

<<《养生导引秘籍》释义>>

图书基本信息

书名：<<《养生导引秘籍》释义>>

13位ISBN编号：9787537735131

10位ISBN编号：7537735131

出版时间：2010年01月

出版时间：山西科学技术出版社

作者：[明]胡文焕 原撰,黄熊 编著,崔晓艳 编著,吴宗劲 编著

页数：378

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<《养生导引秘籍》释义>>

### 前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影响，尽管也涌现了许多医药学专著。

但不可避免地留下时代的烙印。

而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。

时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观。

传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式的培养了。

此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。

从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药临床的传统思维。

是无奈中的必行之举。

要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天。

我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学。

传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。

## << 《养生导引秘籍》 释义 >>

### 内容概要

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。

养生一词最早见于《庄子·内篇》。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。

总之，养生就是保养生命的意思。

导引，也称道引，是中国传统养生保健和医疗体育方法之一，包括躯体运动、呼吸运动和自我按摩。

<<《养生导引秘籍》释义>>

作者简介

胡文焕 [明] (公元一五九六年前后在世) 字德甫, (一作德文) 号全庵, 《曲品》作金庵, 一号抱琴居士, 钱塘人。

生卒年均不详, 约明神宗万历中前后在世。

深通音律, 善鼓琴, 以刻书为事。

所刻《格致丛书》数百余种, 中多秘册珍函, 有功于文化不浅。

文焕工作曲, 著有《奇货记》、《犀佩记》、《三晋记》、《余庆记》传奇, 郑振铎《中国文学史》今并不传。

又编《群音类选》二十六卷, (同上) 为明代最大的一部戏曲选, 中多今人未知未见的剧本。

其他著作, 有《古器具名》、《文会堂琴谱》、《诗学汇选》等, 《四库总目》盛传于世。

<<《养生导引秘籍》释义>>

书籍目录

养性延命录 教诫篇第一 食诫篇第二 杂诫忌禳害祈善篇第三 服气疗病篇第四 导引按摩篇第五  
御女损益篇第六 西山群仙会真记 序 识道 识法 识人 识时 识物 养生 养形 养气 养心  
养寿 补内 补气 补精 补益 补损 真水火 真龙虎 真丹药 真铅汞 真阴阳 炼法入道  
炼形化气 炼气成神 炼神合道 炼道入圣 保生要录 序 养神气门 调肢体门 论衣服门 论饮食  
门 论居处门 论药食门 修真秘录 食宜篇 月宜篇 修龄要指 太清导引 养生经 二六功课 灵剑子 引导子  
午记 养生秘录 养生咏 玄集 养生肤语

<<《养生导引秘籍》释义>>

章节摘录

陈纪元方曰：百病横天，多由饮食。

饮食之患，过于声色。

声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。

为益亦多，为患亦切（多则切伤，少则增益）。

张湛云：凡脱贵势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡（非妖祸外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也）。

始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辟为挛（贫富之于人，利害犹于权势，故痾疹损于形骸而已）。

动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。

精气清静，乃与道合。

庄子曰：真人其寝不梦。

慎子云：昼无事者夜不梦。

张道人，年百数十，甚翹壮也。

云：养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听。

莫强食饮，莫大沉醉，莫大忧愁，莫大哀思，此所谓能中和。

能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在天。

但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。

譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。

今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集·叙》曰：养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。

过此以往，义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿。

但当莫强健，为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。

然于劳苦，胜于逸乐也。

能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。

夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。

饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之。

<< 《养生导引秘籍》 释义 >>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>