

<<诸病源候论养生方导引法研究>>

图书基本信息

书名：<<诸病源候论养生方导引法研究>>

13位ISBN编号：9787117131629

10位ISBN编号：7117131624

出版时间：2010-10

出版单位：人民卫生

作者：丁光迪

页数：396

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>

## &lt;&lt;诸病源候论养生方导引法研究&gt;&gt;

## 前言

《诸病源候论养生方导引法研究》是整理编著《诸病源候论校注》工作的继续，亦是对此书的特色和难点进行的专题研究。

《诸病源候论》一书，富有时代气息，在中华民族文化的学术思想史上，从南北朝至隋唐时期，正是儒、释、道三教合流之时（亦称“三教论衡”），它对医学的影响，具体反映于《诸病源候论》和《千金要方》、《千金翼方》诸书，把儒、释、道诸家在医学上的成就，汇总于一编，集合为中华民族医学之大成；尤其《诸病源候论》不载方药，而载养生方导引法，更具特色。

近代医家周学海誉之“为灵素后之一书”，而寄希望于“东园、角里其人”，是卓有见地的。

而时至宋代以后，封建正统观念流行，尊儒而远道佛，称张仲景为医圣，于是伤寒之学大盛，重视方药；而对于有特殊见解——“我命在我不在天”的养生导引之学，却研究应用日少，沦入旁门，称为“奇道”。

时隔久远，亦就从临床医家中析出，成为另一门径。

因此，《病源》这一部分内容，亦即成为难点，历代注释发挥者少，考证研究者更少，至周学海而敬谢不敏，就是由于不学道藏、佛典的缘故。

其实是医学卫生的知识面窄了，临床的医疗手段亦少了，很多道家、佛家的医学成就被忽视了，这不能不说是一种学术上的偏见和损失，殊为可惜。

直至近年，养生、导引等才被人们所重视，又显出她的科学内涵和防治保健的实用价值。

而我们对其内容的校释语译和考证研究，亦就更具有实用价值和积极意义。

在《诸病源候论》中，有38卷的156候详载养生方和养生方导引法，而这156候的原文，又是《病源》内容的重点。

经过反复推敲考证，细致整理，统计出养生方126条，除重复21条外，实有105条。

养生方所述内容，涉及真人起居法，四时摄生，保养精气神，食治如果实、菜蔬、谷米、鸟兽、虫鱼、杂忌等几个方面。

+这些资料，大多可从《内经》、《养性延命录》、《千金要方·道林养性》中找到，盖是同源源于《内经》、《养生经要集》等书的。

养生方导引法287条，除重复83条，重文脱误错简6条（、、、、（283）养生导引统编号，下同）外，共有198条。

在此，专言导引的有58条，专言行气的有36条，其余为导引、行气和按摩、存想等综合行功。

另外，有些条文，一条中包含3条内容的有6条（、、、、）；一条中包含2条内容的有4条（、、（192>）。

又应增加16条，合计全部实有214条。

这里须说明几个问题，如养生方和养生方导引法，是可分而不能截然分开的。

有些类同内容，在前称为养生方或养生方导引法，而在后又称为养生方导引法或养生方，特别是真人起居法的内容，时有互称，均在校勘中指出了，这可能是因为在养生法中包含导引，而导引亦是為了养生的缘故。

因此，本书把两者都汇集起来，对此可以有个全面的了解。

又如这里的复出条文，不能简单地看作是重复，而实际大多是一法具有多种功能，或者是异病可以同治。

因此复出条文，亦从所见病候的病源和功法联系起来简要地加以解释，并指出前后以供参阅，加深认识。

## <<诸病源候论养生方导引法研究>>

### 内容概要

养生方导引法，是古代防病治病的一种自我保健疗法，文献典籍对其记载颇多，尤其是隋·巢元方的《诸病源候论》(以下简称《病源》)不载方药，专载养生方导引法而独具特色。

然而由于后世方药的兴盛，历代医家对它的研究甚少，直至今日，《病源》中这一内容成为了医家之难点。

本书是对《病源》中养生方导引法的专题研究。

作者丁光迪老先生自20世纪70年代初即对《病源》进行整理研究工作，至今历时20余载，先后出版了《病源》校释本、《病源》校注本，故对其中的养生方导引法有深入地研究。

为挖掘它的实用价值、揭示其科学内涵，今特集为一编，这无疑是对医学发展的又一贡献。

全书设导论与分论两部分，导论包括养生、导引、行气、按摩、存想等内容，为作者多年研究养生方导引法的指导性论述。

分论为《病源》中156个病候的具体养生方导引法的研究，其中包括原文、校注、语译、按语四项，特别是按语的内容，囊括了作者对养生方导引法的探讨、应用与研究，很有实用价值与指导意义。

本书适于中医临床及广大中医爱好者、气功爱好者阅读。

## &lt;&lt;诸病源候论养生方导引法研究&gt;&gt;

## 书籍目录

导论诸病源候论养生方导引法 一、风失音不语候养生方(原书卷一第五候) 二、风口喎候养生方(原书卷一第九候) 三、风偏枯候养生方导引法(原书卷一第十三候) 四、风四肢拘挛不得屈伸候养生方导引法(原书卷一第十四候) 五、风身体手足不随候养生方导引法(原书卷一第十五候) 六、风痹手足不随候养生方导引法(原书卷一第十七候) 七、偏风候养生方导引法(原书卷一第十九候) 八、风不仁候养生方导引法(原书卷一第二十一候) 九、风湿痹候养生方导引法(原书卷一第二十二候) 十、风湿候养生方(原书卷一第二十三候) 十一、风痹候养生方及养生方导引法(原书卷一第二十四候) 十二、风惊候养生方(原书卷一第二十九候) 十三、刺风候养生方(原书卷二第三十四候) 十四、风冷候养生方导引法(原书卷二第三十六候) 十五、风气候养生方导引法(原书卷二第三十八候) 十六、头面风候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十一候) 十七、风头眩候养生方导引法(原书卷二第四十二候) 十八、风癫候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十三候) 十九、风邪候养生方导引法(原书卷二第四十六候) 二十、鬼邪候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十七候) 二十一、风瘙身体隐疹候养生方(原书卷二第五十二候) 二十二、诸癞候养生方(原书卷二第五十七候) 二十三、虚劳候养生方及养生方导引法(原书卷三第一候) 二十四、虚劳羸瘦候养生方(原书卷三第二候) 二十五、虚劳寒冷候养生方导引法(原书卷三第六候) 二十六、虚劳少气候养生方导引法(原书卷三第十四候) 二十七、虚劳里急候养生方导引法(原书卷三第十七候) 二十八、虚劳体痛候养生方导引法(原书卷三第三十七候) 二十九、虚劳口干燥候养生方”导引法(原书卷三第三十九候) 三十、虚劳膝冷候养生方导引法(原书卷四第六十五候) 三十一、虚劳阴萎候养生方(原书卷四第六十九候) 三十二、虚劳阴痛候养生方导引法(原书卷四第七十候) 三十三、虚劳阴下痒湿候养生方导引法(原书卷四第七十三候) 三十四、风虚劳候养生方导引法(原书卷四第七十五候) .....附录 《病源》养生导引功法

## <<诸病源候论养生方导引法研究>>

### 章节摘录

按摩是一种行之有效的保健延年术，常与导引联称，如《素问异法方宜论》云：“中央者，……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”

王冰注：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”

按，谓抑按皮肉。

蹻，谓捷举手足。

在《血气形志篇》又注云：“夫按摩者，所以开通闭塞，导引阴阳。”

而《养性延命录》已把导引按摩合成一篇。

但按摩资料很多，为了便于分别专题研究，这里亦分列两章。

其方法、叙述较为系统的，如：《大洞真经精景按摩篇》云：“卧起，当平气正坐，先叉两手，乃度以掩项后，因仰面视上，举项，使项与两手争为之，三四止，使人精和血通，风气不入，能久行之，不死不病。”

毕，又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三，此当口诀（此运动应有次第法用，故须口诀。

盖亦熊经鸟伸之术也）。

卧起，先以手巾或厚帛拭项中四面及耳后使圆匝，热温温然也。

顺发摩项，若理栉之无数也，良久，摩两手以治面目，久行之，使人目明，而邪气不干，形体不垢腻生秽也。

都毕，乃咽液二十过，以导内液”（《真诰》卷九）。

《修真精义杂论·导引论》云：“平坐纵体，摩两手掌令温，乘额向上三九过。

摩掌后拭目三九过。

即以两手中指、无名指按鼻左右上下二七过，摩之。

以食指，中指叉耳向上耸之三五过。

便以虎口叉耳向后修旋耳轮三五过。

摩掌令热，摩拭面上，令温温然。

摩颈项胸臆两乳数十过。

即摩持臂上至肩，下至手背，上下数十过。

即两手互相搦捩回转之，如洗水状，急用力为之数十过。

即摩按心腹腰髀等处都毕，待气息调平坐，服气如法。

然终须从首至足令相承，取通也。

而在《病源》，都是按证候分列，突出重点，治疗相应病情，大致可分几个部分，探讨其渊源和功用如下。

<<诸病源候论养生方导引法研究>>

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>