲。”内容包括存想、调气、按摩、导引、行景、饮食、居住、房中、四时、禁忌，共十篇。

【保生要录】 宋代蒲虔贯撰。书中内容多撮取前人养生之要，简明可从。特别是简化了导引法，尤为切合老人的实际情况，易于实践和推广。

【医说】 宋代张杲撰，共10卷，49门。书中广录南宋以前文史著作中有关医学典故、传说等资料。在养生调摄方面，所辑文献尤为丰富，如《孙真人十二多》、《抱朴子十五伤》、《养神》、《和气》等等，都具有相当大的借鉴意义和实用价值。

【太平圣惠方】 宋代王怀隐等撰。本书是集宋代医方之大成的医学巨著，其养生的特点是专重食疗和药饵，并鲜明地

提出了“摄生者，先须洞晓病源”这一有针对性的摄生思想。它既继承了前代的医学成果，又反映了当时的医学发展水平，为后世研究宋代的医疗、养生成就提供了很有价值的资料。

【格致余论】元代朱震亨著。本书系朱氏论文集，书中集中地反映了朱氏“相火论”和“阳有余阴不足论”诸观点，强调抑制相火，保护阴精是养生、防病及临症施治的中心环节。此外，本书在养生学、优生学、老年医学等方面均有许多独到的见解，是研究丹溪学术思想和学术体系的重要资料。

【饮膳正要】元代忽思慧著。本书主要记述元代皇室贵族的饮食谱，同时也收载部分食物本草的内容，有食疗，饮食制作和饮食宜忌等方面，保存了有益于补养身体，防治疾病，简便易行的食疗方剂。

【摄生消息论】元代邱处机撰。书中以道家和儒家观点，

论述了四季防病调摄的原则和方法。

【三元延寿参赞书】元代李鹏飞著。书中集录多种文献中有关养生的资料，并记述了生活起居、饮食等方面的内容。提出了寿命“三元”（天元、地元、人元）说，并认为：纵欲则天元减；用心和动情过度则地元减；饮食无节制则人元减。

【万密斋医学全书】又名《万氏医学全书》。明代万全撰。书中内容繁富，包括《保全歌括》、《伤寒摘锦》、《养生四要》、《内科要诀》、《幼科发挥》、《片玉新书》、《育婴秘诀》、《痘疹心法》、《片玉痘疹》、《广嗣纪要》等，对后世影响较大。其著述为祖传和个人经验的汇集。

【养生四要】明代万全编著。书中系统地提出了“寡欲”、“慎动”、“法时”、“却疾”等养生思想，并主张“内外交养”，形神兼调，先后天并重、元谷

气并摄等,这些原则既全面,又切合实际,是养生实践中所必须遵循的。

【遵生八笺】又名《雅尚斋遵生八笺》。明代高濂编。书中包括八个部分,从养生出发,涉及衣、食、住等各方面,并记述有关四时调摄和生活起居、延年却病、饮食等养生内容;对于各种饮食记述尤详,有一定参考价值。

【本草纲目】明代李时珍编著。共52卷,分16部62类,收药1892种。本书是经过三十多年的调查采访后编成的,总结了我国十六世纪以前药物学成就,是一部内容极为丰富的药物学巨著,它不但推动了祖国医药学的发展,而且在世界科学史上占有重要的地位。

【修龄要旨】明代冷谦编著。书中重视四时调摄,并逐月列出养生宜忌,便于仿效。对于气功,导引的载述颇详,有“延年六字总诀”、“四季却病歌”、“长生一十六字诀”、“十

六段锦法”等。

【卫生要术】清代潘霨辑。书中辑录《十二段锦》、《内功静坐气功图说》、《易筋经》和《却病延年法》等几种有关按摩、导引的著作。

【颐身集】清代叶志诜编。内录养生专著五种:(1)元·邱处机《摄生消息论》;(2)明·冷谦《修龄要旨》;(3)清·汪昂《勿药元诠》;(4)清·汪鼐《寿人法》;(5)清·方开《延年九转法》。

【尊生导养编】清代张映汉著。书中介绍自我按摩方法,按照头部、胸腹、上肢、背部、下肢的顺序结合经络经穴的位置依次操作。所用手法主要有搓、揉、挖、捏、握等,是一部属于医疗体育的著作。

【调疾饮食辨】又名《饮食辨录》。清代章穆著。分总类、谷类、菜类、果类、鸟兽类、鱼虫类等六大部分,品目共约600余种。每种均以《本草纲目》为主,兼采诸说。此书对治病、养

生均有参考价值。

【养病庸言】清代沈子复撰。书中对养病的方法提出了“六务”，即：知、忘、拒、看、耐、调燮。同时，主张“六戒”，即：味、尤、迎、忽、愤、糟塌。在养生方面有一定的参考价值。

【医学心得】清代程国彭著。本书系程氏积三十年的业医心得，融会《内经》、《难经》及历代名医的精华编写而成的，其内容丰富，纲目清晰，熔医疗与养生于一炉，使人一目了然，切于实用。它不仅是一部理论与临床紧密结合的中医启蒙著作，而且是中医学和养生学的入门参考书。

【寿世青编】又名《寿世编》。清代尤乘辑。书中录有前人养生保健方面的理论观点和实践经验。书末附有《病后调理服食法》。

【寿世编】清代有两部与生命科学有关的《寿世编》：其一，为尤乘所辑，亦称《寿世青编》。

其二，是指包括《达生篇》、《保婴篇》、《救急篇》三项内容的一部丛书，撰人不详。

【寿人法】清代汪畧著。书中记述导引坐功等方法八种，内容比较简短。后收入《颐身集》。

【中外卫生要旨】清代郑官应辑。共5卷。前3卷为国内的养生保健资料，除辑录文史、佛、道诸书养生论述外，合刊了《却病延年动功》、《易筋图说》、《八段锦坐功图》、《真人咏蛰龙法》、《六字延寿诀》、《重刊太乙针方》等有关养生、导引、针灸等书，增补了《随息居饮食谱》；卷4~5为国外部分，有《泰西卫生要旨》及其补充资料。

【彭祖摄生养性论】托名之作，原书无考；其内容存于《正统道藏·洞神部》。书中提倡“常日淡泊”，以养其神；反对“不顺和平之道”，以养其身；强调行“养生之法”、“营摄养之术”。在养生的具体途径方

面，对人的饮食起居、言行举止都提出了一定的要求，如“不欲甚劳，不欲甚逸……冬不欲极温，夏不欲穷凉”等等，其基

本思想是“动以太和之马，通宣以玄寂为车”，即主张淡泊宁静。

十 其 他

【人之性寿】 人本来是长寿的。《吕氏春秋·本生》：“人之性寿，物者扣之，故不得寿。”

【人竟百岁而死】 人一般能活足一百岁而死。汉·王充《论衡·道虚》：“冰极一冬而释，人竟百岁而死。”

【人之寿夭在于撙节】 人的长寿或短命在于能否节制情欲。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“人之寿夭在于撙节……恣其情欲则命同朝露也。”

【三叟长寿歌】 三国时应璩根据长寿老人的养生实践，作《三叟长寿歌》，阐述长寿的三种方法：“昔有行道人，陌上见三叟，年各百余，相与锄禾莠。往前问三叟，何以得此寿？上叟前致词，室内姬粗丑。二叟前致词，量腹节所受。下叟

前致词，夜卧不覆首。要哉三叟言，所以能长久。”

【大寿之事，果不在天地】 意谓人的寿命并非决定于天地，即人的寿命的长短在于自己是否保养得当。晋·葛洪《抱朴子内篇》七《塞难》：“大寿之事，果不在天地；仙与不仙，决非所值也。”

【无忧者寿】 乐观的人长寿。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“无忧者寿，啬宝不夭。”

【无忧故自寿】 人如果天性达观，善于消解忧愁，自然会长寿。《太平御览》六六八《养生》：“太平经曰：‘养生之道，安身养气……人无忧故自寿也’。”

【无祸害则尽天年】 没有祸害，就会享尽天年。《韩非子·解老》：“无祸害则尽天年……

尽天年则全而寿。”

【五福寿为最】 各种幸福中，以长寿为最幸福。《孙真人卫生歌》：“天地之间人为贵……箕畴五福寿为最。”

【太平之世多长寿人】 太平时期长寿的人多。汉·王充《论衡·气寿》：“气和为治平，故太平之世多长寿人。”

【仁者寿】 仁爱的人会长寿。《论语·雍也》：“知者乐，仁者寿。”又作“仁者寿长”，汉·陆贾《新语·道基》：“调气养性，仁者寿长。”

【仁者寿长】 见“仁者寿”。

【长生久视】 延长生命久享高寿。《老子·五十九章》：“有国之母，可以长久，是谓深根固柢，长生久视之道。”《灵枢经·本神》：“智者之养生也……节阴阳而调刚柔；如是，则僻邪不至，长生久视。”《云笈七签》卷一〇〇：“黄帝以天下既理，物用具备，乃寻真访隐，问道求仙，冀获长生久视。”宋·张杲《医说》九《神气》：“人以气为

道，道以气为生，生道两存，故长生久视。”

【为之者不终】 意谓实行养生之道而不坚持。晋·葛洪《抱朴子内篇》五《至理》：“患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。”

【田夫寿，膏粱夭】 意谓粗茶淡饭者长寿，肥肉精粮者夭亡。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。”

【乐易者常寿长】 乐观平易的人往往享长寿。《荀子·荣辱》：“乐易者，常寿长；忧险者，常夭折。”

【主性命者在乎人】 主宰生命的是人类自身，意谓寿命长短在于人。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“主性命者在乎人，去性命者亦在乎人，养性命者亦在乎人。”

【老彭之寿】 彭祖一般的长寿（据传其寿八百）。晋·葛洪《抱朴子内篇》二《论仙》：“老彭之寿，殇子之夭，其何故哉，苟

有不同则其异有何限乎。”

【全身久寿】 健全身心，延长寿命。晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿。”

【形累而寿命损】 身体劳累，有损于寿命。《管子》二十《形势解》：“起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”

【寿之术】 长寿的方法。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和，故咎徵不至而休嘉集之，寿之术也。”

【寿敝天地】 意谓寿命好象与天地同尽似的，极言寿之长。《黄帝内经素问·上古天真论》：“黄帝曰：‘余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地’。”

【寿夭休论命】 长寿与夭折不是命定的，意谓长寿与否取决于自己。《孙真人养生

铭》：“寿夭休论命，修行本在人。”

【寿必用道，所以尽命】 养生者按照养生规律生活，可以尽自然寿命。汉·荀悦《申鉴·俗嫌》：“学必至圣，可以尽性；寿必用道，所以尽命。”

【尪羸而寿考】 有些人身体病弱，却能长寿。金·刘完素《素问元气五行稽考》：“盖论五行以元气为根，富贵寿夭系之，由有尪羸而寿考，亦有壮盛而暴亡。”

【我命在我不在天】 自己的强弱寿夭决定于自己，与天无关，意谓自己掌握自己的命运。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“仙经曰：我命在我，不在天。”

【体弱则命短】 体质虚弱，则寿命不长。汉·王充《论衡·气寿》：“体强则其命长……体弱则命短。”又作“弱而夭”，梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而

声色自放，弱而夭。”

【弱而夭】 见“体弱则命短”。

【体强则其命长】 体质强健，则寿命长久。汉·王充《论衡·气寿》：“体强则其命长……体弱则命短。”又作“强而寿”，梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。”

【强而寿】 见“体强则其命长”。

【忧险者常夭折】 忧虑惊恐的人往往会早死。《荀子·荣辱》：“乐易者，常寿长；忧险者，常夭折。”

【非长生难也，闻道难也】 要延年益寿不难，而了解养生之道就不容易了。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。”

【和则增寿】 阴阳之气和諧，就能延年益寿。《大丹问

答》：“气双则和，体独则悄；和则增寿，悄则趣夭。”

【夜饱损一日之寿】 晚上吃得过饱，能损人一天的寿命，意谓夜不宜饱。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿……慎之！”

【夜醉损一月之寿】 晚上醉酒能损人一月之寿，意谓夜不宜醉。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿……慎之！”

【学不求仙】 研究包括养生在内的学问，不企求成仙。晋·葛洪《抱朴子内篇》二《论仙》：“问者大笑曰……故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然。”

【修行本在人】 养生的根本在于自身。《孙真人养生铭》：“寿夭休论命，修行本在人。”

【修短寿夭，皆自人为】 寿命长短，在于自己。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上

《原道论》：“主性命者在乎人……修短寿夭，皆自人为。”

【养老十避】 指老人应当避开的十种外界变化。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“常避大风、大雨、大寒、大暑、大露、霜、霰、雪、旋风、恶气，能不触冒者，是大吉祥也。”

【养老四勿】 指养老所应注意的四个“勿”字。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“夫善养老者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。”

【养有五道】 谓养身长寿的五种方法。《吕氏春秋·孝行》：“养有五道：修宫室，安床第，节饮食，养体之道也；树五色，施五采，列文章，养目之道也；正六律，和五声，杂八音，养耳之道也；熟五谷，烹六畜，和煎调，养口之道也；和颜色，说言语，敬进退，养志之道也。”

【养志之道】 保养情志的方法。《吕氏春秋·孝行》：“和颜

色，说言语，敬进退，养志之道也。”

【养体之道】 保养身体的方法。《吕氏春秋·孝行》：“修宫室，安床第，节饮食，养体之道也。”

【养老十九无】 指养老所应做到的十九个“无”字。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养老大例》：“养老之道，无作博戏，无强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无啼啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。”

【神气相合，可以长生】 精神与元气互相配合，就能延年益寿。金·刘完素《素问病机气宜保命集》上《原道论》：“以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。”

【啬宝不夭】 爱惜身体的人不会早死。晋·葛洪《抱朴子内篇》九《道意》：“无忧者寿，啬

宝不夭。”

【鸿朗高畅者寿】 古人认为婴儿呱呱坠地，其声响亮者可以长寿。汉·王充《论衡·气寿》：“儿生号啼之声，鸿朗高畅者寿，嘶喝湿下者夭。”

【颐神养寿】 养其精神保其寿命。《晋书》四十九《嵇康传》：“永啸长吟，颐神养寿。”

【福寿康宁】 幸福、长寿、康健、安宁，是人们所向往追求的。清·程允升《幼学琼林》三《疾病死丧》：“福寿康宁，固人之所同欲；死亡疾病，亦人所不能无。”

【静者寿】 恬静安适的人长寿。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“静者寿，躁者夭。”

【嘶喝湿下者夭】 古人认为婴儿呱呱坠地，其声嘶哑者可能短命。汉·王充《论衡·气寿》：“儿生号啼之声，鸿朗高畅者寿，嘶喝湿下者夭。”

【躁者夭】 意谓急躁烦乱而又不善养生的人命短。南朝梁·

陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“静者寿，躁者夭。”

【十莫】 唐·孙思邈《备急千金要方》提出的十项养生要求，即：莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑。见《备急千金要方》二七《道林养性》。

【十二少】 指十二个养生要点。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“《小有经》曰：‘少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也’。”《抱朴子·养生论》：“少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。”

【十六宜】 指明代冷谦《修龄要旨》提出的养生方面的十六个“宜”，即：“面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，

胸宜常护，囊宜常裹，语言宜常简默，皮肤宜常干沐。”

【十六部】 诸说不一，一般指九窍、五脏和手、足。《黄帝内经素问·调经论》：“人有精气津液，四支九窍，五藏十六部。”

【十四宜】 指清代尤乘《寿世青编·修养余言》提出的养生方面的十四个“宜”，即：“养生者，发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常塞，舌宜抵腭，齿宜常叩，津宜常咽，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，足宜常擦涌泉，一身皮肤宜常干浴，大小便宜咬齿勿言。”

【人之一身，无处不宜谨护】 人体各系统、各部位、各脏器没有一处不须谨慎保护，意谓必须全方位养护。清·徐大椿《医学源流论·元气存亡论》：“故人之一身，无处不宜谨护，而药不可轻试也。”

【人之气与天地之气可一也】 人体的气与天地的气有相同之

处。清·尤乘《寿世青编·养肺说》：“人之气与天地之气可一也……人之气与天地之气可通也。”

【九窍】 双耳、双目、双鼻、双阴（前阴、后阴）一口之统称。《黄帝内经素问·调经论》：“人有精气津液，四支九窍。”

【三关】 指天关、人关、地关，即人的口、手、足。《太平御览》六六八《养生》：“三关常调。”

【万物得一以生】 万物得道而滋生成长。《老子·三十九章》：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”

【卫生道】 卫生原理，养生规律。《孙真人卫生歌》：“世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。”

【卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉】 养生必懂三大戒——戒怒，戒欲，戒酗酒。《孙真人卫生歌》：“卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉；三者若

还有一焉，须防损失真元气。”

【天道自然，人道自己】 意谓人的自然发展全在于后天的自觉锻炼。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“解者曰……天道自然，人道自己。”

【井不达泉，则犹不掘】 掘井不及水，犹如不掘井；意谓锻炼身体半途而废则同不锻炼一样。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。”

【不违情性之欢】 不违反各人对喜悦之情的正常流露，即养生不必强行抑制情感。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“不违情性之欢，而俯仰可从。”

【不弃耳目之好】 不抛弃各人对正常爱好的适当追求，即养生不必戒除正当爱好。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“不弃耳目之好，而顾盼可行。”

【五劳】 五大劳损。①《黄

帝内经素问·宣明五气篇》：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。”②唐·孙思邈《千金翼方》十五《叙虚损论》：“五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”

③宋·张杲《医说》四《五劳》：“夫人作劳伤于五脏，五脏之气因伤成病，故谓之五劳。”

【五府】 指头、背、腰、膝、骨五个部分。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“夫五府者，身之强也。”

【五欲】 耳、目、鼻、口、心的各种欲望。《管子》十六《内业》：“节其五欲，去其二凶。”

【五福】 旧时所说的构成五种幸福。《尚书·洪范》：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”《孙真人卫生歌》：“箕畴五福寿为最。”

【内三宝】 指人的精、气、神。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“仙经曰：精气神为内

三宝，耳目口为外三宝。”

【六不治】指六种难以治疗的患病之人。《史记·扁鹊仓公列传》：“病有六不治：骄恣不论于理，一不治也；轻身重财，二不治也；衣食不能适，三不治也；阴阳并，脏气不定，四不治也；形羸不能服药，五不治也；信巫不信医，六不治也。有此一者，则重难治也。”

【四支】支，同肢。即四肢，包括上肢(双手)、下肢(双脚)。《黄帝内经素问·调经论》：“人有精气津液，四支九窍。”

【四徇】四种有害身心的行为。清·尤乘《寿世青编·服药须知》：“以精神徇智巧，以忧虑徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利；四徇不置，心为之病也。”

【四凶魔】指酒色财气，即嗜酒、好色、贪财、逞气。清·尤乘《寿世青编·清心说》：“酒色财气伤人物，多少英雄被他惑；若能打退四凶魔，便是九霄云外客。”

【外三宝】指人的耳、目、口。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“仙经曰：精气神为内三宝，耳目口为外三宝。”

【存身之术】保养身体，延年益寿的方法。《大丹问答》：“存身之术，愿更发蒙。”

【任之重者莫如身】意谓万事由人去做，所以身体的任务最重。《管子》十《戒》：“管仲复于桓公曰：‘任之重者莫如身，涂之畏者莫如口，期而远者莫如年’。”

【延年之药】指宁静自在的心理状态，意谓心平可以延年。清·尤乘《寿世青编·清心说》：“但得自在逍遥，随缘度日足矣，即此却病之方，即此延年之药。”

【全生之诀】保养身心的要诀。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“故养性以全气，保神以安身，气全体平，身安神逸，此全生之诀也。”

【全性之道】保全生命的方法。《吕氏春秋·本生》：“是故

圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。”

【旨约而贍广，业少而功多】

意谓养生的道理简约而作用广大，养生的方法少而功效多。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养生禁忌》：“使旨约而贍广，业少而功多，所谓易则易知，简则易从。”

【多闻而体要】 在养生方法上，了解宜多而理解宜专。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“凡养生者，欲令多闻而体要。”

【守礼莫若敬】 守礼的态度没有比恭敬严肃更重要的了。《管子》十六《内业》：“守礼莫若敬，守敬莫若静。”

【守中实内以陶和】 精神内守，脏气充实，以达到通身恬适平和。《寿亲养老新书》四《保养》：“摄养之道，莫若守中实内以陶和。”

【守一之戒，戒于不专】 意谓养生守性者宜身心专一，不宜素杂。《太平御览》六六八《养

生》：“守一之戒，戒于不专，专复不久，久不能精，精不能固，固而不恒。”

【阳用其形，阴用其精】 意谓阳气表现为事物的体态形貌，阴气表现为事物的作用功能。《新唐书》一九六《孙思邈传》：“阳用其形，阴用其精，天人所同也。”

【阴阳中度】 阴阳之气平衡，指最佳健康状态。清·尤乘《寿世青编·四时摄生篇》：“宜随时加摄，使阴阳中度，是谓先几防于未病。”

【孙真人养生铭】 唐代孙思邈的养生铭文。其具体内容为：“怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣云鼓，晨兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。”（《医说》卷第九）

【形者生之具】 人的形体，是生命存在的载体。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“夫神者，生之本；形者，生之具也。”

【劳苦胜于逸乐】 辛苦、劳作比安逸、享乐要好。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“然于劳苦胜于逸乐也，能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快。”

【把握阴阳】 意谓在养生中掌握动静、劳逸、喜怒、饥饱、强弱等事物的变化法则。《黄帝内经素问·上古天真论》：“把握阴阳……故能寿敝天地。”

【坚齿之道】 养护牙齿使其坚固的方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“或问坚齿之道，抱朴子曰：‘能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。’”

【身心七养】 关于保养身心的七件事，《寿亲养老新书》四《保养》：“一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋

味养血气，四者咽精液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。”

【身全之谓得】 身体健全就是得。《太平御览》七二〇《养生》：“身全之谓得，得者得身也。”

【言不语怪】 谈论包括养生在内的问题不涉及怪异之事。晋·葛洪《抱朴子内篇》二《论仙》：“问者大笑曰……故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然。”

【君子有三戒】 孔子认为君子应该戒除的三种倾向。《论语·季氏》：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

【抱道不行犹无道】 知道养生之道，却不加以实践，就等于不懂养生之道。强调养生贵在实践。《太平御览》六六八《养生》：“夫抱道不行犹无道也，握宝不用犹无宝也。”

【择其善者，而后留意】 意谓应选择好的养生方法，然后深入加以研究。晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意。”

【明目之道】 养护眼睛使其明亮的方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“或问明目之道，抱朴子曰：‘能引三焦之升景’。”

【易则易知】 意谓养生理论宜简，这样容易使人理解。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“易则易知，简则易从。”

【和于阴阳】 合乎阴阳的变化。《黄帝内经素问·上古天真论》：“中古之时有至人者，淳德全道，和于阴阳。”

【法于阴阳】 取法于阴阳变化的规律。《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳。”

【法则天地】 取法于天地的自然变化规律。《黄帝内经素问

·上古天真论》：“其次有贤人者，法则天地。”

【治气养心之术】 精神修养和心理调节的方法。《荀子·修身》：“治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和……齐给便利，则节之以动止。”

【贵生之术】 珍爱养护生命的方法。《吕氏春秋·贵生》：“必有所制，此贵生之术也。”

【保生四要】 保养身心的四个要领。清·程国彭《医学心悟》：“一曰节饮食……二曰慎风寒……三曰惜精神……四曰戒嗔怒。”

【保养之道】 保养身心的原理和方法。清·尤乘《寿世青编·疗心法言》：“保养之道，初不离乎形气精神。”

【顺四时】 养生者应顺应四季变化。《灵枢经·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”

【胎教】 指妇女怀孕后，在思想、视听、言行等方面必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影

响。汉·贾谊《新书·胎教》：“周妃后妊成王于身，立而不跛，坐而不差，笑而不喧，独处不倨，虽怒不骂，胎教之谓也。”王充《论衡·命义》：“礼有胎教之法：子在身时，席不正不坐，割不正不食，非正色目不视，非正声耳不听。”唐·孙思邈《备急千金要方》二《养胎》：“弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静，生子皆良……斯盖文王胎教者也。”

【津液】 人体之津和液。《黄帝内经素问·调经论》：“人有精气津液。”

【养生八勿】 指有关养生的八个“勿”字。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚。”

【养生大理】 养生的根本原理。三国·嵇康《养生论》：“五者无于胸中则信顺日深，玄德日全，不祈喜而自福，不求寿

而自延，此养生大理所归也。”

【养生之方】 养生的方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲。”

【养生之机】 养生的关键环节。《淮南子·要略》：“言至精而不原人之神气，则不知养生之机。”

【养生之道】 保养身心的原理和方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》八《释滞》：“内宝养生之道，外则和光于世。”《太平御览》六六八《养生》：“太平经曰：‘养生之道，安身养气，不欲喜怒也，人无忧故自寿也’。”明·龚廷贤《寿世保元》二《饮食》：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久即损寿。”清·曹庭栋《老老恒言》二《燕居》：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。”

【养生五莫】 指南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》提

出的有关养生的五个“莫”字：“莫久行久坐久卧久视久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思。”

【养形之道】 保养身体的方法。明·张介宾《景岳全书》二《治形论》：“无形则无吾矣……奈人昧养形之道。”

【养神之道】 颐养精神的途径。《庄子·刻意》：“纯粹而不杂，静一而不变，恬而无为，动而以天行，此养神之道也。”清·曹庭栋《老老恒言》一《散步》：“白云流水如闲步……此养神之道也。”

【养长之道】 保养夏长之气的原理和方法，即夏天的养生之道。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“此夏气之应，养长之道也。”

【养藏之道】 保养冬藏之气的原理和方法，即冬天的养生之道。《黄帝内经素问·四气调神篇》：“此冬气之应，养藏之道也。”

【养生十二不】 指有关养生

的十二个“不”字。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极。”

【养生之大旨】 养生的根本方法。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“养生有五难……五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”

【养生有五难】 养生有五大困难。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“嵇康曰：‘养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难’。”

【养身兼养性】 保养身体又涵养性情。清·曹庭栋《老老恒言》二《省心》：“当以一‘耐’字处之……可养身兼养性。”

【养性之大经】 修养情性的根本原则。唐·孙思邈《备急

千金要方》二七《养性序》：“夫养性者，欲所习以成性……内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”

【养生大要十条】 指《千金翼方》十二《养性禁忌》提出的关于养生范畴的十个方面：“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”

【养性者，欲所习以成性】 养性就是要将所学到的养生准则化成自己的生活习惯。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“夫养性者，欲所习以成性……性既自善，内外百病皆悉不生。”

【神形离别则死】 精神和躯体一旦分离，那么人就立即死亡。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“神形离别则死，死者不可复生，离者不可重返，故乃圣人重之。”

【神不注于外则身全】 人之神不外散，则人的身体必然健

全。《太平御览》七二〇《养生》：“韩子曰：‘神不注于外则身全’。”

【莫不为利，莫不为害】 意谓世界万物没有一样不给人带来好处，没有一样不对人造成危害。《吕氏春秋·尽数》：“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化、万物之变，莫不为利，莫不为害。”

【积一所以至亿】 喻养生的整体成效来源于一个个具体的正确行动。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“凡聚小所以就大，积一所以至亿也。”

【爱之于微，成之于著】 意谓养生只有全身心地从最小的地方做起才能产生最大的效果。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”

【病有十失】 指患者对疾病处置不当所造成的十种失误。清·尤乘《寿世青编》：“病有十失：骄恣率性，不遵戒忌，一也；轻命重财，治疗不早，二

也；听信巫术，广行杀戮，不信医药，三也；讳疾试医，言不由中，四也；不善择医，信人毁誉，或从蓍卜，五也；急欲速效，旦暮更张，杂剂乱投，六也；索方即写，制炮失宜，私自加减，七也；侍奉不得人，煎丸失法，怠不精详，八也；寝兴不适，饮食无度，九也；过服汤药，荡涤肠胃，十也。”

【病有八不治】 在八种不正常情况下其病难治。清·尤乘《寿世青编·病有八不治》：“室家乖戾，处事不和，动成荆棘，一也；恣纵恇淫，不自珍重，二也；忧思想慕，得失萦怀，三也；今日预愁明日，一年营计百年，四也；烦躁暴戾，不自宽慰，五也；窘若拘囚，无潇洒志，六也；怨天尤人，广生懊恼，七也；以死为苦，难割难舍，八也。”

【病有七失不可治】 患病而有七种失误则其病难治。清·尤乘《寿世青编·病有七失不可治》：“夫病有七失不可治者：失

于不审，失于不慎，失于不信，失于怠忽过时，失于不择医，失于不辨药，失于自立意见。”

【凌霄之高，非一簣之积】 摩天之高，不是一筐土堆成的，喻锻炼身体臻于强壮不是一日之功。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一簣之积。”

【酒色财气】 指嗜酒、好色、贪财、逞气。属养生禁忌。清·尤乘《寿世青编·清心说》：“酒色财气伤人物。”

【兼百行】 兼用多种养生方法，即综合运用多种养生方法。唐·孙思邈《备急千金要方》二七《养性序》：“故养性者，不但饵药、餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。”

【调刚柔】 调节刚柔，使之平衡。《灵枢经·本神》：“智者之养生也……节阴阳而调刚柔。”

【啬神之一术】 爱惜精神的一种方法，此指心理方面的自

我节制。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性之事，此啬神之一术也。”

【推陈致新】 指新陈代谢。宋·张杲《医说》七《粥能畅胃生津液》：“吴子野劝食白粥云，能推陈致新，利膈养胃。”

【偶知一事，便言已足】 喻在养生方面偶然懂得一点方法就说已经足够了。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“浅见之家，偶知一事，便言已足。”

【偏修一事】 在养生中只重一个方面而忽略其他方面。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“偏修一事，不足必赖矣。”

【祸莫大于贪】 没有比贪婪更大的祸害了。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“祸莫大于贪……小则危身，大则危家。”

【博见而善择】 养生方法宜广泛考察而精于选择。晋·葛洪《抱朴子内篇》六《微旨》：“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择。”

【提挈天地，把握阴阳】 意谓养生者应掌握自然变化规律，把握万物变化法则。《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳……故能寿敝天地。”

【握宝不用犹无宝】 意谓掌握养生妙法而不用就等于没有养生妙法，强调养生贵在行动。《太平御览》六六八《养生》：“夫抱道不行犹无道也，握宝不用犹无宝也。”

【善养性者无常术】 善于养生的并无固定不变的方法。汉·旬悦《申鉴·俗嫌》：“夫善养性者无常术，得其和而已矣。”

【善养生者，先除六害】 善于养生的，首先除六害（名利、声色、货财、滋味、佞妄，沮嫉）。《抱朴子·养生论》：“夫善养生者，先除六害，然后可以延

驻于百年。”

【简则易从】 意谓养生方法宜简，这样则容易实行。唐·孙思邈《千金翼方》十二《养性禁忌》：“易则易知，简则易从。”

【静亦可养，躁亦可养】 偏爱于静的人也可养其身，偏爱于动的人也可养其身。南朝梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》：“尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。”

【聚小所以就大】 喻养生的成效来源于一点一滴的积累。晋·葛洪《抱朴子内篇》十三《极言》：“凡聚小所以就大，积一所以至亿也。”

【聪耳之道】 养护耳朵使其

聪敏的方法。晋·葛洪《抱朴子内篇》十五《杂应》：“或问聪耳之道，抱朴子曰：‘能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸’天俯地仰，令赤黄之景。”

【德全不危】 品行无亏，身体康宁。《黄帝内经素问·上古天真论》：“所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

【德行不修而但务方术】 不讲德行而只讲方术，喻没有为人之德行而徒有养生之方法。属养生禁忌。晋·葛洪《抱朴子内篇》三《对俗》：“若德行不修而但务方术，皆不得长生也。”

附录一 主要参考书目

灵枢经

人民卫生出版社1956年影印本

备急千金要方

人民卫生出版社1982年影印本

千金翼方

人民卫生出版社1955年影印本

医说

上海科技出版社1984年影印本

素问病机气宜保命集

人民卫生出版社1959年版

寿世保元

上海科技出版社1959年版

格致余论

江苏科技出版社1985年版

养生随笔

上海书店1981年影印本

寿世青编

北京中国书店1985年影印本

寿世养老新书

广东高等教育出版社1985年版

传统老年医学

湖南科技出版社1986年版

中国古代体育

北京师范大学1983年版

陕西人民出版社1984年版

史记

中华书局1959年版

汉书

中华书局1962年版

三国志选

中华书局1962年版

诸子集成

中华书局1954年版

太平御览

中华书局1960年版

古文辞类纂

中华书局珍仿宋版印

黄侃手批白文十三经

上海古籍出版社1983年版

新校千字文

安徽人民出版社1983年版

附录二 养生十四字撷英

姚品荣

(一)

养生，就其意义而言，是国之瑰宝，世之奇珍；就其范围而言，涉及诸多学科，包括众多门类；就其分量而言，内容宏富，卷帙浩繁，专门著作不下百部，有关典籍将近一千。意义如此之大，范围如此之广，文献如此之多，致使很多人的确难以掌握其全部原理和方法。为此，笔者以“撷英”(即“采花”)之法从养生这个大系统的纵横交会点上精选了十四个字，归纳为各自相反相成的六组养生词语；每组均首先汇列原文(14个字共引原文330则，并从1至330进行统一编号；个别有必要作点解释的，则在原文后的括号中加注)，然后略作辨析，用此以少见多，以此敬飨读者。

(二)

一、含“动”、“静”二字的养生词语

(一)原文撷英

1. 含“动”的养生词语10则：

(1) 一身动，则一身强；一家动，则一家强；一国动，则一国强；天下动，则天下强。

(2) 七曜运动而能久(七曜：日、月、水、木、火、金、土的总称。久：长久，长存，长寿；以星辰因运动而长久存在之理，喻一切事物〔包括人的身体〕皆可通过运动而强壮久存)。

(3) 动之则百关气畅。

(4) 动诸关节，以求难老（难老：老得慢，推迟衰老的时间）。

(5) 齐给便利，则节之以动止（齐：敏捷。动止：动作与静止）。

(6) 步趋动作，使其四体狃于寒暑之变（四体：四肢，此指人体。狃于：习惯于……或适应于……）。

(7) 养身莫善于习动，夙兴夜寐，振起精神，寻事去作，行之有常，并不困疲，日益精壮（夙兴夜寐：早起晚睡，形容勤劳）。

(8) 养备而动时，则天不能病；修道而不贰，则天不能祸。故水旱不能使之饥，寒暑不能使之疾，妖怪不能使之凶。本荒而用侈，则天不能使之富；养略而动罕，则天不能使之全；倍道而妄行，则天不能使之吉（养备：质物供养完备。动时：以时而动。病：使之生病。不贰：坚定不移。妖怪：自然灾害或变异。罕：不常，不多，稀少。倍：通“背”）。

(9) 流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁（蝼：原义为“蝼蛄”，因有异味，故引申为“臭气”。形气：身体的气机功能。精：体内精气。气郁：形气不畅，郁结）。

(10) 摇筋骨，动支节（支：通肢）。

2. 含“静”的养生词语10则：

(11) 心宜常静。

(12) 动静不失其时。

(13) 纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。

(14) 知者动，仁者静(知：通智)。

(15) 食气者则和静而延寿。

(16) 食饮，衣服，居处，动静，由礼则和节。

(17) 清静，则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害(腠：皮下肌肉之间的空隙。弗之能害：即不能害之。弗，不。之，代词，此指人体)。

(18) 静坐调息，可以养筋骸。

(19) 静漠恬淡，所以养性也。

(20) 静则神藏。

(二)内容辨析

在促进身心健康的问题上，一直存在着“动静”之争，大体有四种主张：(1) 静—静—静；(2) 静—动—静；(3) 动—静—动；(4) 动—动—动。显然，第一与第四两种，都是走极端，同样不妥当；第二种，虽有合理因素，但无科学根据。唯有第三种(动—静—动)既有理论可征，又有事实可稽。

实际上，动与静是求得身心健康这一件事情的两个相反相成的侧面。所以，不难看出两点：第一，无动不健，无静不康；动静互济，相得益彰。第二，动求合度，静应适当；过静积弱，过动致伤。如果把这两条加以综合，那就是：动静结合，以动为纲。

与此相一致，在养生方法上亦应体现为下述定向交替的运行过程：以动养生→以静养生→以动静养生。

总之，“动—静—动”这一养生传动结构式，既充分反映出中国养生健身特色，又完全符合于现代人体工程科学。

二、含“劳”、“逸”二字的养生词语

(一)原文摘英

1. 含“劳”的养生词语20则：

(21) 人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。

(22) 久坐、久立、久劳、久役，皆亦戒也(役：驱使，被……所累。戒：戒除，防备警惕)。

(23) 乡方略，审劳佚。

(24) 不妄作劳。

(25) 不知稼穡之艰难，不闻小人之劳，惟耽乐之从，自时厥后，亦罔或克寿。

(26) 区区甘累跼，稍稍息劳筋(劳筋：疲劳的筋骨)。

(27) 外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数(思想之患：劳思伤神，忧思耗精。思想，思虑，忧思，思量；与现在常用的“思想”含义有别。自得：自有所得，自觉得意。敝：损，坏。百数：百岁，高寿)。

(28) 行不欲至劳。

(29) 体欲少劳，但莫大疲。

(30) 志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺(形劳：体之劳，即一定的体力消耗，其中包括现代所说的“运动”。以：而)。

(31) 形劳而不休则蹶(蹶：颠仆，跌倒，昏迷)。

(32) 劳其筋骨。

(33) 饮食适乎藏，滋味适乎气，劳佚适乎筋骨，寒暖适乎肌肤(藏：通脏。劳佚：同劳逸，劳作与休息)。

(34) 养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳(劳：劳动，运动。疲：疲惫，用力过度)。

(35) 烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥，目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止（张：气之外张，紧张。辟积：重复，积存。辟，通褻，即衣裙褶。煎厥：比喻阳气亢极，有如火焚而热极的一种病。厥，气逆。溃溃：紊乱。坏：败坏，损坏。都：都城，此指神经中枢或要害处。汨汨：流动，流失）。

(36) 敛发毋髢，冠毋免，劳毋袒，暑毋褰裳（髢：衬装的假头发。褰：把衣服提起来）。

(37) 察其劳佚，以知其饱饥。

(38) 寝处不时，饮食不节，佚劳过度者，疾共杀之。

(39) 凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。

(40) 精用而不已则劳，劳则竭。

2. 含“逸”的养生词语10则：

(41) 生则逸，不知稼穡之艰难。

(42) 夫当今生民之患，在于知安而不知危，能逸而不能劳。

(43) 圣人以劳为福，以逸为祸也。

(44) 罔游于逸，罔淫于乐（罔：无。游：遨游。逸：放纵。淫：过多）。

(45) 独爱安逸，可不愧于心乎？

(46) 骄奢淫逸，所自邪也。

(47) 恒劳而知逸。

(48) 养生者，使之能逸而能劳。

(49) 不欲甚劳至逸（甚：过，极，很）。

(50) 其为疗也，有四难焉：自用意而不任臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，不能使药，三难也；好逸恶劳，四

难也。

(二)内容辨析

劳逸，亦作劳佚。劳与逸，就其词汇意义而言，自然是指劳作和安逸；但是，在养生领域内，这两个单音词还可以作为一个双音词理解——其意义介乎“有劳有逸”与“无劳无逸”之间。这样，“劳逸”便具备了调节的内容和“适度”的含义。

1. 有劳有逸：没有劳就不能养形（身体），没有逸就不能养神（精神）；有劳又有逸，形神双受益。

2. 无劳无逸：这劳，作劳作过度解；这逸，作安逸过度解。过度劳，必然引起生理上的失调，造成形体上的伤害，并给精神以不利的影响；过度逸，亦会引起心理上的失调，造成精神上的伤害，并给形体以不利的影响。所以劳逸应当兼顾，应当调节，应当适度。

三、含“宜”、“不”二字的养生词语

(一)原文撷英

1. 含“宜”的养生词语30则：

(51) 大小便，宜闭口勿言。

(52) 口宜常闭。

(53) 凡老人有患，宜先以食治，食治不愈，然后命药（患：疾患，毛病。命药：用药治疗。食治：亦作食补，以食物调治）。

(54) 气宜常提。

(55) 心病宜食麦、羊肉、杏、薤。

(56) 目宜常运（运：转动）。

(57) 皮肤宜常干沐浴。

(58) 用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同

法(用寒：指用寒性的药物或食物。远寒：指离开寒季，意为不在寒冷季节用寒性药品或吃寒性食品。以下用凉远凉、用温远温、用热远热句式与用寒远寒同。一说，寒凉温热指病理或体质，亦通)。

(59) 老人之食，大抵宜其温热熟软(软：柔而不硬的食物)。

(60) 耳宜常弹(弹：用手指轻击，目的在于刺激耳廓上的各种穴位，用以健其脏器，通其经络，现代大多改“轻击”为“轻捏”，原理相同)。

(61) 舌宜抵腭(腭：口腔的上壁)。

(62) 冬要温床暖室，夏宜净几明窗。

(63) 安神宜悦乐。

(64) 足心宜常擦(足心：脚底中点凹陷处，即涌泉穴)。

(65) 谷道宜常撮(谷道：此指肛门)。

(66) 肝病宜食麻、犬肉、李、韭。

(67) 言语宜常简默(简默：少说话，意为避免语多伤气)。

(68) 齿宜数叩(数叩：反复多次地叩齿。数，屡次。叩，敲，击，此指全口牙齿适当力度的咬合)。

(69) 肺病宜食黄梨、鸡肉、桃、葱。

(70) 肢节宜常摇(摇：活动，运动)。

(71) 肾病宜食大豆黄卷、豕肉、栗、藿。

(72) 背宜常暖。

(73) 食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。

(74) 浊宜常呵(呵：呼气，吐气)。

(75) 津宜数咽(津：津液，此指唾液腺分泌的液体，具有防口腔干燥、润湿食物和分解淀粉诸功能)。

(76) 神宜常存。

(77) 胸宜常护。

(78) 常宜轻清甜淡之物,大小麦面、粳米等为佳。

(79) 脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵。

(80) 腹宜常摩(摩:按摩,用手在体表作推、揉、捏诸动作)。

2. 含“不”的养生词语50则:

(81) 大寒大热, 大风大雾, 皆不欲冒之。

(82) 口不出傲言(傲言: 过甚之言; 此指孕妇应慎言以养神)。

(83) 子在身时, 席不正不坐(席: 座具, 座位)。

(84) 夫导引不在于立名。

(85) 不时不食(时: 入时, 合时, 指早中晚进餐之适当时间)。

(86) 不贪不妒老即休。

(87) 不眠中见肩(见肩: 露出肩胛)。

(88) 不欲多睡。

(89) 不欲极饥而食(极饥: 饿到极点)。

(90) 不欲极渴而饮(极渴: 口渴到极点)。

(91) 不欲饱食即卧。

(92) 不欲起晚。

(93) 不撤姜食, 不多食(撤: 除去。姜食: 用姜烹调的食物。姜, 指生姜, 根茎辛辣, 可以调味)。

(94) 不露卧星下(星下: 指晚间繁星之下)。

(95) 五味入口, 不欲偏多。

(96) 五味之美, 不可胜极(五味: 酸、苦、甘、辛、咸, 此泛指百味。极: 终极、极端)。

(97) 五藏不伤则人智惠，五藏有病则人荒忽，荒忽则愚痴矣(藏：即脏。惠：通慧。荒：同恍)。

(98) 目不久视。

(99) 目不视恶色(恶色：不正之色，光怪陆离之色泽)。

(100) 冬不欲极温。

(101) 失饪不食(饪：烹调)。

(102) 耳不极听(极：极度，极端)。

(103) 耳不听淫声(淫：过分，不正)。

(104) 耳目鼻口，不得擅行，必有所制(擅：独断，擅自。制：控制，节制)。

(105) 肉不厌软暖。

(106) 行不疾步。

(107) 色恶不食(色恶：色泽变异，变色，色坏)。

(108) 坐不欲至倦。

(109) 坐不至久。

(110) 饮不欲太频。

(111) 饮不厌温热。

(112) 饮不过多。

(113) 卧不及疲(卧：睡眠。疲：倦，惫，此指睡眠时间过长，而引起的昏昏沉沉的倦意)。

(114) 非正色目不视(正色：古以纯色为正色，而以杂色为间色；此指柔和悦目的正常之色)。

(115) 非正声耳不听(正声，纯正悦耳的乐声，合于音律的乐声)。

(116) 夜卧不覆首。

(117) 居不客(居：居住，坐。客：客礼，古代行客礼时坐

法是两膝着地，屈股坐在脚上，颇费力）。

(118) 食不过饱。

(119) 食不厌熟嚼(熟嚼：细细地嚼)。

(120) 食不语(语：说话)。

(121) 神不外驰，故曰守神，神守于中，形全于外，身心皆合于道(驰：奔跑，越出)。

(122) 食饧而餲，鱼馁而肉败不食(饧：陈旧，陈饭。餲：变味)。

(123) 夏不欲穷凉(穷凉：过凉)。

(124) 臭恶不食。

(125) 菜不可生茹(茹：吃)。

(126) 睡不及远。

(127) 唯酒无量不及乱。

(128) 喜怒不节，寒暑过度，生乃不固(喜怒：喜乐与忿怒，相当于现代常说的“感情”或“精神”)。

(129) 寝不尸(尸：尸体，此指象尸体一样直挺着)。

(130) 寝不言(寝：睡眠)。

(二)内容辨析

宜与不，在养生实践中是指导性极强、重要性极大的一组词；它们，虽不是反义关系，但具有鲜明的肯定(宜)与否定(不)的关系。同其他领域一样，肯定什么、否定什么，是长时间广泛积累经验和千百年深入探求规律的可贵成果。

1. 宜与不，均有系列化的趋势：明朝的冷谦把前人总结的一个个“宜”归为“十六宜”便是一例；晋代葛洪将各种“不”集中连列，一口气说了十多个“不”，也是一例；本文“撷英”，汇列“三十宜”、“五十不”则又是一例。

2. 宜与不, 均有辩证性的特点: 宜与不, 既有对立的一面, 又有统一的一面。比如“冬不欲极温, 夏不欲穷凉”与实际生活中的冬宜温、夏宜凉是相通的; 可见, “宜”也不是绝对的(如不能说“冬宜极温”), “不”也不是绝对的(如不能说“夏不欲凉”)。

四、含“养”、“伤”二字的养生词语

(一)原文撷英

1. 含“伤”的养生词语60则:

(131) 入房过度, 汗出浴水, 则伤肾(浴水: 在冷水中洗澡)。

(132) 力所不胜, 而强举之, 伤也。

(133) 大怒则形气绝, 而血菀于上, 使人薄厥, 有伤于筋(气绝: 气不相接, 气不相调。薄厥: 虚极而昏逆。筋: 筋脉, 心血管系统)。

(134) 才所不逮而困思之, 伤也。

(135) 久立伤骨。

(136) 久行伤筋。

(137) 久坐伤肉。

(138) 久卧伤气。

(139) 久视伤血。

(140) 久谈言笑, 伤也。

(141) 夫饮食失节, 寒温不适, 脾胃乃伤。

(142) 不以物伤性(不因为环境遭遇的影响而伤害情性)。

(143) 勿伤其气。

(144) 风雨寒热, 不得虚, 邪不能独伤人。

(145) 主不明则十二官危, 使道闭塞而不通, 形乃大伤, 以

此养生则殃(十二官：辅佐君主的臣僚，这里指人的十二脏腑功能。使道：指十二脏腑联系的通道)。

(146) 不以好恶伤其身。

(147) 汲汲所欲，伤也。

(148) 阴阳不交，伤也。

(149) 欢呼哭泣，伤也。

(150) 冬伤于寒，春必温病。

(151) 远思强记伤人。

(152) 形寒寒饮则伤肺(形寒：形体受寒。寒饮：吃冷的饮食)。

(153) 至于五味，口嗜而欲食之，必自裁制，勿使过焉，过则伤其正也(必自裁制：必须自我控制。则伤其正：就会伤害人之正气。正：真气，正气)。

(154) 饮食自倍，肠胃乃伤。

(155) 忧伤肺。

(156) 沉醉呕吐，伤也。

(157) 冷食伤肺。

(158) 纵耳目之欲，恣肢体之安者，伤血脉之和。

(159) 若醉入房，汗出当风，则伤脾(汗出当风：出汗之后当风受凉)。

(160) 味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。

(161) 饱食即卧，伤也。

(162) 忧喜过哀伤人。

(163) 是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止(怵：惊惧。惮：畏惧)。

(164) 思伤脾。

(165) 怒伤肝。

(166) 恐伤肾。

(167) 积伤至尽则早亡，早亡非道也(积伤：多次受伤，多处遭害。非道：不合乎人的寿命之道)。

(168) 脏伤则病起。

(169) 热食伤骨。

(170) 喜乐过差，伤也。

(171) 忿怒不解伤人。

(172) 喜伤心。

(173) 喜怒不节则伤藏，风雨则伤上，清湿则伤下(藏：同脏，指脏腑)。

(174) 喜怒伤气(喜怒：大喜暴怒，这里泛指内发的情志)。

(175) 悲哀憔悴，伤也。

(176) 痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。

(177) 寒暑伤形(寒暑：严寒酷暑，这里泛指外感的因素)。

(178) 强力，肾气乃伤，高骨乃坏(强力：强用其力，用力过限。高骨乃坏：高骨因不能动摇而败坏。高骨，腰高之骨)。

(179) 跳走喘乏，伤也。

(180) 愁忧恐惧则伤心。

(181) 寢息失时，伤也。

(182) 大饱伤神饥伤胃。

(183) 大渴伤血多伤气。

(184) 内伤脾胃，百病由生。

(185) 若教一饱顿充肠，损气伤脾非汝福。

(186) 谋虑神劳，动而形苦，嗜欲无节，思想不遂，饮食失宜，药餌违法，皆能致伤。

(187) 若贪生务饱，淤塞难消，徒积暗伤，以召疾患。

(188) 汲汲所愿伤人。

(189) 精清冷而下漏，汗淋漓而外泄，莫不由食物过伤，滋味太厚。

(190) 凡所好之物不可偏，耽则伤而生疾。

2. 含“养”的养生词语40则：

(191) 人体平和，惟须好将养，勿妄服药(平和：调和，平衡。将养：调养，休养)。

(192) 与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先(救疗：医疗，治疗。摄养：保养)。

(193) 元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。

(194) 五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生(五气：指五脏之气。神：神气，活力)。

(195) 长年饵老之奇法，极养生之术也(指通过饮食的合理调配摄养，达到祛病延年目的之较好方法)。

(196) 今世之人，惑者多以性养物，则不知轻重也(惑：被迷惑，受惑乱。轻重：物轻身重)。

(197) 以五味、五谷、五药养其病。

(198) 冬七十二日，省咸增苦，以养心气。

(199) 戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。

(200) 导养神气，宣和情志(神气：精神气息)。

(201) 观书绎理可以养心(绎理：寻绎，理头绪，寻根源)。

(202) 形以食味，味养形以生力，此之谓也。

- (203) 青禾绿草可以养目(青禾：青色的禾苗)。
- (204) 物也者，所以养性也，非所以性养也。
- (205) 季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。
- (206) 治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和。
- (207) 治气养心之术：莫径由礼，莫要得师，莫神一好。
- (208) 春七十二日，省酸增甘，以养脾气。
- (209) 故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。
- (210) 是以毒药攻邪，五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充(邪：病邪)。
- (211) 秋七十二日，省辛增酸，以养肝气。
- (212) 养气自守。
- (213) 养心莫善于寡欲。
- (214) 养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。
- (215) 养老之道，无作博戏、强用气力；无举重；无疾行；无喜怒；无悲愁；无哀恸(恸：极度悲痛，大哭)。
- (216) 养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气。
- (217) 养怡之福，可以永年。
- (218) 夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。
- (219) 逍遥杖履可以养足。
- (220) 逍遥养和，恬神自足。
- (221) 流水之声可以养耳。
- (222) 晨漱不如夜漱，此善于养齿者。
- (223) 弹琴学字可以养指。
- (224) 养生之人，欲血脉常行，如水之流。

(225) 善行养者，内以养生，外以却恶。

(226) 智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。

(227) 善养命者，鲐背鹤发成童儿(命：生命，此指身体。鲐背：指长寿老人；意思是说，人到高龄，其背之皮生斑。犹如鲐鱼之背。鲐，即鲭，青花鱼)。

(228) 善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。

(229) 精以食气，气养精以荣色。

(230) 精则养神，柔则养筋(精：通“靖”，安静。柔：安定)。

(二)内容辨析

养与伤，是中国养生学中的一对反义词。人及其环境，既包含能够保证养生的物质条件和精神条件，亦包含能够导致伤生的客观因素和主观因素。所以，善养生者，必须“正反兼通”。一方面，知道“养”的原理，从而加强养；另一方面，知道“伤”的原因，从而防止伤。

1. 关于养——养什么？怎么养？

(1) 养什么呢？从宏观上说，是“二养”：养形，养神。从微观上说，是“诸养”：养性，养精，养气，养脏，养腑，养骨，养筋，养发，养耳，养目，养齿，养指，养足，等等。

(2) 怎么养呢？从宏观上说，是以物养形、以物养神、以神养形、以神养神。从微观上说，是注意运动、注意劳逸、注意饮食、注意起居、注意怡情、注意固精、注意护气、注意防治。

2. 关于伤——因何伤？如何防？

(1) 伤的原因：一是运动不足，二是劳逸不当，三是饮食不节，四是感情失控，五是风雨失防，六是寒温失当。

(2) 防的措施：节制“三欲”(食欲，物欲，色欲)，坚持“两平”(生理平衡，心理平衡)，保证一适(劳逸适度)。

五、含“多”、“少”二字的养生词语

(一)原文撷英

1. 含“多”的养生词语30则：

- (231) 发宜多梳。
- (232) 多饮伤神损寿。
- (233) 多乐者其气必溢。
- (234) 多好则昏迷不理。
- (235) 多事者其形必役。
- (236) 多念者其志必散。
- (237) 多思者其神必殆。
- (238) 多食甘，令人恶心。
- (239) 多食甘则骨痛而发落。
- (240) 多食辛令人愠心。
- (241) 多食辛则肉胝而唇褰(唇褰：即唇翻的意思)。
- (242) 多食苦令人变呕。
- (243) 多食苦则筋急而爪枯。
- (244) 多食咸令人渴。
- (245) 多食咸则脉凝泣而色变。
- (246) 多食酸，令人癰(癰：小便不通，淋漓而出)。
- (247) 多食酸则皮槁而丢失。
- (248) 多语者其气必弱。
- (249) 多怒则百脉不定。

(250) 多恶则憔悴无欢(恶：厌恶)。

(251) 多笑者其脏必伤。

(252) 多欲者其气必损。

(253) 多喜则百神交错。

(254) 多愁者其血必散。

(255) 肉虽多，不使胜食气(气：同“饩”，即粮食)。

(256) 好憎繁多，祸乃相随。

(257) 忧悲多患，病乃成积(患：恼恨)。

(258) 面宜多擦。

(259) 食多伤心。

(260) 多食之人有五患：一者大便数；二者小便数；三者扰睡眠；四者身重不堪修养；五者多患食不消化(数：屡次、多次)。

2. 含“少”的养生词语20则：

(261) 少好。

(262) 少事。

(263) 少念。

(264) 少思。

(265) 少语。

(266) 少怒。

(267) 少恶。

(268) 少笑。

(269) 少喜。

(270) 少愁。

(271) 少饮为佳。

(272) 少饮酒，调节饮食，常令胃气壮健。

(273) 日食需当少油腻。

(274) 体欲少劳，但莫大疲。

(275) 面曲之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴。

(276) 食噉鲑肴，务令简少，鱼肉，果实，取益人者而食之(鲑肴：泛指一切美味的食品)。

(277) 喜怒有节嗔怒少(嗔：生气)。

(278) 晚饭少数口。

(279) 少欲。

(280) 食少事烦，其能久乎？

(二)内容辨析

多与少，在实际生活中是一种数量关系：当对两个数进行静态比较时，它们是大与小的关系；当对两个数进行动态调整时，它们是增与减的关系。无论是国民经济诸领域还是社会发展各部门，一般均以“多”为上、以“少”为下，“多多益善”、“与日俱增”等成语便证明了这一点。当然，在某些特定条件下，在一定时期内，为了解决数量与质量、进度与效益之间发生的矛盾，尽管亦提倡“少”，有“宁缺勿滥”“少而精”“宁可少些，但要好些”等说法，但其终极目的还是“既多又好”。不过，在养生领域中则几乎与此相反，一般均以“少”为上，以“多”为下。自然，这也不是绝对的。下面，对此分别作点分析。

1. 养生中的“多”字辨：

(1) 提醒人们在大部分情况下注意“防多”——这主要是指容易“过度”的那些方面：饮食须防多，五味须防多，七情须防多。因为这些方面多了，散其血，弱其气，伤其脏，役其形，痛其骨，枯其爪，落其发，最后会导致伤神损寿。

(2) 提醒人们在一部分情况下适当“求多”——这主要是指

容易“不足”的个别方面：如多数人对梳头、擦面不甚注意，所以必须适当求多，因为多擦脸可产生“驻颜”（容颜不衰）之功，多梳头可获得“壮发”（头发不脱）之益。

2. 养生中的“少”字辨：

（1）在多数情况下必须坚持“少”——减少精神上的耗散，减少私欲上的追求，减少饮食上的贪饕。

（2）在少数情况下必须避免“少”——诸葛亮智慧超乎吴魏，而寿命不及孙曹（孙权70岁，曹操66岁，诸葛亮54岁），原因固多，但“食少事烦”不能不说是一个重要原因。人体有赖摄食。所以，出现饮食过少的情况则应当正视之，改善之。

六、含“强、弱、寿、夭”四字的养生词语

（一）原文撷英

1. 含“强”的养生词语10则：

（281）人之稟赋，言则先天强厚者多寿。

（282）夫五藏者，身之强也（五藏：心、肝、脾、肾；此处特指头、背、腰、膝、骨）。

（283）夫禀气渥则体强（禀气：遗传因素。渥：充足）。

（284）肌骨血气充强，则形神枝而久生。

（285）身其康强，子孙其逢吉。

（286）体强则其命长。

（287）茶利小便，能增强心肾之功能。

（288）得强则生，失强则死。

（289）刚健强力，涉险而不伤。

（290）和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。

2. 含“弱”的养生词语10则：

- (291) 人之稟气，或充实而坚强，或虚劣而软弱。
- (292) 气薄则其体弱，体弱则命短。
- (293) 先天虚弱者多夭。
- (294) 欲之失度，体气使弱，精神侵昏。
- (295) 六极：一曰凶短折；二曰疲；三曰忧；四曰贫；五曰恶；六曰弱。
- (296) 美味虽悦口，脾弱运化难。
- (297) 筋弱者易之以强。
- (298) 若脾胃之本弱，饮食自倍，则脾胃之气即伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。
- (299) 宿谷未消，新谷又入，脾气既弱，故不能磨之，则经宿而不消化。
- (300) 终日兀坐书房中，萎靡人精神，使筋骨皆疲软，以至天下无不弱之书生，无不病之书生。
3. 含“寿”的养生词语20则：
- (301) 人之性寿，物者扣之，故不得寿。
- (302) 人言病压身，往往延寿纪（寿纪：人寿十二年为一纪，此指寿数）。
- (303) 乐易者，常寿长（易：自安，和悦）。
- (304) 皮肤缓者则寿。
- (305) 人生自幼至老，若阳壮精固，虽尪羸而享寿考。
- (306) 元气胜谷气，其人瘦而寿（元气：指人的精神，生命力的本原。胜：经得起，能承担。谷气：食物养分）。
- (307) 肉坚则寿。
- (308) 饮且食兮寿而康，无不足兮奚所望。
- (309) 每加节俭，亦是惜福延寿之道。

(310) 后天培养者，寿者更寿。

(311) 行端直则无祸害，无祸害则尽天年，尽天年则全而寿。

(312) 吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣(呬：张口出气)。

(313) 日行一二次，无不身轻体健，百病皆除，从此翔洽太和，共登寿域(行：行拳、行气，做保健操。翔洽太和：融洽安和)。

(314) 夫释缚脱艰，全身导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。

(315) 五福：一曰寿；二曰富；三曰康宁；四曰攸好德；五曰考终命(考终命：度天年。考：老)。

(316) 知者乐，仁者寿。

(317) 精神安乎形，而年寿得长焉。

(318) 起居不时，欲食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。

(319) 起居时，欲食节，寒暑适，则身利而养命益。

(320) 譬之若良医，病万变药亦万变，病变而药不变，向之寿民，今殇子矣(寿民：长寿的人。殇子：未成年就死去的人)。

4. 含“天”的养生词语10则：

(321) 人之寿夭在元气。

(322) 后天斫削者，夭者更夭。

(323) 凡人禀命有二品：一曰所当能值之命，二曰强弱寿夭之命。

(324) 强弱寿夭，谓禀气渥薄也。

(325) 寿夭休论命，修行在各人。

(326) 血气经络胜形则寿，不胜形则夭。

(327) 忧险者，常夭折(险：自危，不安。夭折：短命，早死)。

(328) 若终日耗其精髓，虽盛壮亦必夭折。

(329) 脆促良可哀，夭枉特兼常。

(330) 寿夭之来，在于用生；性命之遂，在于善求。

(二) 内容辨析

强弱与寿夭，是反映生命强度(质量)和跨度(数量)的两组反义词。它们，是生命的综合指标，是一个人的否重视养生和是否善于养生的“效应显示镜”——此镜，可以照出四种结果：(1) 强而寿；(2) 弱而寿；(3) 强而夭；(4) 弱而夭。含“强弱寿夭”四字的养生词语，旨在说明三点：第一种结果是上策；第二种结果是中策；第三、四种结果是下策。

1. 如何实现上策？应当坚持一乐(乐观)、二适(劳逸适度，冷暖适度)、三节(欲食有节，起居有节，喜怒有节)、四炼(形、神、精、气的锻炼)。

2. 如何避免下策？四时无逆(注意季节变化)、五味无多(注意饮食控制)、六情无过(注意心理平衡)。关于“强弱寿夭”的一系列词语中还有两点值得重视：一是对客观因素——即遗传因素(“先天”、“禀气”)应当如实承认并正确对待；二是对主观因素——即能动因素(使弱变强，避夭增寿)应当引起注意并加以运用。

(三)

这里，将原文出处(所标之编码，均为引文顺序号)详列于

后。

(1) (300): 《颜习斋先生言行录》

(2): 《玄鉴导引法》

(3) (49) (81) (84) (87) (88) (89) (90) (92)

(94) (95) (98) (100) (102) (106) (109) (112)

(113) (118) (123) (126) (132) (134) (140) (147)

(148) (149) (156) (161) (167) (170) (175) (179)

(181) (225): 《抱朴子》

(4) (21) (50): 《后汉书》

(5) (8) (16) (23) (206) (207) (303) (327):

《荀子》

(6) (42) (48) (272) (289): 《东坡全集》

(7): 《朱子语类评》

(9) (104) (196) (204) (209) (301) (317): 《吕氏

春秋》

(10) (314): 《内经素问注》

(11) (52) (54) (67) (76): 《修龄要指》

(12): 《周易》

(13) (40) (146) (312): 《庄子》

(14) (85) (93) (101) (107) (117) (120) (122)

(124) (127) (129) (130) (255) (316): 《论语》

(15) (34) (55) (66) (69) (71) (79) (191)

(195) (198) (202) (205) (208) (210) (211) (214)

(218) (229) (238) (239) (240) (241) (242) (243)

(244) (245) (246) (247) (276): 《千金要方》

(17) (20) (24) (27) (30) (35) (58) (96)

- (128) (131) (133) (135) (136) (137) (138) (139)
 (144) (145) (150) (152) (154) (155) (159) (160)
 (163) (164) (165) (166) (168) (172) (173) (174)
 (177) (178) (180) (194) (226) (230) (282) (288)
 (290) (304) (305) (307) (326) (328):《黄帝内经》
 (18) (201) (203) (219) (221) (223):《褚氏遗书》
 (19) (31) (37) (256) (257):《淮南子》
 (22):《天隐子》
 (25) (41) (44) (285) (295) (315):《尚书》
 (26):《杜工部草堂诗笺》
 (28) (108) (190) (224):《保生要录》
 (29) (274) (306):《太平御览》
 (32) (213):《孟子》
 (33):《韩诗外传》
 (36):《礼记》
 (38):《说苑》
 (39):《一切经音义》
 (43) (47):《庭训格言》
 (45):《北史》
 (46):《左传》
 (51) (56) (57) (59) (60) (61) (64) (65)
 (68) (70) (72) (74) (75) (77) (80) (231) (258):
 《医方集集释》
 (53):《寿亲养老新书》
 (62):《痈疽治法总论》
 (63) (325):《养生铭》

- (73) (185):《陶真人卫生歌》
- (78) (157) (169) (215) (277):《千金翼方》
- (82) (99) (103):《史记》
- (83) (97) (114) (115) (212) (283) (286)
- (291) (292) (323) (324):《论衡》
- (86):《豫章集》
- (91):《养性延命录》
- (105) (110) (111) (119) (125) (187) (189):《医
说》
- (116) (278):《癸巳存稿》
- (121) (228):《类经》
- (141) (153) (184) (193) (298):《脾胃论》
- (142):《黄州快哉亭记》
- (143) (216) (297):《易筋经》
- (151) (162) (171) (188):《神仙传》
- (158):《七发》
- (176) (275) (287):《本草纲目》
- (182) (183) (273):《修龄要诀》
- (186) (192):《丹溪心法》
- (197):《周礼》
- (199):《养生要诀》
- (200):《琴赋序》
- (217):《龟虽寿》
- (220):《晋书》
- (222):《金丹全书》
- (227):《愈膏肓赋》

(232) (271):《饮膳正要》

(233) (234) (235) (236) (237) (248) (249)

(250) (251) (252) (253) (254) (261) (262) (263)

(264) (265) (266) (267) (268) (269) (270) (279):

《太上三十六部尊经》

(259):《名贤集》

(260):《东谷赘言》

(280):《三国演义》

(281) (293) (310) (322):《景岳全书》

(284):《新论》

(294):《养生要集》

(296):《友渔斋医话》

(299):《诸病源候论》

(302):《北山小集》

(308):《送李愿归盘谷序》

(309):《鹤林玉露》

(311):《韩非子》

(313):《内功图说》

(318) (319):《管子》

(320):《海录碎事》

(321):《上皇帝书》

(329):《文选》

附录三 笔画索引

一 画

【一】

一身之主·····	95
一张一弛·····	15
一切肉惟须煮烂·····	29
一身动，则一身强·····	10
一国动，则一国强·····	10
一家动，则一家强·····	10
一身皮肤宜常干浴·····	8
一真澄湛，万祸消除·····	55
一岁之忌者，暮须远内·····	80
一月再泄·····	80

二 画

【一】

二八肾气盛·····	97
二七而天癸至·····	98
二十者，四日一泄·····	80
十莫·····	152
十二少·····	152
十六宜·····	152
十六部·····	153
十四宜·····	153
十二脉之根·····	98

七七任脉虚·····	98
七八肝气衰·····	98
七者动精则生害·····	77

【丿】

八段锦·····	4
八音五色不至耽溺·····	68
八音五色以养视听之欢·····	115
人之性寿·····	147
人由气生·····	85
人不耐无乐·····	68
人身之仓廩·····	103
人大言我小语·····	85
人多烦我少记·····	55
人竟百岁而死·····	147
人恻怖我不怒·····	55
人有二心方显念·····	61
人藉气以充其身·····	86
人之当食，须去烦恼·····	29
人之寿夭在于撙节·····	147
人以形生，去气则死·····	86
人在气中，气在人中·····	86
人性欲平，嗜欲害之·····	61
人常去生，非生去人·····	105
人之一身，无处不宜谨护·····	153

人欲劳于形，百病不能成……12
 人之气与天地之气可一也……153
 人能依时摄养，故得免其夭枉130
 入房过度……80
 九窍……153

【7】

力所不胜而强举之……18

三 画

【一】

三关……153
 三焦之原……103
 三叟长寿歌……147
 三七肾气平均……98
 三八肾气平均……98
 三十者八日一泄……80
 三元延寿参赞书……143
 三焦者，决渎之官……103
 大风……115
 大甘……38
 大辛……38
 大苦……38
 大咸……38
 大哀……61
 大恐……61
 大湿……116
 大寒……116
 大酸……38

大霖……116
 大燥……116
 大忧内崩……61
 大味必淡……21
 大怖生狂……61
 大饥不大食……29
 大乐气飞扬……61
 大饱血脉闭……21
 大渴不大饮……29
 大愁气不通……86
 大醉神散越……21
 大汗能易衣佳……43
 大肠者，传道之官……103
 大小便宜咬齿勿言……116
 大寿之事，果不在天地……147
 大便不用呼气及强努……116
 大寒大热大风大雾，皆不欲冒
 之……一……116
 丈夫八岁肾气实……98
 万全……136
 万物之元……77
 万事劳其形……12
 万物得一以生……153
 万密斋医学全书……143
 才所不逮而困思之……61

【丨】

上士别床，中士异被……81
 口无妄言……116

口化……………29
 口之所嗜，不可随也 ……116
 口必甘味，和精端容……………29
 口能致病，亦败尔德……………21
 口腹不节，致病之因……………21

【丿】

千金要方 ……141
 千金翼方 ……142
 千钟百觚，不经之言……………21
 久立……………18
 久劳……………18
 久役……………18
 久坐……………18
 久处烟火 ……117
 久立伤骨……………12
 久行伤筋……………12
 久坐伤肉……………12
 久坐湿地……………50
 久卧伤气……………86
 久视伤血……………12
 久耽安乐……………61
 久谈言笑 ……117
 凡食无强厚味……………29
 凡欲眠，勿歌咏……………45
 凡食之道，无饥无饱……………29
 凡欲身之无病，必须先正其
 心 ……117

【丶】

广生懊恼……………61
 广步于庭……………4
 广听则耳闭 ……117

【㇏】

卫生道 ……153
 卫生要术 ……144
 卫生切要知三戒，大怒大欲并
 大醉 ……153
 女子七岁肾气盛……………98
 女子月血、新产者，皆不可合
 阴阳……………81
 小便勿努 ……117
 小肠者，受盛之官 ……103
 习其俯仰拙伸……………4
 子华子 ……138

四 画

【一】

元气固藏……………86
 元气为根本……………86
 元气在保养……………86
 元气有限，情欲无穷……………86
 无久行……………15
 无久听……………15
 无久坐……………15
 无久视……………15

- 无叫唤117
 无吁嗟55
 无庆吊16
 无极听15
 无极视16
 无吟吃117
 无饮兴29
 无哀恻55
 无举重117
 无疾行15
 无啼啼55
 无喜怒55
 无悲愁55
 无歌嘯55
 无大用意55
 无大思虑56
 无忧者寿147
 无泄皮肤117
 无预局席30
 无形则无吾105
 无忧故自寿147
 无患嗔之心56
 无接对宾客16
 无精气乃冥77
 无以烈味重酒30
 无待饥甚而后食30
 无疾则勿药可也117
 无祸害则尽天年147
 无作博戏强用气力117
 天行健1
 天隐子142
 天鼓欲常鸣8
 天下动，则天下强10
 天道自然，人道自己154
 夫妻昼合81
 井不达泉，则犹不掘154
 不为物诱68
 不饥即已30
 不妄作劳16
 不自珍重118
 不自爱惜117
 不自宽慰62
 不时不食30
 不忧不惧68
 不知持满77
 不得忍饥30
 不欲多睡45
 不欲汗流118
 不欲起晚45
 不惧于物68
 不喜不怒68
 不撤姜食31
 不以利累形68
 不以物伤性56
 不办又不置62
 不可当风卧45
 不饥勿强食30
 不使胜食气30

- 不择风而裸118
 不择时而色81
 不眠中见肩45
 不渴勿强饮30
 不露卧星下45
 不违情性之欢154
 不弃耳目之好154
 不得安于其处16
 不欲广志远愿68
 不欲多啖生冷30
 不欲极目远望118
 不欲极饥而食31
 不欲极渴而饮31
 不欲饮酒当风31
 不欲奔车走马16
 不欲甚劳甚逸16
 不肆神以逐物68
 不以元气佐喜怒68
 不以所养害其养69
 不可令孤坐独寝45
 不可忍小便交合81
 不用寝卧多言笑45
 不饥强食则脾劳99
 不问四时俱暖酒31
 不知食之有成败21
 不治已病治未病105
 不渴强饮则胃胀103
 不善养生者养外21
 不由礼则触陷生疾105
 不饥不饱不寒不热118
 不必抑忍，久而不泄81
 不戚乎毁，不悦乎誉69
 不得大语大叫大用力118
 不明药忌者，不能以除病105
 不明药性者，不能以除病105
 不可以小损为无伤而不防105
 不可以小益为不平而不修105
 不知食宜者，不足以存生22
 不务药石之救，惟专祝祭之
 谬106
 王充133
 五劳154
 五府154
 五欲154
 五福154
 五藏95
 五劳所伤18
 五味所入22
 五味所禁22
 五禽之戏4
 五八肾气衰98
 五福寿为最148
 五藏所合法95
 五七阳明脉衰98
 五石散大猛毒106
 五谷犹能活人22
 五藏六府之本95
 五者接神则生害62

五味无令胜谷味.....31
 五藏不可食忌法.....95
 五十者二十日一泄.....80
 五更食粥.....31
 五味入口，不欲偏多.....31
 五味之过，疾病蜂起.....22
 五味之美，不可胜极.....31
 五味养形，过则致病.....22
 五味入于口也，各有所走，
 各有所病106
 车服威仪知足不求.....50
 太极拳..... 4
 太上养神.....56
 太饥伤脾.....22
 太饱伤气.....22
 太平圣惠方142
 太平之世多长寿人148
 尤乘138

【 丨 】

止怒莫若诗.....69
 少勿至饥.....31
 少食以安脾.....99
 少言语养内气.....86
 少思虑养心气.....99
 少食肉，多食饭.....31
 中藏经140
 中外卫生要旨145
 内三宝154

内煎万虑.....62
 内以养身，外以却恶.....10
 内宝养生之道，外则和光于
 世106
 见素抱朴.....69

【 丿 】

仁者寿148
 仁者静.....13
 仁者寿长148
 仁者不以欲伤生.....56
 仅饱即止.....31
 从八风之理118
 今日预愁明日118
 气中生神.....86
 气不顾命.....62
 气全体平.....87
 气极乃精.....77
 气息为元.....77
 气泄生疾.....87
 气宜常提.....87
 气衰身谢.....87
 气耗形病.....87
 气疲欲胜.....87
 气能生神.....87
 气大劳则绝.....87
 气乱则神劳.....87
 气乱即物病.....87
 气即形之根.....87

- 气者生之元·····87
 气者，形之主·····88
 气者神之主·····88
 气者神之母·····88
 气甚即物壮·····88
 气浊则神昏·····88
 气绝则命绝·····88
 气绝即物死·····88
 气衰则神去·····88
 气衰身谢·····87
 气弱即物衰·····88
 气盛则神全·····88
 气清则神畅·····88
 气竭则命终·····88
 气病无多食辛·····89
 气难清而易浊·····89
 气薄则其体弱·····89
 气血盛则筋骨强·····89
 气化为津，津复为气·····89
 气通即生，气乏则死·····89
 手摩脐腹·····8
 手宜常在面·····8
 长生之药·····106
 长生久视·····148
 勿妄服药·····106
 勿饮浊酒·····32
 勿湿头卧·····45
 勿湿紫髻·····50
 勿使悲欢极·····69
 勿令气乏气喘·····16
 勿汲汲于所欲·····69
 勿食生肉伤胃·····104
 勿食生菜、生米·····32
 勿惛惛怀忿恨·····69
 勿强食，勿强饮·····32
 勿以身命等蜉蝣·····106
 勿以悦口而少贪·····32
 勿以薄寒而少耐·····43
 勿以康健便为常然·····106
 勿烦勿乱，和乃自成·····69
 勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳·····32
 月下看书·····118
 风雨则伤上·····118
 风伤筋，燥胜风·····52
 风者，百病之始也·····107
 风冷暑湿，不能伤壮实之人·····107
- 【~】
- 六饮·····22
 六食·····23
 六膳·····23
 六不治·····155
 六八阳气衰于上·····89
 六七三阳脉衰于上·····98
 六十者闭精勿泄·····80
 文武之道·····13
 火化·····32
 为口伤身·····39

为之于未有	107
为之者不终	148
心	99
心药	107
心主脉	95
心广体胖	69
心之华盖	99
心无妄念	69
心不乱求	69
心不狂思	69
心旷神怡	56
心静气理	89
心安而不惧	56
心者形之主	99
心悲则面焦	62
心为君主之官	99
心合脉，其荣色	95
心好静而欲牵之	70
心若太费费则竭	119
心诚意正思虑除	70
心之所欲，不可恣也	70
心肾受邪，腑藏俱病	95
心欲求寐，则寐愈难	45
心源清则外事不能扰	70

【7】

以心为根	99
以妄为常	119
以恬养性	56

以酒为浆	39
以漠处神	56
以劳苦徇礼节	18
以身世徇财利	62
以忧虑徇得失	62
以神为车，以气为马	56
以脾胃熟生物暖冷物	96
引药势	23
引挽腰体	5
孔子	132
孔门习行礼乐射御之学	5
办之所以安心，置之亦所以安	
心	13
毋逆大数	107

五 画

【一】

功名声誉束其体	62
节宣	13
节欲	62
节五辛	32
节阴阳而调刚柔	77
节饮食	32
节嗜欲	63
节乐莫若礼	63
节养性之和	107
节满意之食	32
平易恬淡	70
平居不得嗔	70

玉泉119
 古人饮酒，每在食后23
 去沮嫉70
 去世离俗56
 去寒就温51
 去忧莫若乐70
 去嗔怒以养性56
 去甚去泰，身乃无害23
 本草纲目144
 甘胜咸23
 甘口而病形23
 甘多则伤肾99
 甘走肉，多食甘令人恶心23
 龙导虎引5
 可姑置者则决然置之57

【丨】

叩齿百遍119
 叩齿咽津2
 叩齿牙无疾2
 出门行5
 出处协时令52
 旦起着衣43
 旦起瞋心63
 目不久视16
 目宜常运11
 目之所好，不可从也119
 且行且立，且立且行5
 田夫寿，膏粱夭148

四支155
 四徇155
 四凶魔155
 四七筋骨坚96
 四八筋骨隆盛96
 四十已去，常须瞑目119
 四十者十六日一泄80
 四百四病，身手自造107
 四脏之气皆禀于脾96

【丿】

外三宝155
 饥而欲食23
 饥饱失宜39
 饥忌浴，饱忌沐23
 令宽其思虑70
 冬不欲极温52
 冬则朝勿虚32
 冬朝勿空心33
 冬寒以藏之119
 冬夜勿覆其头15
 冬月宜苦不宜咸23
 冬欲早卧而晏起46
 冬浴不必汗出霖霖51
 冬七十二日，省咸增苦23
 冬温夏凉不失四时之和52
 务快其心63
 务宝其精81
 乍起慎勿即出户外52

失于饥饱.....39
失饪不食.....33
生冷无节.....39
生冷勿食.....33
生食五辛.....39
生食不粗吞.....33
瓜桃生冷宜少餐.....33
处正居中119
处神养气.....89
处天地之和107
用凉远凉107
用热远热107
用温远温108
用寒远寒108
用心不已走元神.....63
用食平痾释情遣疾108
乐其俗.....70
乐不可极.....70
乐不可纵.....71
乐不耐无形.....71
乐极则哀集.....63
乐易者常寿长148
乐得其反则安.....71
乐而不淫，哀而不伤.....71

【、】

立毋跛.....16
主身者神.....57
主性命者在乎人148

主不明则十二官危.....96
必宝其精.....81
必得其中108
必静必清.....13
必走千步始寝.....5
必亲办者，则毅然办之.....57
头发梳百度.....8

【7】

发宜多梳.....9
发宜多梳，不宜多洗.....9
司马承祯135

六 画

【一】

动诸关节.....6
动静不失其时.....16
动摇则谷气得消.....10
动静以敬，心火自定.....16
老子137
老人须知119
老而益壮130
老彭之寿148
耳无妄听119
耳不极听119
耳目为主120
耳宜常笙.....9
耳之所乐，不可顺也120
耳目淫于声色之乐120

存身之术155
 百病之长，以风为最108
 百病不愈，安得长生108
 毕数之务108
 过患其身108
 至乐63
 至忧63
 至怖63
 至畏63
 至淫120
 至躁63

【丨】

当风饮酒39
 当风卧湿46
 当令饮食均33
 当以一耐字处之71
 吐故纳新7
 吕氏春秋140
 早饭可饱33
 早卧早起46
 早起不在鸡鸣前46
 因气而生89
 因气而死89
 因气而荣89
 因气而衰90
 肉无贪肥脆33
 肉不厌软暖33
 肉味无令胜食气33

【丿】

先饥而食33
 先热而解43
 先渴而饮33
 先寒而衣43
 先食热，后食冷34
 先睡心，后睡眠46
 朱震亨136
 伐命者77
 伐性之斧77
 任其服43
 任之重者莫如身155
 仰面常呵三四呵120
 仰面呵气数百口91
 伤之七情，报以百疾108
 伤我气即足以伤我身90
 伊尹132
 华佗133
 延年之药155
 自立意见120
 自戕之疾120
 血极120
 血壮则体丰130
 血固则颜盛130
 血和则体泽130
 血衰则枯槁120
 行气1
 行不妄失108

- 行不疾步·····15
行不得语·····120
行作鹅王步·····15
行气可以延年·····1
行气而尽其理·····1
行欺诈则神悲·····63
行一善则神魂欢·····57
行一善则魂神乐·····57
行则振掉，骨将惫矣·····13
行则倮附，筋将惫矣·····13
后天之养，其为在人·····109
全生之诀·····155
全身久寿·····149
全性之道·····155
全赖夜间休息·····46
全仰饮食以资气血·····90
杂剂乱投·····109
杂视则目暗·····121
旨约而赡广，业少而功多·····156
多睡·····46
多阳则痿·····52
多阴则蹶·····52
多言耗气·····90
多言损气·····90
多睡损神·····121
多啖生冷·····39
多念则心劳·····63
多思则神散·····64
多闻而体要·····156
多睡令人心烦·····121
多乐则心神邪荡·····64
多机则智虑沉迷·····64
多饮面黄，亦少睡·····24
多言则气海虚脱·····90
多事则筋脉干急·····13
多怒则腠理奔血·····64
多愁则头鬓焦枯·····64
多食甘则骨痛而发落·····121
多食辛则肉胝而唇褰·····121
多食苦则筋急而爪枯·····121
多食酸则皮槁而毛夭·····121
多食咸则脉凝泣而色变·····121
色不顾病·····81
色恶不食·····34
- 【、】
- 妄听则伤肾·····99
妄言则伤胆·····104
妄视则伤心·····99
妄嗅则伤肝·····99
妄想一病，神仙莫医·····111
衣不嫌过·····43
衣可加即加·····43
衣食不能适·····121
庄子·····139
问卜不倦·····121
汗出当风·····122
汗出浴水·····122

汲汲所欲……………64
 守口如瓶……………24
 守礼莫若敬……………156
 守敬莫若静……………13
 守清静以养道……………13
 守中实内以陶和……………156
 守一之戒，戒于不专……………156
 安居处……………50
 安身养气……………90
 安谷则昌……………24
 安静者祥……………14
 安步以当车……………6
 安神宜悦乐……………57
 安身之本，必资于食……………24
 安身之本必须于食，救疾之道
 惟在于药……………109
 兴复之基……………109
 兴居有至和之常制……………50
 讳疾试医……………122
 论语……………139
 论衡……………140

【7】

弛而不张……………18
 导引……………10
 导引关节……………8
 导引可以难老……………11
 妇人月事未绝而与交合，令人
 成病……………82

好酒腻肉……………39
 孙思邈……………134
 孙福全……………138
 孙真人养生铭……………156

七 画

【一】

形之主……………78
 形与神俱……………57
 形以术延……………109
 形以神生……………57
 形神以和……………109
 形神相卫……………109
 形气贵乎安……………109
 形者气之宅……………109
 形者，生之具……………157
 形者生之舍……………109
 形须神而立……………57
 形累而寿命损……………140
 形不动则精不流……………1
 形劳而不休则蹶……………14
 形寒寒饮则伤肺……………100
 形以气充，气耗形病……………90
 寿人法……………145
 寿之术……………149
 寿世编……………145
 寿世青编……………145
 寿敝天地……………149
 寿夭休论命……………149

寿必用道，所以尽命149
 戒晨嗔71
 戒嗔怒71
 戒之在斗71
 戒之在得71
 戒尔嗔怒71
 戒怒养阳72
 远睡损气90
 运动1
 运动消散1
 运睛除眼翳11
 攻伐和气之药多110
 极力劳形122
 极目远视122
 极饥而食39
 极情恣欲82
 极渴而饮39
 极滋味之美40
 志劳64
 志定心平72
 志闲而少欲72
 苏轼135
 劳动14
 劳佚14
 劳毋袒43
 劳勿过极17
 劳而欲息14
 劳则气耗90
 劳则思息14

劳逸过度19
 劳多则精散14
 劳苦胜于逸乐157
 孝子须深知食药二性110
 李杲136
 李时珍137
 两手频频擦面9
 两手摩胁并胸腹9
 尪羸而寿考149
 抄写多年122
 抑情养性57
 抑情以养性58
 抑喜以全阳57
 抑喜以养阳气72
 把握阴阳157
 医说142
 医学心悟145
 医之于无事之前110
 求难老110

【 1 】

步主筋2
 步则筋舒而四肢健11
 坚齿之道157
 听信巫术122
 听众则庸闭122
 听过其耳者精不守122
 吹陶呼吸8
 时慎脱着43

吴普134
足宜常擦涌泉 9
足得血而能步130

【丿】

利于性则取之,害于性则舍之...110
私自加减110
乱想勿经心64
我命在我不在天149
体欲常运 2
体欲常劳 2
体弱则命短149
体欲常少劳 2
体者,精之元也110
体强则其命长150
作一恶则心气乱64
身无妄动17
身心七养157
身安神逸58
身数沐浴51
身全之谓得157
身劳则神散64
身心皆合于道110
身形安静,灾害不干130
谷道宜常撮 2
谷气充则气血盛24
坐毋箕17
坐不至久15
坐卧切防脑后风52

饭后必散步 6
饭后饮之,可解肥浓34
饮必小咽34
饮食自倍40
饮食伤脾100
饮酒当风40
饮酒吐逆40
饮膳正要143
饮不厌温热34
饮不欲太频34
饮食须用缓34
饮酒不欲使多34
饮食进则谷气充24
饮酒可以陶性情24
饮酒莫教令大醉34
饮食男女,人之大欲存焉82
饮温暖而戒寒凉,食细软而远
生硬34
肝100
肝主筋96
肝合筋,其荣爪96
肝藏血不可纵怒100

【丶】

言不语怪157
辛胜酸24
辛多伤肝100
辛伤皮毛,苦胜辛122
辛走气,多食辛令人愠心24

- 忘其身而病生110
 应针欲艾122
 应灼欲砭123
 应补责医以泻123
 疗心110
 疗人之心111
 疗身不若疗心111
 忧劳64
 忧不可积72
 忧则失纪64
 忧郁生疾123
 忧悲伤肺100
 忧伤肺，喜胜忧100
 忧险者，常夭折150
 忧喜不留于意72
 忧其智之所不能65
 闲步6
 闲日安不忘危111
 闷坐19
 闷来阅之，殊胜闷坐123
 冷谦137
 冷食伤肺100
 冷食不欲热水漱口34
 汪昂137
 沐浴无常不吉51
 沐浴必须密室51
 沐浴后不得触风冷51
 沐浴盥漱皆暖水51
 沈醉呕吐40
 初愈务宜衣被适寒温44
- 【7】**
- 张机133
 张介宾137
 张而不弛19
 灵芝在身不在于山130
 忌房劳82
 忌食时嗔40
 忌其粘硬生冷40
 忌强用力咬啮坚硬脯肉40
 君子有三戒157
 君子持躬，战战兢兢111
 忍尿不便123
 忍大便不出123
 忍怒以全阴72
 忍怒以全阴气72
 鸡初鸣，咸盥漱46
 纵口40
 纵心竭意82
 纵情恣欲82
 纵耳目之欲123
 阳用其形，阴用其精156
 阴阳中度156
 阴阳不交82
 防夜醉34

八 画

【一】

取乐琴书……………72
 苦胜辛……………24
 苦多伤肺……………100
 苦伤气，咸胜苦……………24
 苦走骨，多食苦令人变咽……………25
 若本充实，岂有病乎……………111
 若要安乐，频脱频着……………44
 丧生之本……………111
 丧明十六事……………123
 抱朴子……………141
 抱道不行犹无道……………157
 抱神以静，形将自正……………14
 招徕真气之药少……………111
 择其善者，而后留意……………158
 转手摩肾堂……………9
 转摇不能，肾将惫矣……………100
 软枕头，暖盖足……………46
 卧伏地……………46
 卧不及疲……………46
 卧勿大语……………47
 卧不欲左胁……………47
 卧欲得数转侧……………47
 卧不厌缩觉即舒……………47
 卧处不可以首近火……………47
 卧起有四时之早晚……………47

【丨】

齿宜常叩……………2
 齿宜数叩……………2
 齿宜频叩津宜咽……………2
 肾……………100
 肾主骨……………96
 肾为作强之官……………100
 肾合骨，其荣发……………96
 肾者，作强之官……………101
 肾主精不可纵欲……………101
 肾者，先天之本藏……………101
 贤哲防于未病……………111
 非其书勿读……………123
 非其务勿行……………123
 非其声勿听……………124
 非其食勿食……………34
 非正色目不视……………124
 非正声耳不听……………124
 非气不足以长养万物……………90
 非长生难也，闻道难也……………150
 味过于甘……………40
 味过于辛……………40
 味过于苦……………40
 味过于咸……………41
 味过于酸……………41
 味薄神魂自安……………25
 呼叫过常……………124
 呼吸之主……………101

呼吸精气.....78
 明目之道158
 易筋..... 2
 易筋经141
 易则易知158
 易伤难养112
 罔游于逸.....17

【丿】

和喜怒.....72
 和于术数112
 和于阴阳158
 和则增寿150
 和情性，节嗜欲.....58
 和之于始，治之于终130
 知者乐.....72
 知者动..... 3
 知止不殆.....14
 知足不辱.....73
 知者乐水.....73
 制嗜欲124
 制念以定志.....73
 制嗜欲可以保性命.....58
 季月可咸甘略戒.....25
 季月各十八日，省甘增咸.....25
 使志生.....73
 使志无怒.....73
 使志安宁.....73
 使志若伏若匿.....73

使人疗尤不若先自疗.....112
 所忌最是怒.....73
 所保者莫先于元气.....91
 贪味伤多.....25
 贪味多餐.....41
 贪嚼无厌.....41
 贪美食令人泄痢.....25
 忿怒伤肝101
 忿怒之失度，乃为之图.....65
 念多则事广65
 念无二心始为人.....73
 念杂由来业障多.....65
 念虑不正，杀身之本.....65
 饱勿便卧.....47
 饱生众疾.....25
 饱食大呼124
 饱食伏地124
 饱食即卧.....47
 饱食仰卧成气痞.....47
 饱食即卧，乃生百病.....47
 肺101
 肺主皮.....96
 肺合皮，其荣毛.....97
 肺以养皮毛不可忧郁101
 服药百裹，不如独卧.....82
 鱼馁而肉败不食.....35
 昏乱百度则生疾124
 忽思慧136
 炙煖之物须冷吃.....35

周行而不殆……………3

【丶】

放逸其心……………65

夜卧早起……………47

夜视星火……………124

夜读细书……………124

夜勿过醉饱……………35

夜卧常习闭口……………48

夜漱却胎朝漱……………51

夜饱损一日之寿……………150

夜醉损一月之寿……………150

怵惕思虑者伤神……………65

美其食……………27

美药勿离手……………113

美食须熟嚼……………36

美饮食养胃气……………104

法于阴阳……………158

法则天地……………158

沮舍之下不可以坐……………124

泣泪过多……………125

治未病之疾……………112

治气养心之术……………158

治身养性，务谨其细……………112

治有病不若治于无病……………112

宝气……………91

宝精……………83

宠辱皆忘……………73

宠辱不惊，肝木自宁……………101

宜其温热熟软……………35

宜生之具，莫先于食……………25

学不求仙……………150

祈祷无已……………125

【ㄣ】

居不客……………50

居处简静……………50

居止之室，必须周密……………50

屈伸之法……………5

屈膝侧卧……………48

陈直……………135

陈王廷……………137

细嚼缓咽……………35

终日稳坐……………19

九 画

【一】

春夏养阳……………112

春天不可薄衣……………44

春欲晏卧早起……………48

春月少酸宜食甘……………25

春夏鸡鸣宜早起……………48

春寒莫教绵衣薄……………44

春七十二日，省酸增甘……………26

草药不可妄用……………112

荀子……………139

茹素则心清而肠胃厚……………104

药能恬神养性……………130

药之所治，只有一半131
 药食两攻131
 荣卫消于役用125
 甚饥41
 甚思65
 甚虑65
 甚渴41
 甚饥甚渴甚思甚虑125
 咸胜苦26
 咸多则伤心101
 咸伤血，甘胜咸26
 咸走血，多食咸令人渴26
 面宜常擦9
 持以适125
 轻得失73
 轻身重财125

【 1 】

背日光而坐52
 背曲肩随，府将坏矣104
 临盘大饱41
 省多言125
 省妄想74
 省嗜欲74
 咽精液养脏气97
 昧用者夭，善用者延78
 贱物而贵身58
 星下不卧52
 贵生之术158

贵富而不知道，适足以
 为患125
 畏酒如畏风26
 畏攻责医欲补125
 胃为水谷之海104
 胃不和则卧不安48
 思劳65
 思胜恐74
 思则气结91
 思虑伤心101
 思多太损神65
 思莫若勿致74
 思伤脾，怒胜思102
 思其力之所不及66
 骨极126

【 2 】

秋冬养阴112
 秋凉以收之112
 秋冬日出始穿衣48
 秋冬衣冷渐加添44
 秋辛可省便加酸26
 秋七十二日，省辛增酸26
 适寒暑126
 重喜而不释66
 修身58
 修龄要旨144
 修行本在人150
 修短寿夭，皆自人为150

- 保生四要158
 保生要录142
 保守真元78
 保养之道158
 保神以安身58
 信巫不信医126
 顺四时158
 顺理修身去烦恼58
 徇情纵欲82
 食不语35
 食白粥35
 食不欲急35
 食勿大言35
 食勿精思35
 食毕漱口35
 食毕摩腹9
 食后便卧41
 食后须行6
 食嗜辛咸41
 食上不得语35
 食不可太饱36
 食不嫌不及36
 食可置即置36
 食必先食热36
 食物有三化36
 食欲数而少，不欲顿而多30
 食过则结积聚26
 食毕行步踟蹰6
 食饱不得急行17
 食者生民之天26
 食毕当行步踟蹰6
 食不充脾，所以养气91
 食讫以手摩面及腹9
 食后引行一二百步6
 食饮有节，脾土不泄26
 食疗不愈，然后命药113
 食物饱甚，耗气非一91
 食能以时，身必无灾27
 食能排邪而安脏腑97
 食谨勿多，多则生病27
 食气者则和静而延寿91
 食饮衣服，亦欲适寒温126
 食了行百步，数以手摩肚6
 食少则脏气流通而少疾97
 食物无务于多，贵在能节27
 胆者，中正之官104
 胎息8
 胎教158
 勉强支陪126
 【、】
 哀乐伤神66
 哀而不伤58
 度形而衣44
 恬淡为本58
 恬淡自守58
 恬然无欲，肾水自足102
 恬愉虚静，以终其命58

- 闻毁而不惨，见誉而不悦……74
- 烂肠之食……27
- 济命扶危者，医也……131
- 津液……159
- 津宜常咽……3
- 津欲常咽……3
- 养生……113
- 养性……58
- 养神……59
- 养筋……126
- 养以和……78
- 养生论……140
- 养气自守……91
- 养气全神……91
- 养气者精……78
- 养生八勿……159
- 养生大理……159
- 养生之方……159
- 养生之机……159
- 养生之道……159
- 养生五莫……159
- 养生四要……143
- 养生要集……141
- 养老十避……151
- 养老四勿……151
- 养有五道……151
- 养形之人……113
- 养形之道……160
- 养志之道……151
- 养体之道……151
- 养神之道……160
- 养病庸言……145
- 养长之道……160
- 养藏之道……160
- 养生十二不……160
- 养生之大旨……160
- 养生有五难……160
- 养老十九无……151
- 养老奉亲书……142
- 养身兼养性……160
- 养备而动时……3
- 养性之大经……160
- 养性以全气……91
- 养性延命录……141
- 养性秉中和……113
- 养略而动罕……14
- 养气先须养脑……91
- 养心莫善于诚……74
- 养生大要十条……161
- 养生方导引法……141
- 养血先须养水……78
- 养神先须养气……92
- 养脑先须养精……83
- 养精先须养血……83
- 养之以四时之气……78
- 养生以不伤为本……113
- 养静为摄生首务……14
- 养生之要，首先寡欲……78

养肝之要在乎戒忿102
 养性者，欲所习以成性161
 养生以不损为延年之术113
 觉正而伸48
 宣血脉27
 室家乖戾126
 室内时时缓步6
 语笑无度126
 语作含钟声113
 神之母78
 神不外驰59
 神气坚强59
 神以形用66
 神以道全59
 神去则死66
 神守于中59
 神大用则歇66
 神太用则劳66
 神全则身健59
 神者气之子92
 神者生之制59
 神畅则生健59
 神能御其形59
 神形离别则死161
 神若太伤伤则虚66
 神不注于外则身全161
 神气相合，可以长生151
 神在则人，神去则尸60
 神依气立，气合神存92

神清意平，百节皆宁60
 神仙之道难致，养性之术易崇
113
 扁鹊132

【7】

昼则以醇酒淋其骨髓41
 怒则气上92
 怒甚偏伤气92
 怒伤肝，悲胜怒66
 怠忽过时126
 绕室行千步始就枕5
 绝谷则亡27
 骄恣率性126
 骄奢淫佚126

十 画

【一】

艳容伐其根荄83
 桓谭133
 格致余论143
 真菊延龄，野菊杀人114
 莫大怒74
 莫大笑74
 莫大惧74
 莫多言126
 莫忧思74
 莫悲愁74
 莫强食36

莫强酒 36
 莫跳踉 126
 莫强举重 127
 莫嗔怒养肝气 102
 莫不为利，莫不为害 161
 莫为寻幽望远而早起 48
 莫同少壮尽欢而晚归 50
 恐则气下 92
 恐伤肾，思胜恐 102
 起晚 48
 起居有常 50
 起居适早晏 52
 起念还当把念医 114
 破忧沮 75
 夏不欲穷凉 53
 夏则夜勿饱 36
 夏夜勿饱食 36
 夏月汗多须换着 44
 夏要增辛减却苦 27
 夏七十二日，省苦增辛 27
 挽弓引弩 19
 热无灼灼，寒无沧沧 36
 热无灼唇，冷无冰齿 37
 热食伤骨 27
 热伤气，寒胜热 53
 热伤皮毛，寒胜热 53
 热食汗出勿当风 37

【丨】

眠不欲扇 48
 眠作师子卧 48

【丿】

积精全神 60
 积一所以至亿 161
 积劳至尽则早亡 127
 积气为精，积精为神 78
 倚墙之傍不可以立 127
 候已饥而后食 33
 候焦渴而引饮 34
 俯仰屈伸 7
 臭恶不食 37
 爱精自保 83
 爱憎不栖于情 75
 爱恶利害搅其神 66
 爱之于微，成之于著 161
 爱过其心者神不居 66
 爱其气所以全其身 92
 脍不厌细 37
 脏得血而能液 97
 脑减则发素 127
 鸱视虎顾 7

【乚】

席不正不坐 127

病有十失161
 病有八不治162
 病后切忌房劳83
 病变而药不变114
 病万变，药亦万变114
 病有七失不可治162
 病后如水浸泥墙127
 病患已成即须勤于药饵114
 疾走举重127
 疾之所生，生乎念多114
 疾之所起，生自五劳127
 凌霄之高，非一簣之积162
 酒不顾身42
 酒色财气162
 酒多血气皆乱92
 酒色财气伤人物127
 消未起之患114
 浮思妄念67
 流水不腐3
 浩然之气92
 益精者气79
 兼百行162
 兼治其忧患127
 害于生则止114
 宴内不出19
 资食以存生27
 恣食酸咸42
 恣口腹之欲42
 恣支体之安19

恣其情欲则命同朝露83
 调气方93
 调刚柔162
 调于四时53
 调气养性93
 调停饮食37
 调疾饮食辨144
 调之以寒暑之节53
 调息寡言，肺金自全102

〔7〕

剧语大呼128
 弱而夭150
 除妄想74
 除佞妄74
 通睡乡之路48
 能逸而能劳17
 能息心，自瞑目49
 能乐在于虑殃71
 能动能静，所以长生17

十 一 画

〔一〕

理情性60
 理塞则气不达93
 梳多浴少10
 菜不可生茹37
 黄帝内经139
 黄精益寿，钩吻杀人114

齑宝不夭 151
 齑神之一术 162
 曹庭栋 138
 推陈致新 163
 接热饮食 28
 救疾之速，必凭于药 115

【丨】

虚邪贼风，避之有时 128
 常宜温食 37
 常习不睡地 128
 常以宽泰自居 75
 常含乐意勿生嗔 75
 常欲小劳，但莫大疲 17
 睡不及远 128
 唯知美食好衣 128
 唯酒无量，不及乱 37
 晚起不在日出后 49
 晚而自保，犹得延年益寿 79
 毗蜺可以休老 11

【丿】

第一勤洗浣 51
 第一戒人少嗔恚 75
 偶知一事，便言已足 163
 偷闲学少年 3
 偏修一事 163
 盘旋数十匝 7
 欲不可从 75

欲不可纵 83
 欲而不知止 67
 欲炽则身亡 83
 欲求长生先戒性 60
 欲养气者言不费 93
 欲养血者思不越 75
 逸豫可以亡身 19

【丶】

郭玉 133
 率性任情 67
 惜精神 60
 惜气存精更养神 79
 惊则气乱 93
 清心寡欲 75
 清其心源 75
 清静为常 14
 清湿则伤下 128
 清晨建齿三百过 3
 清商流徵乱其耳 128
 鸿朗高畅者寿 152
 淮南子 140
 淫声美色 83
 淫欲伤肾 102
 淡则物之真味真性俱得 37
 深忧而不解 67
 粗硬勿食 37
 寅丑日剪甲 128

祸莫大于贪163

【7】

陶弘景134

弹瑟琴。调心神60

绵衣晚脱44

巢元方134

十二画

【一】

琢齿 3

博弈不休19

博见而善择163

椒姜御湿28

散步 6

散步所以养神11

朝朝服玉泉129

朝朝服食玉泉128

彭亨短气129

彭祖摄生养性论145

葛洪134

喜胜忧75

喜则气缓93

喜事劳心67

喜怒伤气93

喜怒损性67

喜则气和志达75

喜伤心67

喜伤心，恐胜喜102

喜怒不节则伤藏97

提挈天地，把握阴阳163

握宝不用犹无宝163

【1】

悲胜怒75

悲则气消93

悲哀动中67

量力行17

量腹而食37

遇事不宜过扰60

【丿】

嵇康134

程国彭138

筋极129

筋病无多食酸38

御正六气之变75

脾102

脾主肉97

脾喜温28

脾合肉，其荣唇97

脾者后天之本102

脾胃者仓廩之官103

脾养肉不可妄恩103

脾胃二气，互相表里97

脾得血而能气97

遣其欲而心自静……………76

【丿】

简则易从……………164

愁忧恐惧则伤心……………103

腰者，肾之府……………103

腹本喜暖……………129

腹宜常摩……………10

腹化……………38

触冒邪风……………129

触冒寒冷……………53

解风寒……………28

【丶】

新沐发讵勿当风……………5₁

禀气渥则其体强……………93

意中平平者自可闭固……………84

廉货财……………76

慎风寒……………129

数看日月……………129

数数沐浴……………51

寝不尸……………49

寝不言……………49

寝毋伏……………49

寝处不时……………49

寝兴不适……………49

寝息失时……………49

谨房室……………84

谨和五味……………28

福寿康宁……………152

褚氏遗书……………141

【7】

辟犀去防，自我致寇……………115

十四画

【一】

静者寿……………152

静为躁君……………15

静则神藏……………15

静身以安神……………15

静然可以补病……………15

静亦可养，躁亦可养……………164

酸胜甘……………28

酸伤筋，辛胜酸……………28

酸走筋，多食酸令人癯……………28

暮餐不若早餐……………28

聚小所以就大……………164

【丨】

嗽津……………3

【丿】

管子……………139

管仲……………132

【丶】

腐肠之药……………28

精生气……………79
 精不欲竭……………84
 精中生气……………79
 精能生气……………79
 精大用则竭……………84
 精太劳则竭……………84
 精去则骨枯……………84
 精全而体实……………84
 精固则神畅……………84
 精神贵乎保……………60
 精盈则气盛……………79
 精绝则气绝……………79
 精益则神明……………85
 精散则神疲……………85
 精竭则神去……………85
 精者神之本……………84
 精不流则气郁……………79
 精为神气之本……………79
 精灵困于烦扰……………67
 精用而不已则竭……………84
 精少则病，精尽则死……………85
 精者血脉之川流，守骨之灵神…85
 寡营……………76
 寡言语以养气……………94
 寡思虑以养神……………60
 寡嗜欲以养精……………85

【一】

熊经鸟申……………7

熊颈鸱顾……………7

十五画以上

【一】

聪耳之道……………164
 醇醪汨其和气……………28
 醉入房……………85
 醉勿食热……………38
 醉以入房……………85
 醉饮过度……………42
 醉饱卧风……………42
 醉眠饱卧……………42
 醉酗乱身……………42
 醉不可露卧……………49
 醉不可以当风……………38
 醉不可以接房……………85
 醉后强饮饱强食……………42
 薄名利……………76
 薄滋味以养气……………94
 燕飞蛇屈鸟伸……………7

【一】

嘶喝湿下者天……………152
 暴怒伤阴……………67
 暴喜伤阳……………67
 默寝暗眠……………49
 躁者天……………152
 躁暴气逆……………94

【丿】

簟凉枕冷……………49
邀名射利……………68
德全不危……………164
德行不修而但务方术……………164
雕镂细作……………129

【丶】

颜氏家训……………141

憎醉如憎病……………29
懒步则筋挛……………20
澄其心而神自清……………61
遵生八笺……………144
燥胜风……………54
燥胜寒……………54

【ㄣ】

避风如避箭……………54