

# 古代养生秘诀

马荣华 编著

中国农业科学技术出版社

健康百年不是梦

# 古代养生秘诀

马荣华 编著

常州大学图书馆  
藏书章

中国农业科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

古代养生秘诀/马荣华编著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5116-0171-1

I. ①古… II. ①马… III. ①养生 (中医) —中国—古代  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 079376 号

责任编辑 徐 毅

责任校对 贾晓红

出 版 者 中国农业科学技术出版社  
北京市中关村南大街 12 号

电 话 (010) 82106626 (编辑室) (010) 82109704 (发行部)  
(010) 82109703 (读者服务部)

传 真 (010) 82106626

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 新华书店北京发行所

印 刷 者 中煤涿州制图印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 6.875

字 数 180 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

## 编著者简介

马荣华，1948年1月出生于湖北天门。幼读私塾，酷爱中国古典文学。毕业于华中师范大学中文系，硕士研究生学历，法学硕士学位。数十年工作之余，研读不辍，曾在省部级以上刊物发表作品200余篇；20世纪90年代，与马临溪先生合编《县级领导与管理》（陕西人民出版社出版）；2002年主编《马克思主义的理论创新》（中央文献出版社出版）。2009年译注的《三字经》由光明日报出版社作为国学小丛书出版，译注的《龙文鞭影》由国家文化艺术出版社出版（均署名马塞翁）。现无官一身轻，潜心研习古代养生之学。

## 序 言

现代科学预测人的寿命应为 100 ~ 175 岁，对此，《黄帝内经》早有阐述。而目前国人的平均寿命只有 78 岁。据国务院体改办 2009 年公布的调查资料显示：我国亚健康人群在七亿以上，约占全国总人口的六成。随着工业革命的推进和生活方式的改变，疾病与亚健康日益成为令全球头痛的大问题。面对 21 世纪，联合国教科文组织《世界教育宣言》发出了“向未来争夺身体”的呼吁。许多西方学者提出，要解决这一问题必须学习古老的东方智慧。中医的养生防病之道、辨证施治之法日受世人追捧。

天人合一、道法自然是中国古代重要的哲学思想。集古代养生防病经验之大成的《黄帝内经》，通篇贯穿着顺应自然、不治已病治未病的精神。有人说 21 世纪是中国人的世纪，在这里，我要补充一句：21 世纪将是中国的养生文化大行其道的世纪。中医将为解决人类的健康问题显示出独特的优势、发挥出重大的作用。

余幼时秉承名老中医教授、背诵过多部中医典籍，花甲之年又对养生学产生了浓厚兴趣。如何从中华优秀传统文化中发掘宝藏、汲取营养，有效抵御疾病，提高身体素质和健康水准，笔者通过遍索经史子集，在浩如烟海的古代典籍中千淘万漉，从人文始祖——黄帝及道家、医家、儒家、释家的典籍和秘本中

撷取摄生养性之精华，进行分类整理、标点断句；对各章节中的一些重点引文做了白话文翻译；对一些深奥字句和名词术语，则以注释、讲解、括号等形式加以注解，按语则为编著者发表的议论；对有些经络和功法还附有图解。

书中除荟萃修身养性理论、静坐调息方法、导引按摩功法、饮食调养宜忌、现代养生范例外，还收录了不少秘方验方。力求使读者在增长养生知识，形成良好的养生习惯的同时，兼能济世利人。读者只要在汲取古代养生理念的基础上，对健身功法掌握个三招五式，并持之以恒地修炼，即可收到清心养神、健体强身、防病却疾、益寿延龄之功效，健康百岁是可望而又可及的！如果对本书能反复玩味领悟，终身修炼不辍，定当受益无穷。

古人云：不为良相，当为良医。面对社会上五花八门的养生热，我只想用传统的养生理论和功法为其正本清源，使之返朴归真。倘能为弘扬中华国粹和提高国人的健康水平贡献绵薄，余愿足矣！

编 著 者

2009 年 12 月 29 日

# 目 录

## 序 言

### 第一章 养生总论

|                |    |
|----------------|----|
| 引 言 .....      | 1  |
| 第一节 天人合一 ..... | 2  |
| 第二节 四季养生 ..... | 10 |
| 第三节 致病三因 ..... | 20 |
| 第四节 养生歌诀 ..... | 24 |

### 第二章 保元养气

|                |    |
|----------------|----|
| 第一节 元气存亡 ..... | 32 |
| 第二节 保守元气 ..... | 38 |
| 第三节 调养精气 ..... | 43 |
| 第四节 吸食清气 ..... | 47 |

### 第三章 修身养性

|                |    |
|----------------|----|
| 第一节 将摄保命 ..... | 57 |
| 第二节 清心养神 ..... | 66 |
| 第三节 节欲养精 ..... | 77 |
| 第四节 修身养形 ..... | 87 |

## 第四章 导引按摩

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 经络表里 ..... | 94  |
| 第二节 健身之道 ..... | 102 |
| 第三节 静坐调息 ..... | 112 |
| 第四节 导引之术 ..... | 118 |
| 第五节 按摩之功 ..... | 130 |

## 第五章 饮食调养

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 饮食养生 ..... | 142 |
| 第二节 食饮宜忌 ..... | 152 |
| 第三节 糜粥食疗 ..... | 163 |

## 第六章 秘方验方

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 慎用药饵 ..... | 173 |
| 第二节 药物服法 ..... | 176 |
| 第三节 名家方录 ..... | 179 |

## 第七章 现代养生范例

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 引 言 .....            | 192 |
| 一、宋美龄——端庄清静享天年 ..... | 192 |
| 二、陈立夫——百年好合话养生 ..... | 195 |
| 三、张学良——囚禁修炼全福寿 ..... | 198 |
| 四、张 群——人生七十方开始 ..... | 201 |

## 附 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 《养生要诀》 .....  | 206 |
| 《摩擦强身法》 ..... | 207 |

# 第一章 养生总论

## 引 言

养生一词，最早见于《庄子·养生主》。养者，修养、涵养、摄养、保养、营养、调养、补养、疗养、养育也；生者，生命、生成、生活、生存、生气、生机、生长、生殖、生育、卫生也。养生，就是根据生命的发展规律和人类的生存环境，顺应自然加以调理保养，从而达到修身养性、健体强魄、增长智慧、祛病延年的目的。

养生学是中华优秀传统文化的重要组成部分，是我们祖先在五千余年生产生活中凝聚的晶华，是中华民族的国粹，也是全人类的宝贵财富。

道家主张性命双修，故养生包括性情修养和身体修养两个方面，即静以养心、动以养身。性情修养强调恬淡虚无、清心寡欲、精神内守、真气从之，培养健康的心理和完善的人格；身体修养则强调起居适时、饮食有节、呼吸调息、按摩导引，适当辅以药物调治，炼成强健的体格老而不衰。其实人体自身本来就具有潜在的免疫力、抵抗力、修复力和自愈能力，就像普通人的脑细胞只有5%得到了开发，而大部分能力尚未体现。养生就是要通过自我调养和修炼，来唤醒和动员人体的免疫系统、激发与提高自身的保健功能。

当代人摄生养命，不一定要完全弄通那些高深玄妙的理论，也不要熟练掌握五花八门的功法。关键在于从道、儒、释、医和诸子百家修身养性的理论与实践汲取营养，受到感悟和启发，自觉涵养性情；同时，因人制宜选择若干种导引按摩的手法，坚持活到老，修炼到老；加上饮食调养和药物辅助治疗，自然可以健健康康、快快乐乐地活过一百岁！

## 第一节 天人合一

**要点提示：**天地赋予人以生命和形体，人生存于天地之间、与天地相感应，一定要和于阴阳，调于四时，是谓天人合一。

只有懂得了“今世之人，年半百而动作皆衰”的原因，及“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”的道理；才能领悟养生之道，自觉顺应自然法则，尽享天年。天年，即上寿，上寿为一百二十岁。

**【原文】**《庄子·齐物论》：天地与我并生，而万物与我为一<sup>①</sup>。

——战国·庄周

**【注释】**①《周易·说卦》：昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理。是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。兼三材而两之，故《易》六画而成卦。

才：古通“材”，质也。

《尚书·泰誓上》：惟天地，万物父母；惟人，万物之灵。

**【译文】**（古圣将人与天、地并列为宇宙“三才”——天



覆盖万物，地承载万物，人主宰万物）惟有天地才能化生万物，在天地中只有人类才是万物中的精灵，所以，人与天地万物是合为一体的。

【原文】《周易·文言·乾》：夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天，而天弗违；后天，而奉天时。天且弗违，而况于人乎？

——春秋·孔子

【译文】那些聪明智慧的人，行事能符合天地好生的本性，配合昼夜晦明的交替，适应四季节令的转换，在造化中趋吉避凶。无论是在时令之前，还是时令之后行事，都能不违背自然界的规律；他们连自然界的规律都能自觉顺应，对人世间的法则当然也能自觉遵守。

【原文】《经义考》：孔子云：先天，而天弗违；后天，而奉天时。谓天人合一。

——清·朱彝尊

【译文】孔子在作《周易·文言》时说：圣人先于季节的时令行事，能够不违背自然规律；后于季节的时令行事，也能遵循自然规律。这就叫做天人合一。

【原文】《黄帝内经素问·宝命全形篇》：人生于地，命悬于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时；知十二节之理者，圣智不能欺也。

【译文】地赋予人以形体，天赋人以生命，阴阳（天地）之气相合而生人。人能顺应四时气候变化而养生繁育，天地就

是人的父母；天生万物，由人掌管，人认为自己是天地的子女。天有四季、十二月，春夏为阳、秋冬为阴，人有十二经脉相对应；天有气候之寒暑，人有体质的虚实。能够遵循天地阴阳变化之常道，就不会失去四时生长之宜；知道了十二节气与养生之间的道理，连最聪明智慧的人也不敢欺负老天爷，而去违背自然界的法则。

【原文】《黄帝内经》<sup>①</sup>素问·上古天真论：黄帝问于天师<sup>②</sup>曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今世之人，年半百而动作皆衰者，时世异焉？人将失之焉？”

岐伯对曰：“上古之人，其知道<sup>③</sup>者，法于阴阳、和于术数、食欲有节、起居有常、不妄作劳，故能神与形俱、而终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也——以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其气，不知持满，不解御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食、任其服、乐其俗、高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、智、贤、不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

【注释】①《黄帝内经》是祖国传统医学的理论基础及精髓，分为《素问经》九卷和《灵枢经》九卷。《内经》运用阴阳、五行学说构建中医学“天人相应”的整体观理论，



贯穿着“不治已病，治未病”的思想，被奉为中医预防治疗、养生保健的主臬、宝典，至今仍具有十分重要的指导意义。

②天师：即岐伯，上古名医，是中医的鼻祖，相传为黄帝大臣，黄帝曾和岐伯论医。今所传《内经》是战国秦汉医家集上古、中古医疗经验，以岐伯与黄帝论医的形式著成。故称中医为岐黄之术。

③道：规律，法则，事理。这里的“知道”是说懂得顺应自然规律和防病治病的法则。

【译文】黄帝询问岐伯：“我听说上古的人，享龄都在百岁以上，而且动作强健有力、身体不显衰老；于今的人，行年五十就体衰力微，是时代变异了呢？还是人类将要消亡了呢？”

岐伯答道：“上古那些懂得养生之道的人，能遵循自然的规律，符合养生保健、抗衰老的法则，饮食房事有节制，起居作息有规律，也不使自己过度劳役受累，所以身体与精神都能很健旺地享尽天年、度过百岁春秋然后离开人世。

当今的人则不是这样——把酒当做饮料，经常胡乱作为，醉酒之后还行房事，放纵嗜欲竭尽精神，耗散真气，不知道持盈保泰，不懂得惜精养神，只图千方百计娱悦身心，违背了保养生命的旨趣；再加上生活起居无节度，所以年近五十身体就衰败了。

上古圣贤教化百姓，总是谆谆告诫：要因时避风御寒，防止风邪乘虚而入；（只有）恬淡清静，精神内守、真气（才能）随从护卫，病邪就不能侵入人体。于是乎就可以神志安闲欲念少，心境平和无恐惧，适度劳动不困倦。因无贪欲，所以心理容易得到满足，自然气顺心畅。这样的人，吃粗茶淡饭

也觉得甘美、穿粗布葛衣也感到舒适。士人入乡能随俗，贫贱者不仰慕富贵，那时候的民风可谓质朴无华。因此，嗜欲不能吸引他们的眼球、淫邪不能动摇他们的心志；人无论聪明、愚昧、有才干、无才能都不为身外之物所累，这就符合顺其自然的养生之道。古人之所以都能逾越百岁而行动不衰迟，正是遵循养生之道而能保全操守，能保全操守的人必然身心健康，故可免除疾患之忧”。

【原文】帝曰：“夫道者，年皆百数而有子乎”？岐伯曰：“夫道者，能却老而全形身，年虽寿能生子也。”黄帝曰：“……有圣人者，处天地之和，从八风<sup>①</sup>之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心；行不欲离于世，举不欲观于俗，外不欲劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”。

【注释】①八风：《外经微言·八风命名篇》：少俞曰：“八风有名乎”？岐伯曰：“东风名和风也，东南风名熏风也，南风名热风也，西南风名温风也，西风名商风也，西北风名凉风也，北风名寒风也，东北风名阴风也。又方隅时令合而名之也。”少俞曰：“其应病何如乎？”岐伯曰：“和风伤在肝也，外病在筋；熏风伤在胃也，外病在肌；热风伤在心也，外病在脉；温风伤在脾也，外病在腹；商风伤在肺也，外病在皮；凉风伤在膀胱也，外病在营卫；寒风伤在肾也，外病在骨；阴风伤在大肠也，外病在胸胁。此方隅时令与脏腑相合而相感也。然而脏腑内虚，八风因得而中之，邪之所凑，其气必虚，非空言也”。陈士铎曰：“八风之来，皆外感也”。

按：古籍上关于八风有几种说法，此说为妥。



【译文】黄帝问：“那么，懂得养生之道的人都能活到一百几十岁、还能生儿育女吗？”岐伯答：“践行养生之道，是能延缓衰老、健康长寿，虽年寿已高，也可以生育。”黄帝说：“……那些精通养生之道的人，据有天地间淳和的生气，顺应八风适时调理；生活在世俗之间却不受陋习影响，也无愤怒怨恨之心；他们的行为也与俗人不同：身体不受琐事劳累，内心没有思虑担忧，追求的是恬静愉悦，得到的是清闲安适，形体不会因劳累过度而疲倦，精神不会因谋虑太多而耗散，都可以健康地活到一百几十岁”。

【原文】《黄帝内经素问·著至教论》：而道，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久，以教庶众亦不疑殆。

【译文】（人生存于天地之间）要精通养生之道，只有懂得日月星辰在天上运行的规律，山川居室在地面环境中所处的位势以及世间风俗人情等各方面的事情，（达到天人合一的境界）才能使自己健康长寿，久享安宁。（只有自己真正弄懂了，然后再）用这些道理去教化百姓，自己就不会感到困惑。

【原文】《外经微言<sup>①</sup>·天人寿夭篇》：少师问曰：“诚若师言，人之寿夭天定之矣，无豫于人乎？”岐伯曰：“寿夭定于天，挽回天命者人也。寿夭听于天，戕贼其形骸，泻泄其精髓，耗散其气血，不必至天数而先天者，天不任咎也”。

少师曰：“天可回乎？”岐伯曰：“天不可回，而天可节也；节天之有余，补人之不足，不亦善全其天命乎？”少师曰：“……在天之夭，难回也；在人之夭，易延也。吾亦修吾之夭，以全天命乎！”

——明末·陈士铎

**【注释】**①《外经微言》：1980年整理古医籍时在天津市卫生职工医学院图书馆发现，残破的卷首有“岐伯天师传，山阴陈士铎，号公远，又号朱华子述”，抄于明末清初。《外经微言》共八十一篇（《内经》也是八十一篇），每篇各有特色，分别从不同角度阐发了《内经》理论，对学习和研究中医学具有重大价值。

**【译文】**少师问：“如果确实像天师讲的那样，人的寿命长短是由天决定的，难道人就无能为力了吗？”岐伯答：“寿命长短虽然决定于天，但能挽回天命的却是人。（如果人）听命于天，过度劳役残害自己的身体，放纵情欲泄泻自己的精髓，沉湎娱乐耗散自己的血气，不一定能活到天定的寿命就已夭折了，老天爷是不会承担这一过错的啊！”

少师问：“天命可以扭转吗？”岐伯答：“天命不可扭转。但人可以通过节制自己的行为来延长生命；通过调节自然界的无限生机，来弥补人生命中不足的部分，这不也是善于保全自己的天命吗？”少师说：“……假如先天的因素注定某人要早夭，那是没有办法的事情；如果是由于自身的原因导致短寿，（只要引起重视，加以克服）是容易得到延长的。我也要针对自身存在的不足来修炼养生之道，以保全自己的天年！”

**【原文】**《养生经》曰：上寿百二十，中寿百年，下寿八十。

——西汉·上官翼

**【译文】**《养生经》上说：人的寿命分为上寿、中寿、下寿三个档次：一百二十岁为上寿，一百岁为中寿，八十岁为



下寿。

【原文】《养性延命录》：彭祖<sup>①</sup>曰：人受气，虽不知方术，但养之得理，当寿一百二十岁。不得此者，皆伤之也。稍复晓道，可得二百四十岁。

——南朝·陶弘景

【注释】①《神仙传·彭祖》：“彭祖者，姓篴名铿，颛顼之玄孙。至殷末世，年七百六十岁而不衰老。少好恬静，不恤世务，不营名利，不饰车服，唯以养生治身为事。殷王闻之，拜为大夫，常称疾闲居不与政事。善于补养导引之术。”尧封之于彭城，因其道可祖，故谓之彭祖。在商为守藏史、在周为柱下史。传说活了八百岁。

【译文】彭祖道：“人禀受天地之气而生，即使不懂得仙方道术，如果能顺应自然之道进行保养，一般人都可以活到一百二十岁（看来“天年”应是一百二十岁）。不能活到这个年纪的，都是违背养生之道而使健康受到了损害。略为懂得并坚持履行养生的法则，就可以活到二百四十岁。”

【原文】《道德经》：人法地，地法天，天法道，道法自然。

——春秋·李聃

【译文】人为万物之灵，遵循大地的法则，因地制宜逐水草、种五谷而生，择背风干燥处而居；大地承载万物，遵循日月运行，气候变化的法则，使万物春生、夏长、秋收、冬藏；苍天覆盖大地，按照宇宙的运行法则，以阳光雨露滋养万物；而这些法则，归根结底是效法自然的规律。

【原文】《三元参赞延寿书·回真人内景诀》曰：天不崩、