



# 周易与养生

宋定国／编著



東方出版社

# 周易養生



宋定国／编著

東方出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

周易与养生 / 宋定国 编著

—北京: 东方出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5060-2979-7

I. 周... II. 宋... III. 周易 - 关系 - 养生 ( 中医 )

IV. B221.5 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2007 ) 第 173172 号

## 周 易 与 养 生

ZHOUYI YU YANGSHENG

---

责任编辑: 邵永忠

文字编辑: 李秀梅

封扉设计: 胡继红

东方出版社出版发行

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

经 销: 全国新华书店

邮政编码: 100706 <http://www.peoplepress.net>

印刷装订: 永恒印刷有限公司

出版日期: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 730 毫米 × 970 毫米 1/16

字 数: 510 千字

印 张: 27.75

书 号: ISBN 978-7-5060-2979-7/B

定 价: 49.80 元

---

版权所有, 盗版必究。有奖举报电话: ( 010 ) 65251359

人民东方图书销售中心电话: ( 010 ) 65250042 65289539

## 本书简介

“与其花很多钱买真假难辨的养生保健品，真不如买本这样的书！”这是许多人在看了《周易与养生》一书后，所发出的感叹。《周易与养生》于1994年出版后，荣获首届国际人体科学大会优秀著作奖，《光明日报》《北京晚报》《北京青年报》《读者导报》和北京人民广播电台等，均作过介绍，受到广大读者尤其是中老年人的欢迎。作者因此曾应邀到“第七届周易与现代化国际研讨会”上作专题报告，并到许多老年人大学讲授相关内容。本书系作者应广大读者的要求，适应越来越多的民众自我保健的需要，在原书的基础上，总结个人和大众自我保健的切身体验，汲取中外医学、养生学的最新成果，加以修改、充实和完善而成，其内容更加通俗易懂，也更加便于掌握和实用。

“生生之谓易”，“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻，咸寓尊生之心鉴”，这是唐代著名医家和养生家孙思邈和明代张景岳的至理名言。从某种意义上说，《周易》蕴含中医学之大道。“不知易便不足以言太医”，就是说，不通晓易学的人，是无资格谈论医道的。不论从易学和中医的科学蕴义、学科发展来看，还是从中华民族的生存发展和中医的临床实践来看，中医与《易》都是相通的，即相互渗透、相互为用的。本书正是从周易、中医相结合的角度切入，并汲取当今中外医学的最新成果，来谈论养生的，因而题目本该叫《周易医学与养生》，考虑到书名不宜过长，故简称为《周易与养生》。

《周易与养生》以医易相通为契机，抓住人人都关注、力求通过日常生活求得自我保健、健康长寿这一养生主题，分五篇进行了阐发。

《医易篇》就祖国医学在周易八卦、阴阳五行学说启迪下所形成的养生理论，结合现代医学的新成就作了阐述，并介绍了影响健康和寿命的“生物钟”及“寿命钟”等，使人明了得病的缘由和祛病机理基础上，掌握自我养生保健的钥匙。

《颐养篇》主要讲人体的自我颐养，既讲了人体“硬件”（五官四肢和五脏六腑）的自我颐养，又讲了人体“软件”（精、气、神）的自我养护，使人们在了解自身脏器机理和功能的基础上，掌握自我养生保健的钥匙。

《调养篇》主要联系季节、环境，就人们起居、饮食、睡眠和房事等日常生活方面的调摄，进行了阐述，既科学明了，又联系实际，对许多习以为常和似是而非的陋习和偏见，作了澄清，为人们平时结合自身实际情况进行调养，提供参照。

《防治篇》主要讲抗衰老、防病治病的机理，着重介绍了科学简便的自我测病方法，为人们积极主动地自我测病和防病治病提供借鉴。

《免疫篇》阐述了免疫与健康、长寿之间的关系，为人们通过日常生活改善和提高

自身免疫功能提供指导。

附录则辑录了中国历代养生家、尤其是一些老寿星所谈论的养生、长寿诀窍,使人们坚信健康长寿是人人可以追求,而且有希望达到的目标。

本书不同于其他图书的特点主要有:

一、既不同于一般专讲《周易》的著作,又不同于一般专讲医道的著作,只是在医学与《周易》相关的内容上进行讲述;

二、在医学与易学的交接点上,时时处处结合人们的日常生活谈论养生,具有十分明显的现实性、针对性、可操作性;

三、全书始终有一条主线贯穿,即什么是养生、为什么养生、怎样养生,联系实际,就理论事,以例明理,既富有科学性,又具有趣味性、可读性和耐读性;

四、坚持古为今用、洋为中用,密切结合现代医学和养生学的最新成果加以分析说明,故有很强的时代感、针对性和实用性;

五、参考、汇总了相当广泛的文献资料,借鉴、汲取了相关研究成果的诸多精华;

六、文笔生动,语言晓畅,深入浅出,通俗易懂。

“咏之万遍升三天,千灾以消百病痊。不惮虎狼之凶残,亦以却老年永延。”这是被历代奉为学仙修道之“金科玉律”的《黄庭经》开篇《上清章》中的诗句。意思是说,只要能诵读《黄庭经》一万遍,就可使千灾消除,百病痊愈,即使遇到凶残的虎狼也无所忌惮,依然可以顺其自然地却老抗衰,益寿延年。本书不敢说有这样的威力,但读后并照着其中的道理去做,肯定对防病治病、延年益寿多所裨益。

君若不信,不妨一试。

# 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 本书简介..... | (1) |
|-----------|-----|

## 导 言

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、为什么要研究养生问题.....     | (1)  |
| 二、养生学在中国源远流长.....     | (5)  |
| 三、养生在《周易》中的地位.....    | (11) |
| 四、养生保健的误区.....        | (16) |
| 五、老年人养生保健的“基本路线”..... | (23) |

## 医 易 篇

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一、医易相通.....          | (25) |
| (一)《易》中含医.....       | (25) |
| (二)医中含《易》.....       | (38) |
| 二、天人关系.....          | (44) |
| (一)整体、运动观念.....      | (45) |
| (二)天人相应观念.....       | (47) |
| (三)顺天则吉观念.....       | (49) |
| 三、人体八卦.....          | (51) |
| (一)八卦气与人体脏气.....     | (52) |
| (二)人体八卦全息.....       | (53) |
| (三)六十四卦与人体生命科学.....  | (54) |
| 四、人生阴阳.....          | (54) |
| (一)阴阳学说是《周易》的精髓..... | (54) |
| (二)阴阳学说在中医学中的运用..... | (57) |
| (三)中医阴阳学说的特点.....    | (60) |



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 五、八卦、五行、阴阳与人的气质、病理.....  | (61) |
| (一)“八卦人”与“五行人” .....     | (62) |
| (二)“八卦人”或“五行人”的特征.....   | (62) |
| (三)“八卦人”或“五行人”与阴阳学说..... | (65) |
| (四)八卦阴阳五行气质学说的特色.....    | (66) |
| 六、生物钟.....               | (69) |
| (一)生物钟的发现.....           | (69) |
| (二)人体生物钟 .....           | (71) |
| (三)生物钟的种类.....           | (72) |
| (四)生物钟的产生、制约机制 .....     | (77) |
| (五)生物钟的实质——阴阳消长 .....    | (80) |
| (六)生物钟的计算.....           | (81) |
| (七)生物钟的应用.....           | (83) |
| 七、寿命钟 .....              | (90) |
| (一)谁主寿夭.....             | (90) |
| (二)生长衰老机制.....           | (91) |
| (三)寿命钟.....              | (96) |
| (四)科学将使人长寿.....          | (99) |

## 颐养篇

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、养形.....          | (107) |
| (一)养身治形乃人生之首务..... | (107) |
| (二)养五官外形 .....     | (111) |
| (三)养五脏六腑.....      | (126) |
| 二、养精.....          | (150) |
| (一)精、气、神三者的关系..... | (151) |
| (二)精的涵义.....       | (151) |
| (三)精对于生命的意义 .....  | (152) |
| (四)养精之道.....       | (153) |
| 三、养气.....          | (156) |
| (一)气的涵义 .....      | (157) |
| (二)气对于生命的意义.....   | (157) |
| (三)养气之道.....       | (159) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 四、养神.....         | (162) |
| (一)神的涵义 .....     | (163) |
| (二)神对于生命的意义 ..... | (163) |
| (三)养神之道.....      | (166) |

## 调 养 篇

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、四季养生.....           | (183) |
| (一)“天人相应”的四季变化规律..... | (183) |
| (二)气候因素对人体的影响.....    | (184) |
| (三)四时养生要则.....        | (186) |
| (四)四季养生法.....         | (188) |
| (五)四季养生要语.....        | (196) |
| 二、环境养生.....           | (198) |
| (一)地理环境.....          | (199) |
| (二)居住环境 .....         | (203) |
| (三)居室环境.....          | (207) |
| 三、起居养生.....           | (210) |
| (一)起卧有时.....          | (211) |
| (二)生活规律.....          | (211) |
| (三)劳逸适度 .....         | (212) |
| (四)衣着得体.....          | (215) |
| (五)洗浴得法 .....         | (218) |
| (六)养护有术.....          | (229) |
| 四、饮食养生.....           | (237) |
| (一)食养的作用 .....        | (237) |
| (二)饮食与长寿 .....        | (239) |
| (三)饮食调理原则.....        | (241) |
| (四)进食保健.....          | (249) |
| 五、睡眠养生.....           | (251) |
| (一)“睡眠是天然的补药”.....    | (251) |
| (二)环境 .....           | (253) |
| (三)时间 .....           | (255) |
| (四)方位.....            | (256) |
| (五)姿势.....            | (257) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (六)床铺 .....               | (258) |
| (七)枕头 .....               | (259) |
| (八)做梦 .....               | (261) |
| (九)失眠 .....               | (263) |
| (十)睡眠禁忌 .....             | (265) |
| 六、房室养生 .....              | (266) |
| (一)古人对待房室生活的态度 .....      | (266) |
| (二)中国古代房室养生论著及其思想概览 ..... | (268) |
| (三)房室养生原则 .....           | (285) |
| (四)房室养生方法(房中术) .....      | (291) |
| (五)房室养生禁忌 .....           | (297) |
| (六)性事伴人终生 .....           | (298) |

## 防治篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、中医药学理论的特色和优势 .....     | (303) |
| (一)风靡全球的“中医热” .....      | (303) |
| (二)中医药学理论的特色和优势 .....    | (306) |
| 二、“不治已病治未病”和“治病求本” ..... | (309) |
| (一)“不治已病治未病” .....       | (309) |
| (二)“治病求本”与“标本缓急” .....   | (311) |
| 三、疾病的预测 .....            | (312) |
| (一)阴阳测病法 .....           | (312) |
| (二)对称测病法 .....           | (314) |
| (三)手掌八卦测病法 .....         | (315) |
| (四)日常观测法 .....           | (316) |
| 四、衰老的自我测试和预防 .....       | (323) |
| (一)影响人体衰老的因素 .....       | (323) |
| (二)人体寿命类型计算法 .....       | (326) |
| (三)“长生不老”与抗衰老 .....      | (330) |
| (四)防衰老常识 .....           | (332) |
| 五、按摩、气功和自我保健 .....       | (333) |
| (一)自我按摩 .....            | (333) |
| (二)气功 .....              | (336) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (三)自我保健三十妙法.....          | (339) |
| 六、食疗和食补(药膳).....          | (347) |
| (一)“食疗”及其历史发展.....        | (347) |
| (二)食补(药膳)及其应用.....        | (350) |
| (三)常见病简易食疗法.....          | (353) |
| 七、精神疗法.....               | (357) |
| (一)暗示疗法 .....             | (358) |
| (二)激怒疗法.....              | (359) |
| (三)转移疗法.....              | (360) |
| (四)大笑疗法.....              | (361) |
| (五)爱情疗法.....              | (362) |
| (六)安慰疗法.....              | (362) |
| (七)想象(阿 Q“精神胜利法”)疗法 ..... | (363) |
| (八)反馈疗法.....              | (365) |
| (九)轻松疗法 .....             | (365) |
| (十)音乐疗法 .....             | (366) |
| (十一)颜色疗法.....             | (366) |

## 免 疫 篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、千古不解之谜.....            | (369) |
| (一)疫病——人类健康之大敌.....      | (369) |
| (二)千古不解之谜.....           | (370) |
| 二、谜被解开——免疫.....          | (371) |
| (一)免疫——生存竞争和自然选择的产物..... | (371) |
| (二)免疫的功能 .....           | (373) |
| (三)免疫的种类.....            | (374) |
| (四)免疫的物质基础——免疫系统.....    | (377) |
| 三、免疫反应(应答).....          | (383) |
| (一)人体“免疫战争”.....         | (383) |
| (二)免疫反应(应答)的基本过程.....    | (385) |
| (三)细胞免疫和体液免疫.....        | (385) |
| (四)免疫反应的制约因素.....        | (387) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 四、免疫与健康、衰老和寿命.....       | (390) |
| (一)免疫与健康.....            | (390) |
| (二)免疫与衰老.....            | (391) |
| (三)免疫与寿命.....            | (395) |
| 五、免疫与延年益寿.....           | (397) |
| (一)方兴未艾的免疫学.....         | (397) |
| (二)免疫延年益寿的原理.....        | (398) |
| (三)免疫养生术——免疫延年益寿的方法..... | (399) |

## 附 录

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、养生之道集锦.....    | (409) |
| 二、百岁老人谈长寿诀窍..... | (423) |
| 三、主要参考书目.....    | (432) |
| 后记.....          | (433) |

# 导 言

## 一、为什么要研究养生问题

在中国大陆乃至世界各地持续的“养生热”，虽然其热度时有升降沉浮，但至今仍持续。

养生，通俗地说，即生命的保养；文雅点讲，即生命的自我管理、养护。它何以在今天会引起越来越多的人的重视？

这里面蕴涵着既简单、又深刻的道理。

为了防止误解，在探讨这个问题之前，必须明确并强调一点：迄今为止，人总是社会的人，国家的人，民族的人，因此，我们不能置社会安危、国家兴衰和民族危亡于不顾，而片面地强调重生、贵生，重己、贵己。所以，我们是在撇开人们为正义事业，而慷慨赴死这个大前提下，来谈论自我养生保健问题的。

### （一）生存是一切欲求、理想产生和实现的前提

“圣人深虑天下，莫贵于生。”（《吕氏春秋·贵生》）圣人深思熟虑天下的事，认为没有任何东西比人的生命更宝贵。

为什么？

首先，生命的存在和延续，是人自身的一切欲求、需要产生的前提。

人的耳朵虽然想听悠扬的乐音，眼睛虽然想看艳丽的色彩，鼻子虽然想闻芳香的气味，嘴巴虽然想吃可口的酒食，皮肤虽然想接触舒适的物品，肢体虽然想自由地活动，但是，如果生命不能存在和延续，那么这一切都无从谈起。人有七情六欲，但若生命不复存在，则任何“情”、“欲”也都无从产生。所以，人自身生命的存在和延续，是人自身的一切欲求、需要产生和实现的前提。

其次，生命的存在和延续，是人的一切理想、愿望和行动、作为产生和实现的前提。

人在有生之年，总有物质的和精神的追求，即通常所说的理想、愿望。为实现自己



的理想、愿望,就要从事物质的、精神的活动。不管人们的理想、愿望多么美妙宏伟,也不管人们为实现其理想、愿望所从事的活动多么威武雄壮,但都必须有个不可缺少的前提:即自身生命的存在和延续。没有这个前提,再美好的理想、愿望,再惊天动地的壮举,也无法产生,更无法实现。

总而言之,人的自身生命的存在和延续,是不可须臾缺少的前提。一句话,生存是人的第一需要。

对于这样的道理,我们的先民早就通过自己的切身感受和体验,认识和把握到了,并形成了重生、贵生,重己、贵己的思想。《吕氏春秋》就有这样的话:“今我生之我有,而利我也大矣。论其贵贱,爵为天子,不足以比焉;论其轻重,富有天下,不可以易之;论其安危,一曙失之,终身不复得。”(《吕氏春秋·贵生》)生命属于自己,对我的益处太大了。说到它的珍贵,即使天子也比不上;提起它的轻重,即使天下也换不来;谈到它的安危,一旦失去,就永远再也得不到了。“天下,重物也,而不以其害生,又况于他物乎?”(《吕氏春秋·贵生》)天下是非常宝贵的,然而圣人不因它而损害自己的生命,又何况其他东西呢?

### (二)健康、长寿是人人追求的目标

人们重生、贵生,重己、贵己,就必然要追求健康、长寿,必然探求、积累和创造养生之道。而养生理论或养生学,则正是这样地产生和发展起来的。

“天地之性,惟人为贵,人之可贵,莫贵于生。”(唐·孙思邈:《千金要方》)普天之下,没有一个人不重视其生命;人生最宝贵的,莫过于生命了。所以,健康、长寿是人人追求的目标。

但是,追求健康、长寿,并不是单凭个人的主观愿望,就能奏效、达到的事,它要受到客观条件尤其是科技水平、社会生产力水平和社会文明程度的制约。

可以想见,在科技水平和社会生产力水平低下,在社会文明程度很低,社会存在种种弊端的条件下,人们追求健康、长寿,自然要受到许多限制。科技水平所决定的医疗水平,在对危害人类健康的许多因素、疾病,缺乏科学认识和根治办法的状况下,人们的健康、长寿是没有保障的。同样道理,在社会生产力对危害人类的自然灾害缺乏抗御能力和给人们提供的物质文化生活条件又相对欠缺的状况下,人们的健康、长寿也同样缺乏保障。而残酷的政治压迫和经济剥削则把广大被压迫、被剥削的劳苦大众推入贫困、饥饿、战争、瘟疫等等的深渊,使他们根本没有条件、机会和可能去追求健康、长寿。尽管在古代,也有一些致力于养生,并确实达到目的的健康、长寿者,但那只不过是凤毛麟角,是个别现象而已。

无数的事实证明:健康、长寿,虽然是每个人都追求的目标,但并不是每个人都能实现的。这既与个人的条件、努力有关,又与客观条件有关。

具体地说,人的健康、长寿,与个人以下因素有关:

1. 身体素质,包括先天的和后天的。一个人的先天素质如何,固然对其健康、长寿有重大影响,但更主要的、起决定作用的,则是其后天的素质。

2. 主观努力,包括意向、态度和方法等。

制约、影响人的健康、长寿的客观因素主要有:

1. 科技水平及由此决定的医疗、保健水平。它直接关系到人们能否及时、顺利地战胜危害健康、长寿的疾病、伤残。

2. 社会生产力水平及由此决定的物质文化生活条件。它直接关系到人们能否和在多大程度上获得健康、长寿所必需的物质文化生活保障。

3. 社会文明程度(包括社会制度、体制、法律、道德、风气等)。它直接关系到人们能否和在多大程度上获得以上两点所提供的可能和保障。

历史和现实一再表明,人们的健康、长寿,在客观条件相同的情况下,决定于个人的身体素质和主观努力。这在中外古今,都能找到许多这样的实例。在个人身体素质和主观努力一样的情况下,人们的健康、长寿,决定于客观条件。从历史上看,人们从古至今在追求健康、长寿方面的主观努力虽然也有所变化,但并不太大,那为什么人们的健康、长寿水平却呈现出一代代提高的趋势?就是由于客观条件在一代代地改善、提高。从现实来看,生活在不同国度、地区的现时代的人们,在追求健康、长寿的主观努力方面也并无多大差别,但为什么在健康、长寿水平上却存在很大的差别,甚至相差悬殊?这也是由于客观条件的差别、甚至相差悬殊造成的。

所以,人们固然不能脱离既有的客观条件来追求健康、长寿,但完全可以在既有的客观条件下,充分利用客观条件中一切有利的因素和可能,尽自己最大努力,来追求健康、长寿。充分利用现有客观条件中的一切有利因素和可能,尽自己的最大努力以求健康、长寿,乃是根本的养生之道。

### (三) 社会进步不断为养生创造越来越有利的条件

人们虽然不可能超越既有的客观条件之外,来讲究养生,追求健康、长寿,但完全可以通过自己的主观努力,改变既有的条件,以为养生保健,追求健康、长寿,开辟、创造越来越有利的条件。

事实上,历代的人们也都是这样做的。他们一方面在既有的客观条件下养生保健,追求健康、长寿,一方面又通过自己的努力改善、优化客观条件,以为自己和下一代的

养生保健,求得健康、长寿,创造出更加优越的客观条件。

只要浏览一下中外历史,尤其是人类与危害自身健康、长寿的因素、疾病作斗争的历史,就会清楚地看到这一点。

科技进步及由此所决定的医疗保健水平的提高,社会生产力的发展及由此决定的人们物质文化生活条件的改善,和社会文明程度的提高及由此决定的人们生命安危保障条件的改善,在不断地为人们追求健康、长寿开辟新的道路,但能否踏上这条道路,则主要取决于个人的主观努力。

科技进步、社会生产力的发展和社会文明程度的提高,在不断地为人们追求健康、长寿提供越来越充分的可能,但能否把这种可能变成现实,也主要取决于个人的主观努力。

就一般情况而言,现代社会发展正为人们致力于养生保健,追求健康、长寿,创造越来越有利的条件。今日的中国且不用说与几千年前相比,就是与几十年前即与新中国成立前相比,制约、影响人们养生保健,追求健康、长寿的客观条件,也都发生了天翻地覆的变化。这些巨变最突出地表现在:残酷的政治压迫和经济剥削的基本消灭,社会生产力的发展所促成的人民温饱问题的基本解决,和物质文化生活条件的大大改善、提高,科技进步所促成的医疗、保健条件的巨大改善等。这就自然而然地为人们致力于养生保健,追求健康、长寿创造、提供了比以往任何历史时代更加优越的条件。为什么我国婴儿的死亡率由解放初期的30%,降到现在0.27%以下?为什么人均寿命由解放初期的35岁,升到现在的73岁以上?根本原因就在于此。

历史和现实一再表明,人们对养生,对健康、长寿的追求及其结果,是衡量一个国家、地区的科技水平及由此所决定的医疗、保健水平,社会生产力水平及由此决定的人们的物质文化生活条件,社会文明程度及由此决定的人们生命安危的保障条件等的重要标志。哪个国家、地区的科技越进步,社会生产力越发展,社会文明程度越高,哪个国家、地区的人们就越对养生感兴趣,越追求健康、长寿,并且越能达到目的。换言之,如果一个国家、地区的多数人都对于养生感兴趣,热烈地追求健康、长寿的话,那无疑标志着这个国家、地区在科技水平、社会生产力水平,和社会文明程度方面的提高和改善。

所以,明白了这个道理,就不难明白我国一个时期以来的“养生热”所蕴涵的深刻社会原因了。

诚然,与经济上发达的国家、地区相比,我国在科技及医疗、保健水平,在社会生产力水平及物质文化生活水平,在社会文明程度及社会保障等方面,还确实有许多不小的差距,但是与自己的过去相比,我国在这些方面也的确有了巨大的进步。且不说与新中国成立之前,就是与“文革”时期相比,我们在这方面的进步也是惊人的。在温饱问题

没有很好解决,医疗保健水平和物质文化生活水平都不太高,尤其在人身安危缺乏社会保障的条件、环境下,人们哪有心思和条件致力于养生?哪有兴趣和可能去追求健康、长寿?而在今天,养生问题之所以能引起越来越多的人的重视,之所以使人们越来越重视,其主要原因就在于我国在这些方面的长足性的改善和提高。

然而,人们在主观上致力于养生,追求健康、长寿是一回事,而在客观上能否达到目的则又是一回事。事实表明,在同样的客观条件下,尽管人们的主观愿望一样,但由于主观努力不同,由于采用的方式、方法和措施、手段等的不同,其结果却千差万别,甚至相差悬殊。如有的人从青少年到中老年,一直强健,虽年逾古稀,仍鹤发童颜,精力充沛,仍在为他人、家庭和社会做着贡献。而有的人则未老先衰,短命夭折,或体弱多病,苟延残喘,勉勉强强支撑几十年,除了给个人带来痛苦和不幸,给家人、社会带来累赘以外,毫无作为、贡献。

可见,养生不仅关系着个人的健康、幸福,也关系着家庭、亲人的幸福,而且还关系着自己所担负的工作、事业的得失成败。对于一切本来有能力、也有条件和机会作成一番事业,有所成就的人来说,其身体的健康与否,其生命的长短如何,所导致的结局是不一样的,甚至是相差悬殊的。试想,一个本来在有生之年对社会有所贡献的人,多活几十年与少活几十年,他的贡献能一样吗?

所以,对于人们致力于养生,追求健康、长寿,决不能简单地视为“活命哲学”或“保命哲学”。——退一步说,因为养生所涉及的不只是个人的健康、长寿,而且还关系着事业的得失成败,因而在某种意义上就说它是“活命哲学”或“保命哲学”,也无可非议,也不用忌讳。

一言以蔽之:养生问题,名正言顺,是一个不论对私(个人)、对公(事业)都值得探讨而必须探讨的问题。

## 二、养生学在中国源远流长

中国自古就注重养生问题,并逐渐形成了博大精深的思想体系。

人猿相揖别,开创了由人主宰的世界。然而人类伊始,要主宰世界十分不易。首先要解决的便是自身的生存问题。为了生存,人类就必须谋取满足最基本需要的物质生活资料,于是就必须从事生产劳动,同时,还必须同危害自己的洪水猛兽和疾病进行斗争。据考古发现,在 50 万至 60 万年以前的北京人时代,已有简陋的石器和骨器,并已学会了用火。而早于北京人时代的原始人类的生活状况,在先秦两汉的文献中,可以找到一些蛛丝马迹。那个时候,人少兽多,人们不得不避居于树上或洞穴之中;不知用火,茹毛饮血,腥臊恶臭侵害人体,因而常导致胃腹之疾。为了生存,人类在与自然、虫兽、

疾病作斗争的过程中,逐渐产生了医疗活动及预防、保护的某些方法,例如利用砭石来解除痛苦等。以后发明了火,不仅可以用来取暖,阻挡虫兽的侵袭,而且更为重要的是有着“炮生而熟,令人无腹疾”(《礼纬·含文嘉》)的卫生保健意义。许多考古发现表明,有了人类,就有了医疗、预防、保健活动;即使在不知用火的时期,也存在着避害趋利的自发活动。正如《黄帝内经·素问·移精变气论》所指出的:“往古之人……动作以避寒,阴居以避暑。”人们在捕获猎物之余,披上兽皮,插上羽毛,模仿一些动物跳跃飞翔的动作欢舞,以示庆贺。久而久之,发现这样活动不仅得到了休息和娱乐,而且有舒壮筋骨、强身健体的作用,从而将其作为一种健身的方法。《吕氏春秋·适音》说:“筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”这里所说的“舞”,就是一种原始的导引术。

时光流逝,岁月悠悠。生命种族在不断生息繁衍,与自然病害的斗争也始终未曾停歇。人类在实践中,不断地探索、尝试,积累、浇灌和培植着治疗疾病的医学和预防疾病的养生学这一对并蒂莲,使之开花、结果,为人类疗疾祛病、延年益寿作着卓越贡献。

我国古代,历经河套人、山顶洞人时代,仰韶文化、龙山文化时期,到了殷商时代(公元前十四世纪左右),已出现最初的文字—甲骨文。从出土的文字看,其中有形似洗澡的“浴”字,状如洗脸的“沫”字,展示了当时人们个人卫生的状况,同时还有了“来丁亥寇帚”的记载。“寇帚”是大扫除之意。丁亥日的清扫活动,反映了当时人们对环境卫生的重视。到周代官职中,专门设有食医(类似营养师)一职,对四季饮食五味的要求,食物食用的温度(温、热、凉、寒)等均有所规定。这对于保障健康、减少疾病都有重要意义。此外,对时疫流行也提出了侧重于预防的主张和措施,例如所谓“变火”,就是试图通过四季燃烧不同的柴禾以驱疫,体现了预防时疫的保健思想;而“易水”(即改善水质),则是比“变火”更有意义的防疫措施。正如《管子·禁藏》篇所说:“杼井易水,所以去兹毒也。”同时,人们也逐渐认识到性生活与健康的关系。《左传》所载名医医和在为晋侯治病时,认为晋侯之病,由“近女室”(房事不节)所致,就是典型的例证。

春秋战国时期,学术文化领域出现了“百家争鸣”的局面。其中对养生学说影响较大的,是道、儒、阴阳家和杂家等。以老子、杨朱和庄子等为代表的道家,以“深根固抵,长生久视”为目的,崇尚自然,追求返璞归真,清静无为;以静为主,静中有动,静以养神而“以动之徐生”(《老子·十五章》),杨朱则首次明确提出了贵生、重己的思想,对养生学影响深远。《庄子·刻意》篇更叙述了“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”的导引养生法。儒家除了在礼节制度、饮食起居等方面强调养生外,其所提倡的“仁”、“中庸”以及修身养性等思想,也深刻影响着后世的养生理论。阴阳家和杂家,也都以自己的学说对养生学多所建树。

《黄帝内经》是现存最早的一部医学专著。其在论述医学的同时,用朴素的既唯物