

## 《抱朴子内篇》养生思想与方术探讨

陆 艳,陈怀松

(西南大学 政治与公共管理学院,重庆 400715)

**摘 要:**《抱朴子内篇》是魏晋神仙道教的代表作,全书囊括了道教神仙思想的哲学、伦理、科学和信仰等方面的内容,系统阐述了养生思想和各种修道长生的实践方法,其神仙道教具有十分明显的现世修炼,即世成仙的宗教特征。

**关键词:**葛洪;养生;还丹金液;方术

**中图分类号:**BP58

**文献标识码:**A

**文章编号:**1672-447X(2009)02-0053-04

葛洪(283—363),字稚川,自号抱朴子,是中国道教史上著名的思想家,所著《抱朴子内篇》一书,标志着道教从初期的鬼神、方术与符箓信仰向理论化的贵族道教转化,该书涵盖道教的宇宙观、人生哲学、宗教观念和炼丹养生学说,论述了道教神仙和修道养生思想,对魏晋时期神仙道教及宋元内丹学的理论和实践方术产生了重要影响。葛洪曾言:“其内篇言神仙方药;鬼怪变化;养生延年;禳邪却祸之事。”<sup>[1]P76</sup> 养生思想及其方术是《抱朴子内篇》的重要内容,是葛洪构建神仙道教的主要途径和理论基础。

### 一、养生的理论基础

任何一种完善的宗教,除了自身基本信仰以外,还必须具备一套系统论证其信仰的理论体系,神仙道教追求的是立世成仙,长生不死,保身养命,修道体真,这一宗教追求的最高主题同时具有系统完备的理论支撑,涉及到万物根源,形体和精神,天命与人力,神仙信仰等方面的哲学涵义与宗教追求。《抱朴子内篇》提出了养生思想和修道原则的哲学一宗教依据,主要表现为:

### (一)养生本体论

《内篇》第一章从宇宙本体论的高度论证了体道合真,长生久视思想,认为“玄”是宇宙的本源,“玄者,自然之始祖,而万殊之大宗”,宇宙间所有层次和性质的存在物包括人本身都是“玄”所产生和决定的;玄“胞胎元一,范铸两仪,吐纳大始,鼓冶亿类”,首先孕育出原始混沌未分的元一之气,继而分化出天地,之后继续衍生出天地间的万事万物和人类的社会存在。“玄”,深微远妙、至高极广、至刚极柔、方而不矩、圆而不规、来去无踪、变化莫测,却是世界万物运动变化的根本原则,“乾以之高,坤以之卑,云以之行,雨以之施”。玄的观念是葛洪神仙道教的核心和理论上的最高概括,作为与宇宙同构和“道”的集中内化的人体系统,生命的存在和活动也受玄道的支配,《内篇》认为长生久视的唯一可能在于修养玄道,因为“其唯玄道,可与为永”,神仙道教的最高追求就是生命与玄道共在合一,人与“玄道”合一之后,便可以达到“乘流光,策飞景,凌六虚,贯涵溶。出乎无上,入乎无下。经乎汗漫之门,游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中,倘佯仿佛之表。咽九华于云端,咀六气于丹霞”<sup>[1]P3</sup> 逍遥自适,清虚无累的仙人境界。

收稿日期:2008-12-03

作者简介:陆 艳(1978-),宁夏石嘴山人,西南大学政治与公共管理学院宗教学专业2006级研究生,研究方向为道教与宗教管理;  
陈怀松(1982-),云南马关县人,西南大学政治与公共管理学院宗教学专业2006级研究生,研究方向为道教与宗教管理。

## (二) 养生形神观

《内篇》继承了先秦道家和早期道教经典《太平经》的思想,把人看作是“形、气、神”密切关联、相互统一的生命整体。《内篇》言:“故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。”<sup>[136]</sup>在人体之中,形体作为躯体结构是人存在的有形基础,也是气和神赖以存在和发挥作用的物质载体,气是人体存在的生命动力和根本源泉,神即心理意识和精神结构,对人体中形、气和整个人的生命活动起着统领和制约作用。《内篇》一方面认为“形须神而立”,又认为“形者,神之宅”,形神关系如同堤与水,烛与火一般密不可分,是保证人的身心健康和正常活动的必要条件。“身劳而神散,气竭则命终。气疲欲盛,则精灵离身矣。”<sup>[137]</sup>气是使形神互为一体,相互保持的中介,有学者研究认为,道教所言之气,是一种介于形与神之间的存在形式,功能上相当于现在的“信息”概念,充当了机体各种功能程序过程的主体,人体的各种功能活动都是信息作用的结果。<sup>[133-34]</sup>《内篇》极为强调气在人体修道养生活活动中的重要作用,认为“苟能令正气不衰,形神相卫,莫能伤也”,<sup>[138]</sup>并由此发展了一套导引行气,形神兼修的修道法术。

## (三) 养生性命观

葛洪对神仙道教的论述和宣扬具有一定的矛盾性,这种矛盾性在根本上削弱了神仙道教理论的严密性。一方面葛洪认为“命之修短,实由所值;受气结胎,各有星宿”,<sup>[136]</sup>一个人的圣贤、文武、贵贱、贫富、寿仙皆由命值星宿所决定。此种人生有定命的宿命思想又与先验人性论结合起来,认为“命属生星,则其人必好仙道,好仙道者,求之亦必得也。命属死星,则其人亦不信仙道。不信仙道,则亦不自修其事也”,<sup>[136]</sup>“命”依然是成仙与否的根据。但另一方面,葛洪则提出了“我命在我不在天”的原则,否定神力,认为人的疾病夭亡与天命鬼神没有关系,而是由“精灵(心理意识和精神结构)困于烦扰,荣卫消于役用,煎熬形气,刻削天和,劳逸过度”<sup>[137]</sup>等精神和生理原因造成,祈祷鬼神无助于祛疾延年。人之所以生病和死亡,便在于欲望、百病、毒害、邪气等的伤害,长生久视之道必须首先保证身体健康,“百病不愈,安得长生?”<sup>[138]</sup>道教信仰与科学探究是葛洪道教神仙理论的两个方面,二者的对立冲突是葛洪理论体系矛盾的根源,搁置神仙信仰不

论,其对人体的本质探索和关于人的生理和心理问题的经验研究及对修道原则的总结,对现代生理科学和医疗健身理论有积极的启发意义。

## (四) 养生神仙观

葛洪继承了先秦时期神仙长生思想和各种修炼法术,为魏晋神仙道教建立了系统完备的形上架构,认为养生即是修道,得道即可长生,与道合一的最高境界即为超越生死、长生久视的得道仙人。葛洪极力论证神仙长生不死的实在性和人能成仙的可能性,先是引《汉书》、《后汉书》等良史所记证明神仙方术“信而有征”,并将“试其小者,皆有效验”的经验事实推广至神仙之道也有验的结论;再是根据一般与个别、认识的有限性同实在的无限性之间的矛盾推论出“不与凡人同生死”的特异仙人的存在。<sup>[139-51]</sup>葛洪接着对神仙的特点作了生动的描绘:“仙人者,或竦身入云,无翅而飞;或驾龙乘云,上造天阶;或化为鸟兽,游浮青云;或潜行江海,翱翔名山;或食元气;或如芝草;或出人人间而人不识;或隐其身而莫之见。”<sup>[132]</sup>仙人境界超脱了生死界域,悠然自得,快乐适性,形神俱妙,变化神通。神仙形象正是一般人养生长生的楷模,仙人学而可致,即便统领天下众仙的元君大神仙之人“犹自言亦本学道服丹之所致也,非自然也”,<sup>[136]</sup>修学神仙之道便是一个修炼学习的过程。神仙的存在对个人的修炼养生提供了最高的目标层级和评价标准,增强了神仙道教的吸引力,推动了道教对人体生命机能和各种养生方术特别是外丹黄白术的认识与探索。

## 二、养生方术

神仙道教主张生道合一,以术延命长生,炼养之术是道在人体内的固化,是人的生命依循大道,强身健体,心境安和,成就神仙的工具和手段。《内篇》总结了前人养生理论的经验教训,提出“藉众术之共成长生”<sup>[134]</sup>的主张,主要的养生之术有炼制服食还丹金液、行气、守一和服食药饵等。

### (一) 行气导引

葛洪认为人与万物都由“气”构成,气是生命的根源和生机所在,“人在气中,气在人中,善行气者,内以养身,外以却恶”,<sup>[134]</sup>行气的目的在于变化气质、疏理气机,使人体气血舒畅、腑脏通利、强身固本。行气之法,《释滞》有具体说明,主要关涉体内元气的新陈代谢,方法众多,主要是“胎息”:

“得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如在胞胎之中,则道成矣。初学行气,鼻中引气而闭之,阴以心数至一百二十,乃以口微吐之,及引之,皆不欲令已耳闻其气出入之声,常令入多出少,以鸿毛着鼻口之上,吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。”<sup>[114]</sup>

胎息的训练,有利于强化和改变呼吸功能,起到调节整个身体机能和平衡身心的效果。现代学者研究认为,“胎息是调整人体血脉、脏腑乃至全身窍、毛孔的内节律,使之和谐有序而出现的体呼吸现象,是修道者多年进行人体科学探索取得的实验成果。”<sup>[149]</sup>同时,行气必须辅之以导引之术,进行必要的身体锻炼,“行气不懈,朝夕导引,以宣动荣卫,使无辍阂”,<sup>[121]</sup>人便可以肢体柔和,血脉流畅,病去身健。行气导引之术,剔除其宗教信仰色彩,其气功、按摩之类的方法,对于增进人们的身体健康和后世体育卫生事业的发展都有极重要的参考价值。

## (二)守一思神

“守一”的思想,渊源久远,《老子》言:“载营魄抱一,能无离乎?”,<sup>[5445]</sup>“是以圣人抱一为天下式”。<sup>[5451]</sup>《庄子》也言:“纯素之道,唯神是守;守而勿失,与神为一;一之精通,合于天伦”。<sup>[546]</sup>先秦道家思想中的“一”主要意指宇宙中万事万物乃至人体生命的“原型”和根本,就人的精神意识而言,就是个体的明觉之心,而守一某种程度上就意味着守神。葛洪认为“玄”或“道”为贯穿宇宙万事万物的最初最根本的存在,所以又称为“一”;“一”在根本上决定了宇宙运动变化的规律,也是人类社会秩序和精神生活的依归和最高原则,“人能知一,万事毕。知一者,无一之不知也。不知一者,无一之能知也”。葛洪将“一”拟人化为活灵活现的人格神,守一就是“思见身中诸神”,或将全部意念灌注到身上的三丹田,从而使精、气、神融合为一,达到健康长寿,成就神仙的目的。这是一种重要的内修方法,守一的关键是“不施不与”,“不退不疾”,“能暇能豫”,“少欲约食”,“身虚心静”,“神思内聚”。守一又分为“守真一”和“守玄一”两种,“守真一”就是存一守真,使人神相通,能辟蛟龙恶兽,魍魉毒虫和兵刃之害。“守玄一”即守体内之神,比起“守真一”较为容易,但必须先斋戒百日,守一具有分身散形,自见身中三魂七魄,接见天灵地祇,役使山川之神的神奇效果。<sup>[1123-327]</sup>

## (三)炼服还丹金液

这是《内篇》神仙道教理论的长生大要、仙道之极。葛洪认为长生之道,不在祭祀鬼神,不在导引与

屈伸,服食还丹金液才是修道养生的终极之路,“不得金丹,但服草木之药及修小术者,可以延年迟死耳,不得仙也”。<sup>[11243]</sup>葛洪认为“金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙”,服食金丹可以令“人寿无穷已,与天地相毕,乘云驾龙,上下太清”。而“黄金入火,百炼不消,埋之,毕天不朽,服此二物,炼人身体,故能令人不老不死。此善假于外物以自坚固。”<sup>[1171-74]</sup>他还引证《玉经》“服金丹者寿如金,服玉者寿如玉”的理论,以证明还丹金液长生久视,飞升成仙的神妙效果。

葛洪所说的“还丹”即由丹砂(HgS)炼得的产物。烧炼丹砂时,其中所含的硫(S)变为二氧化硫(SO<sub>2</sub>),并游离出水银(Hg),水银与硫化合成黑色的硫化汞(HgS),硫化汞在密闭器内调节温度,便成为赤色硫化汞。这一变化过程称为还丹。“金液”即用化学方法制得的金(Au)溶液,或类似金溶液的药金(铜合金)溶液。葛洪之所以认为“还丹金液”为仙道之极,乃由五谷养人,草木之药愈疾,脂之养火不灭,铜青涂脚不腐等联想、类推的结果。从思想方法的角度而言,葛洪的理论明显地犯有机械论和非类比附的错误,人体与无机物之间并不存在直接摄入和转化的关系,实践上难以取得成效。尽管仙丹并未炼出,但其副产品却在医疗、养生方面发挥了积极作用。

## (四)服食药饵

葛洪说:“古之初为道者,莫不兼修医术,以救近祸焉。”<sup>[1127]</sup>医药可以除病健身,只有首先除去身体疾患,筋骨强健,方能为进一步修炼其他方术打下基础。他列举了金丹、黄金、白银、五芝、曾青、雄黄、云母、松柏脂、地黄、重楼等等金石草木药物,认为服之皆可出病养性、身安延命、役使万物、飞行长生。葛洪在《仙药篇》尤其详细记载了五芝的种类、形状、生长环境、采服方法及功效。就《内篇》所载各药饵的药性而言,服食实际效果并不在于长生不死,飞升成仙,而是滋阴、补气、安神、调理血气等等治病养生的功效。葛洪所记的各种药饵及其药性,应当引起现代医学和科学的重视,以期进一步揭示药物健身祛病的化学机理,避免不当食用的危害。

## 三、《抱朴子内篇》的养生特点及意义

### (一)积极自为

《内篇》提倡贵生,倡言“天地之德曰生,生,好

物者也”，“苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，娇艳万计，非我所有也”，<sup>[123]</sup>他进而提出了“我命在我不在天”的积极养生原则，反对“仙人有种论”，提倡仙人无种论，“知长生之可得，仙人之无种耳”，<sup>[110]</sup>强调人力，反对神力，以彭祖和老子为例反对长生者是异于常人，常人不能长生的观点，认为通过访求名师，努力学习，不懈修炼可以得到长生。

#### (二)中和谐顺

《内篇》强调预防和节制在养生中的作用，认为养生之道在于“以不伤为本”。他列举了不利于养生的各种衣食住行、视听言思方面的伤害，相应地提出了许多养生方法，“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，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖”。指出：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方”等等，<sup>[124-246]</sup>这体现了一种因循大道、节制中和、人天和谐的特点。

#### (三)生德并重

葛洪认为体道修真不能只靠内修外养等方术，还须积善立功，慈心万物，恕己宽人，周急救穷，以忠孝和顺仁信为本，不自贵自誉、不妒嫉胜己、不佞谄阴贼，强调服从封建礼乐政教在修养过程中的重要作用。为此他把儒家的忠孝仁信思想和神仙道教的养生理论结合起来，“欲求仙者，当以忠孝和顺仁信为本，德行不修而得方术，皆不及长生也。”<sup>[123]</sup>葛洪把服从各种社会道德规范视为修养的外部环境，不修德便不能成仙，将宗教信仰置于礼教的规范之下，这体现了世俗与宗教、仙与人、人世与出世密切关联的特点，“生德并重”的思想体现了道教“合内外，一天人”的理想人格。

#### (四)善择循序

葛洪认为内修与外养要遵循由浅入深，由易到难的原则。“凡学道，当阶浅以涉深，由易以及难。九丹金液，最是仙主。然事大费重，不可举办也，保精爱气，最其急也。并将服小药以延年命，学道术以辟邪恶，乃可渐阶精微矣。”葛洪还认为要想长生和成仙，对于内修与外养的各种方法，必须多闻而体要，博见而善择，不可偏修一事。<sup>[1123-124]</sup>葛洪便对以前的各种方术，取一种兼收并蓄的态度，总集其成而创立了自己的思想体系。

#### (五)即世修仙

葛洪的神仙道教理论是积极入世的，与佛教的视现世为生死苦海，死后由菩萨接往极乐净土有严格的区别，也与基督教人死后才能上升天堂不同。其最高追求也不在于纯粹的精神超脱，彼岸成佛，神仙道教具有十分明显的现世修炼，即世成仙的宗教特征。葛洪说：“若委弃妻子，独处山林，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也。求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于生虚，以飞腾为胜于地上也”。<sup>[123]</sup>因而，他认为修道不能脱离人世，不能“废生民之事”，成仙乃当于止家不死，世俗人情中而成就之。

#### 参考文献：

- [1]王明.抱朴子内篇校释:增订本[M].北京:中华书局,1985.
- [2]杨玉辉.道教人学研究[M].北京:人民出版社,2004.
- [3]周国林.神仙传全译[M].贵阳:贵州人民出版社,1998.
- [4]胡孚琛,吕锡琛.道学通论[M].北京:社会科学文献出版社,2004.
- [5]陈鼓应.老子今注今译[M].北京:商务印书馆,2003.

责任编辑:高 焕

## Research on Ge Hong's Thought of Health Preservation and Its Methodology in *Internal Piece of Bao Puzi*

Lu Yan, Chen Huaisong

(School of Politics and Public Management, Southwest University, Chongqing 400715, China)

**Abstract:** *Internal Piece of Bao Puzi* is a piece of representative work of Taoism in Wei and Jin Dynasties. The whole book covers philosophical thoughts, ethics, science and beliefs in Taoism. The book also illustrates the ideas of health preservation and various methods for health preservation systematically. Taoist thoughts revealed in *Internal Piece of Bao Puzi* are characterized by religious practices in the real world and the pursuit of immortals in the secular society.

**Key words:** Ge Hong; health preservation; Chinese alchemy; methodology to health preservation



# 《抱朴子内篇》养生思想与方术探讨

作者: [陆艳, 陈怀松, Lu Yan, Chen Huaisong](#)  
 作者单位: [西南大学, 政治与公共管理学院, 重庆, 400715](#)  
 刊名: [黄山学院学报](#)  
 英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)  
 年, 卷(期): 2009, 11(2)  
 引用次数: 0次

## 参考文献(5条)

1. 王明 [抱朴子内篇校释:增订本](#) 1985
2. 杨玉辉 [道教人学研究](#) 2004
3. 周国林 [神仙传全译](#) 1998
4. 胡孚琛, 吕锡琛 [道学通论](#) 2004
5. 陈鼓应 [老子今注今译](#) 2003

## 相似文献(9条)

1. 期刊论文 [刘小华, 粟苓苓, Liu Xiaohua, Su Qingling](#) 葛洪的养生思想研究 - [吉林体育学院学报](#) 2007, 23(3)  
 晋代葛洪是道教理论家、医学家和和气功学家,也是一名养生学家,他的道教神学理论体系是他的养生思想的理论基础,医学知识是他养生方法的实践基础.阐述他的养生思想对全民开展健身运动的今天有着积极而深远的意义.
2. 期刊论文 [曾勇, ZENG Yong](#) 葛洪养生学说简论 - [江西师范大学学报\(哲学社会科学版\)](#) 2007, 40(1)  
 葛洪的养生学说涵盖三方面内容:以“正心”“养性”为主要内容的积德济生论;“假求外物以自坚固”的假物论;以“形宅神主”为主要特征的神住形固论.葛洪的以德济生论是把养生活动道德化,而假物论重在移性固形,他的神住形固论意在神形皆保.三者分别从道德涵养、肉身永存、境界追求等层面互济互补,共铸一较为完备的养生学说,这对于现时代人们的养生实践也有一定的借鉴意义.
3. 学位论文 [陈宁](#) 论葛洪的养生思想 2006  
 葛洪,道教金丹派创始人,是一位学识渊博的炼丹道士与医学家.他兼采道、儒、墨、名、法各家之言,在道教史上首次建立起神仙道教体系.为让其神仙道教理论为人接受,葛洪系统阐述了各种行之有效的养生方法,以证明神仙存在和神仙可求,从而达到“以术证道”的目的.葛洪的养生思想是其神仙论的实践基础,在中国哲学历史及医学史上都具有非凡的地位和学术价值,及时总结葛洪的养生思想以达到“古为今用”之目的是十分有必要的,但以往对葛洪养生思想研究多为各种养生方法的独立研究,进行系统全面的总结研究非常少而且不够深入,特别是对心理保健与道德养生这两方面的研究不够充分.本文从历史唯物主义原理出发,运用逻辑与历史相统一的方法,系统阐述葛洪的养生思想.全文分为五个章节,首先从葛洪“玄”、“道”、“一”的宇宙本体观和“气化万物”的宇宙生成观来分析葛洪养生思想的理论基础.然后立足于现代健康观的理论体系,从三个方面总结葛洪的科学养生思想:在内心的修养方面,葛洪利用宗教信仰的力量和各种心理调节锻炼方法维护人的心理健康;在身体的调养方面,葛洪提出了金丹、行气、宝精、药物和饮食起居五个要点;在道德的修养方面,葛洪提出道德与养生密切相关及“积善成仙”的行为观和“赏善罚恶”的报应观.最后本文从中国生死哲学、唯物辩证等角度总结葛洪养生思想价值及意义.
4. 期刊论文 [何绪良](#) 葛洪《抱朴子内篇》房中养生观 - [光明中医](#) 2007, 22(5)  
 晋代著名的医学家葛洪在《抱朴子》内篇中倡导养生不能偏修一事,要兼及服药、行气、导引,还要懂房中之术;提出人不可以阴阳不交,否则致病;强调调节房事,不可纵情恣欲;指出阴阳之术高可以“治小疾”,次可以“免虚耗”;否认“御女多多益善”的房中术,在房屋养生中有指引导航作用.
5. 会议论文 [古康德](#) 我对《抱朴子内篇》的粗浅见解 1995
6. 会议论文 [胡晓峰](#) 《抱朴子内篇·仙药》浅析 1995
7. 期刊论文 [逸行](#) “寿命在我”——葛洪的养生理念 - [开卷有益\(求医问药\)](#) 2003(11)  
 长生不老是不存在的幻想,但延长我们的寿命却是真实的.虽然延长寿命的理论和方法很多,但一个基本的事实却是公认的,即人的生活习惯,尤其是饮食习惯可以延长(或缩短)人的寿命.这种思维最早是由葛洪提出来的,他明确地说:寿命在我.
8. 学位论文 [赵文朝](#) 《抱朴子》养生思想综论 2008  
 葛洪的《抱朴子》是一部具有丰富养生思想道教著作,也体现了葛洪的神仙道教思想.葛洪独特的生活经历和时代背景,为其神仙道教的养生思想提供了现实基础.葛洪不但继承和发展了道家道教的养生思想,而且提出“玄道”的思想,这是葛洪《抱朴子》养生思想的理论基础. 本文从葛洪的家世背景和一生际遇出发,探讨葛洪养生思想理论特色和养生实践活动.《抱朴子》的养生思想主要包括葛洪养生思想的哲学基础和葛洪的养生观,以及具体的养生方法.葛洪养生思想的哲学基础主要体现在葛洪以“玄道”为思维起点的宇宙论、本体论认识,重生的神学思想基础和道德哲学三方面.养生观包括“养生以不伤为本”的养生思想原则,“我命在我不在天”的养生的主体认识思想和金丹成仙思想.葛洪的养生方法兼容并蓄,以金丹为主,代表了道教金丹派的主要特色.全文共分五章,主要阐述了葛洪生平 and 《抱朴子》、葛洪养生思想的哲学基础、养生思想特色以及相关的医疗思想,还有葛洪养生思想的贡献和影响. 《抱朴子》的养生思想既是葛洪以玄解道哲学认识的体现,也是其神仙道教实践的归宿.既有对中国传统养生思想的继承,又有葛洪对中国古代科技思想和医学思想的发展,在中国思想史上具有重要影响.《抱朴子》所体现的养生思想,至今仍值得人们汲取与借鉴.
9. 期刊论文 [黄根柱](#) 葛洪论养生:治未病之疾 - [家庭医学](#) 2003(7)