

目次	項
序論.....	1
第一章 養生の定義.....	6
第二章 中国、日本の養生文化の流れ概要.....	24
表 1. 中国に起源する養生に関する文献史（概要）.....	59
第三章 「思」の視点から見た『養生訓』.....	78
第四章 「行」の視点からの『養生訓』についての考察.....	102
第五章 「食」の視点からの『養生訓』についての考察.....	115
第六章 「住」の視点からの『養生訓』についての考察.....	140
第七章 「衣」の視点からの『養生訓』についての考察.....	155
結論.....	162
表 2. 養生訓の分類、原文、現代語訳文、漢籍引用文詳細。計 476.....	166
表 3. 養生訓引用順で統計、表示.....	440
表 4. 養生訓引用回数順で統計、表示.....	471