

封面设计 田雨



本书分为长寿延年、不老康宁、饮食养生、气功养生等十一个方面二十三类，选取甲骨文、青铜器、印、画像砖石、瓦当等一百三十八件文物，图文并茂地介绍了有关养生及文物鉴赏等方面的通俗知识。

长寿养生 金石录

ISBN 978-7-109-12539-1



9 787109 125391 >

定价：20.00 元

序



长寿健康，自古以来就是全人类的愿望，也是医学界的重要研究内容。人，有生即有死。不但“万岁”绝不可能，即使如我国最著名的长寿老人彭祖据说活到八百岁那也只是神话而已。今从近代的生物学与医学研究知：人类的最高寿命（即所谓“天年”）应当超过一百岁。

从我国古代文献看来，以中医最重要的经典《黄帝内经》论，充其量也不过说“而尽终其天年，度百岁乃去”（见《素问·上古天真论》）。百岁，《礼记》谓之“期颐”。在俗语中，已尽多以“百年”为人类享尽天年而终的专用词汇。如与昔年的成语“人生七十古来稀”相对照，百岁的确是非常不容易的事了。当然，在今日的人口普查中，全国许多地方都发现不少的百岁老人。

可见，只要继续努力，较多的人类寿命突破百岁大关是大有希望的。

在中医的诸多学术门类中有一项名扬世界的《养生》学，我对此，有近40年的研究。早在1982年，即与友人刘正才合著《养生寿老集》（上海科技出版社）。该书出版以后，一时洛阳纸贵，风行海内外。1985年，

由东京自然社译为日文出版。1991年，上海科技出版社出版经过增订的第二版。其间，我发现在我国古代金石类著作及一些珍贵的文物中有许多有关长寿、养生的图绘内容。对此，我不遗余力地加以收集。早在20年前，我参加浙江出版的《医药卫生》刊物创办时即建议设立长寿养生金石录的有关专栏，并发表过《汉延年瓦当》、《东汉五乳四神镜》等3篇文章。由于经费问题该刊夭折了，所以才没有续发。

“金石”古有专学。宋代名贤曾巩著有《金石录》。稍后，赵明诚也有《金石录》之著而更为知名。他如郑樵的《金石略》，名虽小异而其实相同。“金”，以青铜器纹饰为主，及于铜镜、钱币、玺印等；“石”，以摩崖、碑刻等石上镌刻的纹饰为主，及于瓦当、画像砖、既称“纹饰”，应包含图形（兼及图案、动植物、人物、星云、山水、屋宇等）与文字（即“铭文”，篆、隶、魏、楷、行、草诸体皆备）。可见，其门类是非常多的，几乎囊括我国古代所有的造型艺术在内。

中国农业出版社30年来曾经出版过我著的《养生寿老茶话》等书。其中，《中国茶疗》于去年已经再版。经过该社的推荐，二书曾在港台出版。由于多年的合作无间，和编辑穆祥桐先生也成为好朋友了。我曾拜读过穆兄任责编的《汉代农业画像砖石》与《汉代陶器与古代文明》，很受启发。于是决定以多年来收集的资料为基础，由陈硕（之宽）收集补充近年来出版、出土的有关内容。每图均附以三五百字的文字说明，列为12大类（其中或可再分小类），名为《长寿养生金石录》，仍

潍县人，清道光进士，官编修、侍读学士等。精鉴定、富收藏。无论是长寿、延寿、寿福还是善寿，自古至今都是全人类热切盼望的事。因此，在古代金石上各类与长寿有关的吉祥颂祷词为数最多。此五方印中，最特别的是正方的“延寿”，这是一方四灵印。所谓四灵印，是指在文字四周围绕青龙、白虎、朱雀、玄武四灵。《三辅黄图》谓：“天之四灵，以正四方。”汉代，以四灵为图案的有很多，如瓦当、画像砖等等。

6 西汉 炼冶铅华镜

现代的镜子是玻璃做的，而古代是用铜铸的。本图出自郭玉海编著《故宫藏镜》。以圆形为主，分正背两面。正面，就是用



来照看的一面，平整光滑。现在我们关注的其实是背面，因为有许多繁复的纹饰与文字作为美化装饰。此镜钮座铭文：“长生未央。”外区铭文：“炼冶铅华清而明，以之为镜宜文章，长年益寿吉而祥，与天毋极而日月光。”此类镜出土较多，湖南、四川、河南、陕西等省均有发现，惟铭文略有不同，属西汉晚期物。此镜现藏故宫博物院。在汉镜文字中，经常出现减笔、省偏旁、通假字、错别字、反写等稀奇古怪的情况。比如此镜中“炼”“铜”“铅”等字若不是联系上下文，根本无法识别。“长年益寿”不单是汉代人的愿望，而是从古至今世代代人们的愿望。

7 汉 长寿砖

现在介绍的这块“长寿”砖，是从西泠印社社友张耕源处拓来。据云，砖出自湖州。湖州、武康、长兴一带，常有古砖出土。清代，湖州陆心源曾经收集了一千多块，并建立“千甓亭”来保藏。据陆氏《古砖图释》，此“长寿”下面应该还有“富贵”二字，全长 35 厘米。此砖其色青灰，质地坚实，叩之铿然作声。由于没有长寿则富贵等于零，所以先长寿而后富贵。可见，古人对长寿的意义是充分估计到的。为了追求长寿，我们的祖先曾经做过多方面的努力。应当注意：“长寿”又是唐武则天与南诏阁逻凤的年号，在古物中单有此两字还得细加审定。



一部分，内有篆字“益延寿”三字。从动物造型和文字风格判断，是汉代作品。动物形象雄伟，线条简练。在画面的空处还布满云气纹样。圆形内的文字风格与汉印、汉瓦当相同，都是在秦篆基础上变化发展而来，更具有装饰性。中医文献认为：人的生命是有一定期限的，一般称为“天年”，即指人的自然寿命可以活到的年龄。所以想“永寿”恐怕只能是奢望，但只要“养能合道”，“延寿”的可能性还是很大的。

10 宋元 寿字印

历代以寿为题入印何止千万，这里选了五方。都是出于《切庵集古印存》。切庵就是汪启淑（1728—1800），字慎仪，号秀峰，又号切庵，安徽歙县绵漂人，官工部郎中，侨寓杭州。清篆刻收藏家，自称印癖先生，藏印自周秦至元明清数万方。辑有《飞鸿堂印谱》、《汉铜印丛》等印谱二十余种。《切庵集古



永寿



寿昌

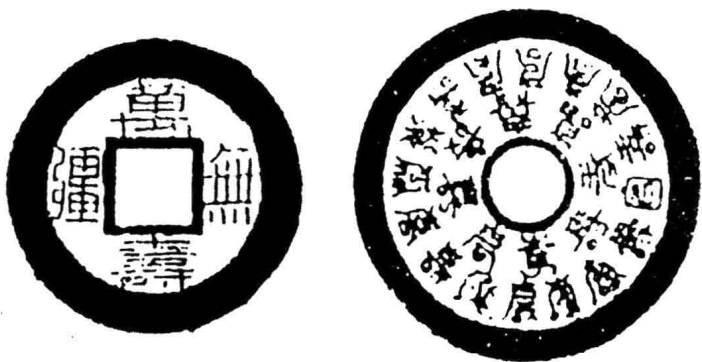


以介眉寿

印存》就是其中之一。这五方中有三方是“永寿”，文虽同而形各异。一为汉铸印风格，一为小篆，一为鸟虫书。另一鸟虫书印释文为“寿昌”，意为长寿昌盛。鸟虫书是古代的一种美术字，是在篆书的基础上饰以动物纹样，有鸟、鱼、龙等等。最大那方是“以介眉寿”，语出《诗经》。这五印中五个“寿”各不相同。

11 古 寿字花钱

花钱，又称压胜钱、厌胜钱、佩钱、洗儿钱、撒帐钱、供养钱……其实它并不是货币，不能用来买东西，只是民间作纪念或宗教等用途。它的花样很多，既有文字的又有图案的，也有文字图案穿插在一起的。花钱虽非货币，但在当今古玩市场上，却也价格不菲。这里选的两枚一是圆孔大的，上列 24 个不同写法的寿；一是方孔小的，上有“万寿无疆”。其实大家都知道，万寿无疆是不可能的。但是作为一种美好的愿望，大家还是都愿意这样说。其实，“寿”字的变化又何止这些。在中国汉字中，变化最多的就是“寿”，有百寿图、千寿图甚至还有万寿图。



异彩纷呈。千秋万岁，虽人力不可及，亦心向往之。至少表达了人们美好的愿望。这里选择了六种不同的形式，皆出于华非编《中国古代瓦当》。

22 晋 万岁砖

魏晋时代，在江浙一带特别盛行以“万岁”或“万岁不败”为内容的砖。《千甓亭古砖图释》中收有五十余件，上起东汉永和元年，下至东晋太元七年，以东吴时期最多。字体随着年代变形越来越厉害，以至于到后来完全抽象化了，几同于图案。此拓片二字也已图案程式化了，故判为晋砖。不知从哪个朝代起，臣子三呼万岁成为面圣的必须祝词了。人的寿命有限，“万岁”不过是夸张的祈愿罢了。虽然大家都知道是不可能完成的任务，但直至今天还是有人愿意这样说。



五 以图喻寿

23 古 龟龄鹤寿花钱

吉语钱，是花钱的一种。顾名思义，面文多为吉祥用语，背面图案与面文相配合。在古代，龟和鹤都是象征长寿的。传说中鹤的寿命可以超过千岁，因而有仙鹤的称呼，它还常常作为神仙的坐骑。龟的寿命

45 西周 曾伯霁簠

簠是祭祀和宴飨时盛放黍、稷、稻、粱等饭食的器具，呈方形。《周礼·舍人》：“凡祭祀共簠簋。”郑玄注：“方曰簠、圆曰簋，盛黍、稷、稻、粱器。”所述器形与实物相同。簠出现于西周早期后段，主要盛行于西周末春秋初，战国晚期后消失。在这



曾伯霁簠

隹王九月初吉庚午
 曾伯霁栳𠬪元武乳
 紫克狄淮尸印變
 湯金道賜行具既卑
 亡余擇其吉金黃呂
 余用自作栳簠以𠬪
 以行用盛稻粱用孝
 用官于我皇文考天
 賜之福曾霁段不黃



“茶癖”。圆者细朱文，曰“深茶山人”。“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，这句流传已久的俗语，把茶在人们心目中的地位表达得很清楚了。喝茶不仅是生活的需要，同时还是一种生活情趣。既是生理享受，能给人带来精神上的愉悦；又是养生的需要，尤其是对中老年生命健康的第一杀手心脑血管疾病有防治作用。茶叶可分成：绿茶（不发酵）、乌龙茶（半发酵）、红茶（全发酵）、普洱茶（后发酵）等品种，都有养生之功。历朝历代上自帝王将相，下至平民百姓，还有释子道人，文人学士为此留下了许许多多的茶文、茶诗、茶书、茶画和茶印，这里选的不过是九牛一毛，沧海一粟而已。



茶（茶）癖



深茶山人

三 肉 食

55 东汉 渔猎纹博局镜

此镜四叶纹钮座，外为方格，方格四面有四组图案。一组是一人跪姿张弓搭箭以射虎；一组是一人张网捕鸟；一组是一人撒网捞鱼，其间另饰鸟、树、龟、犬、兔，等等。此镜选自郭玉海主编《故宫藏镜》。渔猎和采集是人类最早获取食物的方式，采集获取的是植物类的食物；而渔猎得到的是动物类的食品。不同的食物中含有不同的营养，人们要达到营养均衡，只有摄取各种食物，不偏食、挑食才行。蛋白质是生命的基础。植物中虽也有蛋白质，但其主要来源则是动物食品。所以，渔猎之于养生关系至巨。

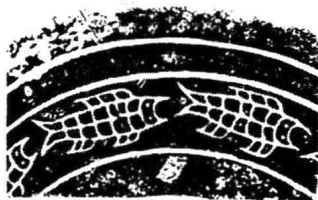
胃、强健筋骨。羊肉性味甘温，能助元阳、补精血、益虚劳、暖脾胃。都是很好的食品。



四 水产·豆腐

59 青铜器上的鱼纹

拓片选自《中国青铜器图典》，青铜器上的鱼纹作侧面游动状，有背鳍、腹鳍各二。鱼纹大多出现在盘上，作鱼贯状排列，在商和西周时期尚不多见，西汉开始风行，这与汉人以鱼喻多子



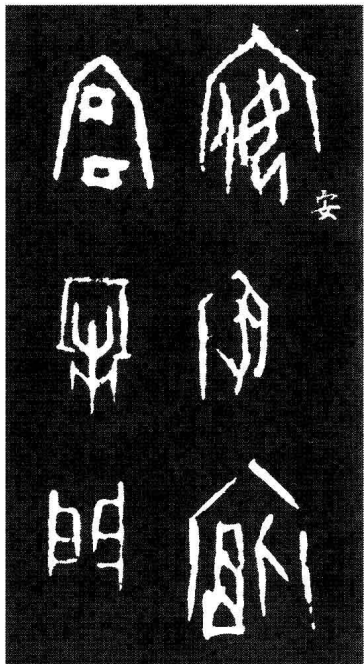
65 商 与居住有关的甲骨文

商殷甲骨文中，颇多与居住有关的内容。兹从濮茅左、徐谷甫所编的《商甲骨文选》中，摘出“安、家、宿、宫、牢、门”六字，集为一图。该书系照相版放大成拓片形式，所以黑底白字与甲骨文系契刻而成的相合。这几个字多系“宝盖头”，说明是斜坡式的屋宇建筑。但至今为止发掘的商代遗址中，还没有瓦的应用，估计仍属“茅茨”。

“安”字为屋内有“女”，可知一份人家没有女人是不行的，有女则安。“家”字为屋内有“豕”（即猪），可见家家养猪才有经常备用的肉食。“宿”字是人在屋内而卧于席上意思，所卧之物即“茵”字，草编之卧具也。

“宫”字里面从“吕”，为大型房屋内之通气孔，或释为大型有墙围绕的建筑。

牢是养家畜的地方，自然不及人住处之宽敞、高爽。不论上述何种建筑，都必须有门户以挡风雨、野兽与外人。小屋只有一扇，即“户”字，两“户”合起才是“门”。

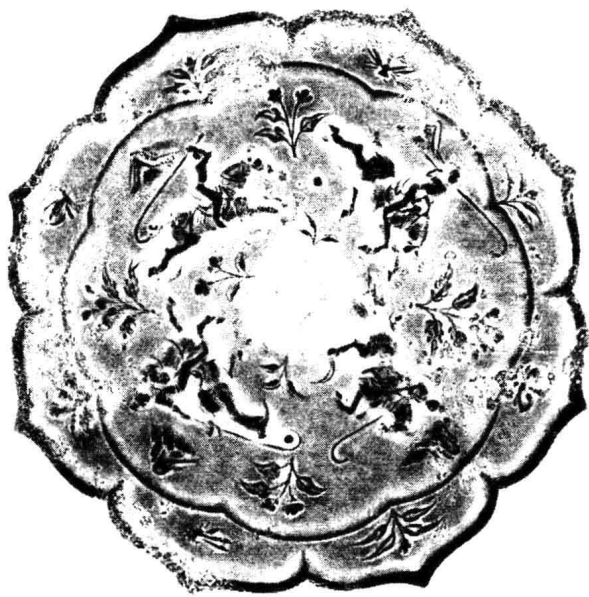


66 汉 庭院画像砖

这张拓片选自高文编《四川汉代画像砖》，此砖出土于成都

84 唐 打马球镜

此镜收藏于故宫博物院，拓片选自郭玉海编《故宫藏镜》。此镜为八瓣菱花形，主要纹饰是四人打马球，四人形态各异，展示了打马球中的各种状态：一人挥杆欲击；一人背杆倒骑；一人提杆勒马；一人举杆纵马追球。马球是骑马技术和击球技术紧密结合的一项运动，马球运动是训练骑术和马上砍杀技术的重要手段。唐代马球兴起于唐太宗时期，由于唐朝皇帝的倡导，马球运动在军中将士、王公贵族乃至文人中深受欢迎。唐代的马球场与马球比赛规则也都有一套严格的规定。



85 汉 蹴鞠印

此印选自《十钟山房印举》，印面表现两人相对，各踢一球。

是宋代蹴鞠游戏。以前的足球外层是皮子，内填以毛，系实心球。唐出现了充气的皮球，球用多片皮子缝成，里面充气。此镜之球上面隐略可见块状缝合纹，大概也是充气的。充气球的出现，应是中国古代足球运动的一大发展。此镜系湖南省博物馆藏品。

87 古 象棋钱

此钱选自张志中编著《花钱》。中国象棋，古代叫“象戏”。象棋的起源有多种说法，一般来说大约起源于战国时代，唐朝时象棋已很普及，到了宋代，中国象棋基本定型，并且在全国流行。象棋的产生和发展，经历了一个漫长的历史过程，别看它只有 32 个子和 64 个格子，这其中蕴藏着无尽的机巧和风云变幻，它是我们祖先智慧的结晶。小小的一副象棋，能使人废寝忘食，也能使人为它痴迷一辈子。



92 东魏 高盛碑

此图选自沙孟海编著的《中国书法史图录》。魏碑是中国书法中的一种字体，亦称魏体，它处于汉代隶书与唐代楷书的过渡时期。汉以后，随着时间的推移，隶书的成分越来越少，而楷书的成分越来越多。从高盛碑看，隶书的波磔已基本消失，但字形还是略扁。全碑文字中与养生有关的是“识量恬邃，自然清高。”儒家提倡中庸之道，这是获得心理健康的较好途径。范文正公“不以物喜，不以己悲”也是这个意思。《高盛碑》出土于河北磁州，是东魏天平三年（536）所立。



93 魏晋 如意砖

此砖拓片选自殷荪编著的《中国砖铭》。虽然没有确切纪年，但从字体看，魏晋的可能性较大。两汉和两晋是砖文发展的高峰，其主要原因是：汉代流行厚葬；魏晋时一度禁碑，促使墓葬砖铭盛行。多种字体都在此时萌发衍化，形成风格多样、多姿多彩的形式。“如意”两字是民间常见的祝词，书法家常写为作品。若再加吉祥两字，则是“吉祥如意”，似乎用得更加普遍。从字

面上讲，“如意”无非是符合自己的意愿，寓意的抽象，是极易让人理解的。如意在民间有种种的说法，如事事如意、平安如意等，祝颂吉祥者也。正由于如意是自古常用的祝辞，所以又出现了同名、同意的物体。如意虽有不同大小、材质（木、玉、铜、铁等等）、形状、色泽之异，但都有膨大的灵芝头与一波三折的流线型细长身的特点。

94 古 福禄寿喜花钱

大约从唐代起，民俗上就崇尚福禄寿喜了。福是幸福美满，寿是长生不老，禄是官俸高升，喜是好事连连。花钱作为一种民间厌胜的物品，常常铸有各种吉祥图案。这枚花钱所铸动植物皆取其谐音，分别是蝙蝠代表“福”；梅花鹿代表“禄”；桃子代表“寿”；喜鹊代表“喜”。福禄寿喜，差不多是所有人都在追求、向往的。福禄寿喜的吉祥观念在大家的现实生活与理想追求之间架起了一座桥梁，并引导人们走向和谐圆满的生存状态，其中健康、向上、乐观的思想不论在历史上，还是在现代生活当中都具有积极的作用。拓片选自张志中编著《花钱》。



在演出。若论惊险，则搏兽自然远胜于驯兽了。古代驯兽溯源动物戏，是最早出现的杂技品种之一。传说黄帝轩辕氏曾驱使过熊、黑、貔、貅、貙、虎六种凶猛的野兽冲锋陷阵。帝尧手下有个掌管音乐的官，名叫“夔”的，能奏起石制的乐器，指挥“百兽率舞”。在民间，传说帝尧用象耕种；传说夏禹曾驱使过动物开沟治水；禹的儿子启是个昏君，纵情享乐，常舞九代之马。



105 汉 斗牛画像砖

此砖出自薛文灿、刘松根编的《河南新郑汉代画像砖》。画面是二人驱牛相斗，左边一人手持棍棒，右边一人手挥鞭子，中间二牛抵角相斗，线条洗练，充满张力，极富动态感。据说，我国的斗牛始于春秋，汉代时认为斗牛可以提高士兵打仗的勇气，我国的斗牛比西班牙斗牛还早了三百多年。古代斗牛可分两类，一是人与牛斗；一是牛与牛斗。汉以后，人牛相搏的场面就很少见了。但牛与牛斗，至今仍在我国一些地区，譬如浙江金华等地乡间盛行，成为当地喜庆日子的固定娱乐活动。