

荟萃历代医家思想



集合百家养生精华

中华 上下五千年

养生趣话



ZHONGHUA
SHANGXIA WUQIANNIAN
YANGSHENGQUHUA

全面展示中华传统养生智慧



深入挖掘古代寿星保健妙招

郭志强 编著

必须有科学合理的养生方法。本书

荟萃了我国历史上众多的医学家、名流人士和一些长寿老人的养生方法和养生故事，以及古书中记载的养生之道，相信您读后定能重新认识“养生”二字，并找到最适合自己的养生方法。



西苑出版社

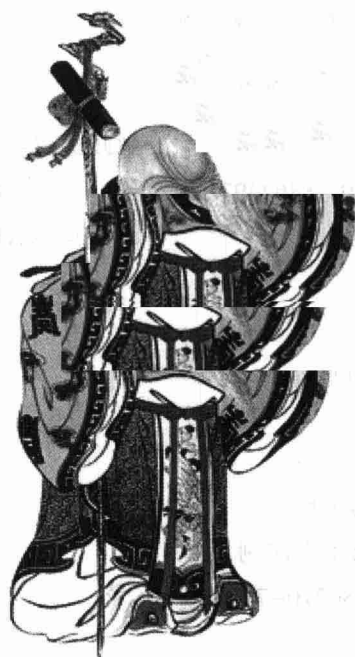
荟萃历代医家思想



集合百家养生精华

中华

上下五千年 养生趣话



郭志强 编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华上下五千年养生趣话/郭志强编著. —北京:
西苑出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-80210-706-9

I. ①中… II. ①郭… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075737 号

中华上下五千年养生趣话

编 著 郭志强

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号

邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971

传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 唐山新苑印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数 304 千字

印 张 18

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-706-9

定 价 30.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

前言

健康是每个人做一切事情的本钱！是一个人最宝贵的财富！

追求健康就是追求幸福。而只有懂得养生，才能赢得健康，获得快乐，从而祛病强身、延年益寿。

养生，不但是一种技巧、一门学问，更是一种智慧。只有领悟了养生的智慧，才能将其运用到生活中的各个方面，体会身心的愉悦，感受生活的幸福。

如今的医学是西医为主导，但在西医疗法和药物的副作用越来越让人触目惊心之时，全世界都把目光瞄向了中国的传统医学——中医，中医以“顺应自然”、“辨证而治”、“天人合一”的哲学，以对人体有效而无害的疗法和药物，给现代人带来极大的惊喜，而建立在中医基础上的养生之道，更让现代人找到了终极的养身保命之法。

我国历史上有无数的优秀医学家，也有众多的养生名人和长寿老人，更有众多的养生典籍。他们流传下来的关于如何养生和保健的方式方法，都是我们养生保健的宝贵财富。

本书汇集了中华上下五千年历史中名医名士的养生方法和养生故事，更荟萃诸子百家的养生智慧，以及各种经典文献中的养生精粹，用幽默风趣的语言展开论述，通俗易懂、图文并茂。书中既有皇室养生术，亦有民间养疗方，从精神、饮食、起居、劳逸、季节、运动、中医等方面对养生之道进行了全方位的阐述。可谓集中华医学之精华，历代养生大家之智慧。

相对于现代医学动则手术、服则西药等治病手段而言，我国传统的养生之道对人的健康尤有助益，本书为人们的健康生活提供了科学而安全的养生理念和方法，指导人们结合古人并对照自身情况防治疾患、强身健体、益寿延年，“他山之石，可以攻玉”！相信每个人都能从本书中找到适合自己简单易行的养生保健良方，而使身体健康，并因之享受到生活的快乐和人生的幸福。





目 录

前言	1
----------	---

第一篇 历代名人养生趣事

商纣王向彭祖偷学养生经/002	白居易“野性爱栽植”/035
黄帝问广成子养生之道/004	陈抟睡梦之中得长寿/036
黄帝论养生/005	苏轼的医学养生与生活养生/040
寿星晏子的养生之道/006	陆游养生“多管齐下”/042
老子的养生之道/008	陆游也是气功大师/046
孔子的生活养生之道/009	王重阳的养生诗与《坐忘铭》/048
孔子的精神养生之道/011	养生“神仙”丘处机/050
孟子的长寿之道/013	寿星张三丰轶事/051
庄子的养生四法宝/014	张三丰的养生哲学/053
鬼谷子的“全生”之道/016	张三丰的快乐养生诗/056
张良逍遥处世成“仙人”/017	“药引子”的来历/057
汉武帝求仙保长生/018	康熙帝的养生哲学/058
汉武帝的“慎微”养生法/019	康熙帝医药保健轶事/060
曹操“养怡之福，可得永年”/021	乾隆帝的长寿秘密/061
嵇康的“五难”养生观/022	乾隆帝的“十常四勿”养生术/063
张湛与养生“十八伤”/023	两百岁寿星李青云的养生“静”字诀/064
集养生学之大成的陶弘景/024	曾国藩的“治心”养生经/065
梁武帝的养生之道/026	李莲英用按摩帮慈禧太后养生/068
卢照邻向孙思邈学养生/027	齐白石的养生“七戒”/069
徐长卿治皇帝病成药名/029	末代秀才苏局仙的《长寿三字经》/070
武则天的养生秘诀/030	毛泽东养生——一靠吃饭，二靠锻炼/071
白居易的精神养生法/031	

朱德养生有方法/074

周恩来的生活养生/075

宋美龄活百余岁的秘密/076

张学良的休闲养生法/077

邓小平的幽默养生/077

冰心以爱心至长寿/080

启功笑对人生得高寿/083

马三立“四字养生”保健法/084

第二篇 历代名医与养生

伊尹发明汤药和药膳做法/088

扁鹊的养生思想/089

淳于意“珍籍”话健康/092

郭玉医人之“四难”/093

华佗养生“百岁犹似壮年”/095

董奉的“杏林”趣话/99

苏耽用井水桔叶治瘟疫/101

张仲景：学医要医人和养生/103

张仲景“以医治巫”和“辨证施治”/106

张仲景巧治心病助人长寿/109

张仲景的“扶正祛邪”养生论/110

百岁药王孙思邈轶事/112

孙思邈养生 13 法/114

小儿保健养生专家钱乙轶事/116

钱乙黄土作药保太子/118

李东垣的“脾胃养生论”/119

龚廷贤的养生箴言/123

张景岳的“温补”养生经/124

李时珍的长寿饮食方/127

外科专家陈实功的养生法/128

叶天士的老年养生法/131

叶天士博采众长医术精/133

叶天士奇术治奇症/134

徐大椿养生不信长生/138

第三篇 古代典籍中的养生学

《黄帝内经》中的养生理论/142

《黄帝内经》与补髓养生/144

《黄帝内经》中的“守藏肾精”养生法/146

《神农本草经》中的养生理论/147

《道德经》养生思想：无为而为/149

《伤寒杂病论》中的养生理论/151

《周易参同契》中的养生理论/154

《抱朴子》中的养生之道/155

《养性延命录》中的养生之道/157

《千金方》：“人命至重，有贵千金”/158

《扁鹊心书》中的奇异养生法/160

《养老奉亲书》中的养生法宝/161

《寿亲养老新书》养生经/163

《饮膳正要》中的养生理论/164

《万氏家传养生四要》/167

《老老恒言》谈养生/169

《红楼梦》中的养生经/170

《红楼梦》中的养生食谱/176





第四篇 趣话饮食养生

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 彭祖的饮食养生术/182 | 孙中山爱吃“四物汤”/197 |
| 冬至吃饺子为何有防冻耳朵的说法/183 | 梅兰芳的饮食养生/198 |
| 昭明太子的“御寒汤”/184 | 古人食栗养生趣话/199 |
| 孙思邈的饮食养生之道/185 | 喝粥也养生/201 |
| 孟诜的食疗养生术/186 | 枣子——中国人的“养生丸”/204 |
| 厨师用虫草全鸭给武则天治病/188 | 何首乌的传统养生功用/205 |
| 皎然的饮茶养生秘诀/189 | 古人如何服用人参/207 |
| 苏轼饮食养生有讲究/190 | 枸杞子：古人长寿的秘密/209 |
| 苏轼饮酒不嗜酒/191 | 古人饮食养生九经/210 |
| 王怀隐的枸杞食疗方/192 | 饥饿疗法与养生/212 |
| 康熙养生喜饮葡萄酒/193 | 枣仁远志汤的来历/213 |
| 叶天士妙用莱菔子/195 | 古人饮食养生的“中庸之道”/213 |
| 慈禧用“玉女补乳酥”丰胸养颜/197 | 古人的限食养生法/215 |

第五篇 时令养生趣话

- | | |
|--------------|------------------|
| 古人的顺时养生术/218 | 古人的秋季养生术/228 |
| 十二时辰养生法/219 | 古人的冬季养生术/230 |
| 道家十二月养生法/222 | 古人为什么要“春捂秋冻”/231 |
| 古人的春季养生术/224 | 孔子的冬季饮食经/233 |
| 古人的夏季养生术/226 | |

第六篇 运动养生趣话

- | | |
|------------------|---------------------|
| 鬼谷子的仿生养生术/236 | 古人的散步养生/245 |
| 华佗与“五禽戏”/238 | 古人的运动养生六原则/246 |
| 《八段锦》中的气功养生法/241 | 古人身体保健的“度”“量”六戒/248 |
| 古人的“踮脚养生”运动/244 | 太极拳与养生保健/249 |

第七篇 古人养生杂谈

养生之“道”与养生之“术”/254

古人为什么要在“静”中养生/254

洞穴养生由何来/255

古人是如何进行“低温”养生的/257

古人的“药浴”养生有何讲究/258

“咽唾”养生术管用吗/259

“足浴”养生好在哪里/261

饭后养生很重要/263

养生与精气神的提升/264

“高雅地活着”——书画养生/266

古代文人养生八法/267

为什么柔者长寿/269

为什么仁者长寿/270

古人如何用药枕养生/271

古人如何巧用“牛角梳”/273

古人的佩玉与养生/273

古人养生“三字诀”/275

古人养生格言/276

后 记/278

参考资料/279

目

录

004

中華上下五千年養生趣話





第 一 篇

历代名人养生趣事

我国历代的帝王将相、名人雅士有很多养生故事，他们很懂得如何通过调身、调心、调食、调神等方面去调理身体，预防疾病，读来十分有趣。本篇精心选择了中国古代数十位名人，如彭祖、老子、庄子、梁武帝、武则天、白居易、陆游、乾隆帝等人。将他们有关养生的有趣故事和日常的养生方法展现给读者朋友，告诉大家善于养生的他们是如何保持健康、延长寿命和提高生命质量的。



商纣王向彭祖 偷学养生经



彭祖像

彭祖是中国古代传说中的大寿星，据说他姓钱名铿，是上古五帝中颡项的玄孙。他一生经历了尧、舜、夏、商朝，到殷商末纣王时，已 767 岁，相传他活了 800 多岁，听起来似乎不大可能，但民间有关彭祖养生的传说却很多。很多古籍中对他的养生之道做了讲解，如《庄子·刻意》曾把他作为导引养生的代表人物，《楚辞·天问》还说他善于食疗，晋代的道家名士葛洪在《神仙传》中记述了很多关于古代仙人的事迹，其中就讲了彭祖的长寿。

传说彭祖生性恬淡，不关心世俗名利，不追求虚名荣耀，只是专心致志地讲求养生长寿之道。他的师傅撰写了《九都》等养生的经书，他潜心研究，将其融会贯通，并学以致用。

彭祖经常盘腿危坐，凝神屏气地练调息导引功。从早晨坐到中午，调理气息，揉拭双目，摩挲身体，全身舒适后才起来行动。他脸无怒容，笑口常开，有时生病或疲劳时，他就运用气功祛病，消除疲劳。他使内气潜转，从他生有九窍的特殊头面，直到五脏六腑，最后达到四肢毛发，那气流像轻云一样在体内流转，既驱除了疲劳又治愈了疾病。另外，彭祖还经常服用水桂、云母粉、麋（麋鹿）角散等养生保健药品，使得颜面长葆青春。

商朝末年的商纣王听说彭祖是个寿星，便想从他那里获得长寿的秘诀，于是多次亲自前去询问，可是彭祖嫌他不爱惜百姓，每次都支吾不言。纣王便托另一位得道的名叫采女的人去向彭祖请教。

采女也精于修身养性，已 250 岁，但看上去依然如二八妙龄，她受纣王之托，便虔诚地向彭祖请教延年益寿的仙方。彭祖以为采女是和他进行养生方面的经验交流，又见她有一定的养生基础，便告诉她说：“要想升天，进入仙界，能驱遣鬼神，凌空飞行，就得服用金丹，我见闻短浅，恐怕不



能够教你。大宛山有个青精先生，听说已有千岁，面相还跟儿童一样，每天步行五百里以上；既能整年不吃东西，也能一天大吃九顿。他精于养生之道，值得你去问问。”

采女问：“青精先生也是得道的仙人吗？”

彭祖说：“他是得道者，但不是仙人。仙人虽然能长生不老，但已经完全失去了人的真性。得道者则不然，他们体魄强健，容貌光润，老而不衰，长在人间。寒热风湿不能伤害，鬼神精怪不敢侵犯，疾病灾害不能近身，嗔喜毁誉不能为累。其实只要保养得当，人的生命都可以活到120岁，稍微懂点道术，能活到240岁；懂得多一些，可活到480岁；如果精通养生之道，就能不死长寿了。保养寿命之道，用一句话概括来说，就是不要伤害性命而已。”

采女听得入神，彭祖顿了顿，又接着具体地讲保养之道，他说：“一年四季随时调节，就能使身体舒适，所以要冬天保暖，夏天避暑；美色娇躯，淡淡地品尝娱乐，不要纵欲过度，就能使精神通畅；车马服饰能维持尊严，就应知足，不要贪得无厌，就能使志向专一；八音奏鸣，五色相宜，听觉视觉和悦欢乐，就能使人心气平和……这些都是养生之道。凡事都有限度，超过限度，就不能养生，只会招来祸患，这是应该忌讳的。”

采女听了彭祖的讲述觉得很有道理，于是点头称是。彭祖继续说道：“伤身害性的事情很多。用脑过度伤人，忧虑悲哀伤人，极度高兴伤人，愤怒郁结伤人，不能满足伤人，阴阳失调伤人……避开各种伤身之事，顺着天地阴阳之道，人就可以长生不老了。我师傅写了《九都》诸经，共13000多字，都是养生保寿的要诀，专给入门的人揣摩的，我今天全部传给你。”

采女听后大喜，便跟彭祖认真学习起来。

采女学成回到宫中后，对商纣王复述了彭祖的话和《九都》经。纣王亲自效法后觉得十分灵验，但他害怕别人都掌握这种养生长寿的秘诀，就下令在国内禁止传授彭祖的道术，违令者斩。纣王还想害死彭祖，但彭祖事先预知了纣王险恶的用心，就早早地离开京城不知去向了。过了一百多年，听说有人在流沙国里见过彭祖。

商纣王虽不能经常坚持彭祖传授的道术，但身体却很强健，且力大无比，天下少有对手。

后来有个叫黄山君的人，精修了彭祖的养生之道，几百岁了依然面色红润，童颜鹤发。他把彭祖的言论整理并加以阐发，编成了《彭祖经》一书并流传了下来。

黄帝问广成子 养生之道



古代瓷瓶上的黄帝问道广成子图

黄帝是中华民族的始祖，也是一个非常懂得养生的人，据说他活了120多岁。在他的影响下，其子孙也都掌握了养生之道而得高寿。据史料记载，黄帝之子少昊活了100多岁，少昊之子帝喾活了105岁，帝喾的儿子尧活了118岁。

那么黄帝有什么样的长寿之道呢？他本也是不懂养生的，但在那个时代，

有许多善于养生的所谓“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”。黄帝在打败了炎帝、蚩尤，统一华夏后，国泰民安，于是他就广游四方寻访高人名士以期长生。

在黄帝40来岁时，他听说崆峒山（位于现甘肃省内）上有一位已经得道的“仙人”广成子，于是不顾路途遥远，风尘仆仆地前去拜师问道。

这时的黄帝已经做了20多年的天子了，于是摆起了国君的架子和排场，他端坐在大象背上，妃子坐木轮大车在后，另外还有文臣、武将、武士等一百多人，浩浩荡荡地向崆峒山进发了。为了表示诚意，黄帝在崆峒山下，焚起香草，青烟袅娜，香气袭人，群臣一边舞一边唱，喧闹声振动整个山谷。广成子知道后，现身于半空云端之中，语意深长地对黄帝说：“治理天下者，没有见积云就想下雨，没有到秋天就想草木黄落，这样哪里能谈至道呢？”说毕，拂尘一扬，隐入云霞之中。这一次黄帝无功而归。

黄帝回国后反思广成子的话，觉得他说得对，便励精图治管理国家，做出了一番伟业，受到后世敬仰。传说文字、养蚕、舟车、音律、医学、算术、婚姻和丧葬之礼等都起源于黄帝时代。

又过了大约60年的时间，在黄帝100岁时，他渐感身体难支，做事常常力不从心，决定再次上崆峒山拜师问道。这一次黄帝独自一人，悄悄离



开轩辕之丘上崆峒山。这时的黄帝学会了谦恭，于是在路上遇到了“仙人”赤松子，赤松子指点黄帝说：“仙凡本无界，只在心上分；不惜膝行苦，一诚百道通。”

一路上，黄帝不断思索这四句话，直到鞋磨穿、脚磨破，寸步难行时，才恍然大悟，决心以膝代步，爬上崆峒山。砂石如刀，膝破血流，黄帝所过之处石子都被鲜血染红了。

广成子早知黄帝又来求道之事。黄帝的诚心、毅力感动了广成子。当黄帝膝行到崆峒山下时，广成子立即派出金龙把他接上山去。黄帝问广成子“治身之道”，广成子告诉他说：“至道之情，杳杳冥冥。无视无听，抱神心以静。形将自正，心净心清。无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。慎内闭外，多知为败。我守其一，以处其和，故千二百年，而形未尝衰。得吾道者上为皇，失吾道者下为士。子将去汝，入无穷之间，游无极之野，与日月齐光，与天地为常，人其尽死，而我独存焉。”说完之后，广成子传授给黄帝《自然经》一卷。

黄帝回国后，按照广成子所教之道，静修养身。在120岁时，他乘龙白日升天。

黄帝两次拜师问道，不同的心态，不同的至诚程度，得到不同的结果，也给了人们许多的启示。第一次，黄帝虽然心中向道，表现出一定的敬意和诚意，但同时又表现出自大、浮躁

之心。黄帝虽然见到了广成子，但并没有得到道。第二次，黄帝没有了自大、浮躁之心，其向道的诚意、毅力、吃苦精神终于感动了广成子，所以广成子才传道于黄帝。

黄帝论养生



黄帝像

黄帝去崆峒山向广成子请教养生之道后大受启发，将这些理念奉行一生。不但如此，黄帝还经常和当时著名的医学家歧伯、少俞、雷公等人讨论养生之道。

有一次他问歧伯说：“为什么先人们都能活到上百岁还身体强壮，而现



头空
心静
身松

006

中華上下五千年養生新語



在的人不到 60 岁就过早衰老了呢？”岐伯说：“古时的人都懂得对于四时不正之气要及时避让，使思想闲静，没有杂念。调和自身的正气，这样怎么会得病呢？”

于是，黄帝就依照岐伯的方法修养起来了。他平时注意约束自己的思想，不产生过多的欲望，心情安定而不受外界的骚扰。他认为保养正气在养生中占据着主导作用，所谓“正气存内，邪不可干”。从根本上说，各种各样的锻炼方式、营养食品都只是养生的辅助手段，而最根本的还在于人体自身的抵抗力强大。

因为精神专一，黄帝虽然很辛苦，但他并不怎么疲倦，他在物质上没有什么过度的欲望，所以生活得很开心。在饮食方面不论是好吃的还是平淡的，他都吃得津津有味。在穿着上，不论是粗糙的还是华丽的，他都很随便。对于社会上的习俗，他也很满意。他乐于与民同乐。作为国家的治理者，他尽己所能为百姓造福，而绝不自以为尊。

因为他长期坚持这样的修养，所以能够不受外界的干扰，即使有不良的嗜好也不能吸引他的注意，而任何有诱惑力的言论也不能使他的心志动摇。因此，他才得以保全了“天真之气”，而活到 120 多岁的高龄。

记载黄帝的养生术最详细的书籍是《黄帝内经》。该书的《素问·上古天真论》篇中明确地提出了黄帝的

养生大纲：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里说的是养生的最基本条件，要根据四时的寒暑变化而变换衣着，安排作息时间，对自然界的气候变化要敏感，在春夏季节多多保养阳气，秋冬季节则要注意培补阴精；要把调摄精神情志作为养生的重要措施，做到恬淡虚无、精神内守。

寿星晏子的养生之道



晏婴像

晏婴像

春秋时期的齐国名相晏子，名婴，字平仲，莱之夷维（今山东潍坊市高



密)人。据专家考证,他活到了95岁(前595-500年)。在2500多年前的春秋时代,医疗条件极差,生活水平十分低下,一个身处险恶政治环境中的政治家能活到如此高龄,不能不说是一个奇迹。

晏子一生忙于政事,没有养生长寿方面的论述,但从有关典籍和传说中,可窥到这位政治家长寿之道。归纳起来,大致有如下几个方面:

1. 清心寡欲

晏子不仅做到了如孔子所说的“戒得”,也十分注意“戒色”。景公见晏子妻“老且恶”,欲以爱女嫁他,他坚辞不纳。他说:“去老者,为之乱;纳少者,为之淫,且夫见色而忘义,处富贵而失伦,谓之逆道。”他说到做到,言行一致。

2. 廉洁无私,心胸坦荡

晏子辅佐齐国三公,一直勤恳廉洁从政,清白公正做人,主张“廉者,政之本也,德之主也”。他管理国家秉公无私,亲友僚属求他办事,合法者办,不合法者拒。他从不接受礼物,大到赏邑、住房,小到车马、衣服,都被他辞绝。不仅如此,晏子还时常把自己所享的俸禄送给亲戚朋友和劳苦百姓。他善良无私的胸襟和坦荡宽阔的心地,是长寿的一个重要原因。

3. 仁者长寿

“仁”是儒家“仁政爱民”的主要学说,也是晏子施政的中心内容。

晏子非常推崇管仲的治国之道,认为国家兴旺必须“始于爱民”。他坚持“意莫高于爱民,行莫厚于乐民”的治国准则。遇有灾荒,国家不发粮救灾,他就将自家的粮食分给灾民救急,然后劝谏君主赈灾,深得百姓的喜欢和爱戴。

4. 和平相处

晏子对外主张与邻国和平相处,不事撻伐。齐景公要找鲁国,他劝景公“请礼鲁以息吾怨,遗其执,以明吾德”,景公“乃不伐鲁”。此举受到许多诸侯国的赞誉。晏子的主张恰好体现了“万人称誉,多寿病法”的道理。

5. 乐观豁达,随和大度

晏子虚怀若谷,闻过则喜。他曾辞退了“三年而未尝弼过”的高纠,主要嫌这个人三年都没有指出过自己的过错。孔子赞他是“不以己之是,驳人之非,逊辞以避咎,义也夫”!表明了他随和大度,注重自身修养的品格。晏子生性乐观,对生死淡然视之。他说人都是要死的,不论仁者、贤者、贪者、不肖者概莫例外,因此从来不“患死”、不“哀死”,把生老病死看作是自然规律。他始终保持乐观大度的心情,使自己身心健康延年益寿。

6. 生活简朴

晏子生活十分简朴,粗茶淡饭,吃的是“脱粟之食”、“苔菜”,可谓“食菲薄”。晏子穿的是“缁布之衣”,



空
心
静
身
松

008

中
華
上
下
五
千
年
養
生
頓
語



上朝坐的是弊车驽骊。晏子住的是“近市湫隘嚣尘，不可以居”的陋仄之室。

老子的养生之道



老子像

老子是先秦时代杰出的思想家，也是道家创始人。《史记》中记载：老子，姓李，名耳，字聃，楚国楚县（今河南省鹿邑）人，做过周朝王室的守藏宝之吏。征集、保管和整理周

王朝及诸侯典籍。曾收孔子做学生。

《史记》载：“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”汉代杜方言：“老子用恬淡养性，致寿数百岁。”不论此说是否属实，但老子的长寿是无可怀疑的。

老子为历代养生家推崇的得道长寿养生家，对后世影响极大，老子的养生观点与主张，集中起来可以概括为：顺应自然、恬淡寡欲、咽津养生、气功养生。

1. 顺应自然

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人与自然界的关系，息息相通，顺应自然之道，适应自然界的变化，则何病能生？又何患不寿？老子认为自然界在不断发展之中，人体必须与自然规律相适应，才能生长。不然，逆自然规律而动，则会生病折寿。这种具有朴素辩证思想的养生观，对我国中医学的养生学的形成与发展有着很大的推动作用，《黄帝内经》就吸收了老子的这一养生主张。

2. 咽津养生

老子认为，灵丹妙药虽好，但也不如自己的津液（唾液）有益于自身。因此他主张咽津以养生。他平时“叩齿鼓漱”，然后再把这些津液咽下去，每日必做，久而久之，利于健康。

唐代医学家孙思邈在《千金翼方》中，把老子的这种咽津养生之法总结为“服玉泉法”，认为叩齿服玉泉的作用在于坚齿发，利于益寿延年。