

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

传统养生



养生，即通过各种方法增强体质，从而延年益寿。我国古代的养生之道内容丰富，具有悠久的历史 and 精深的内涵，涉及到哲学、医药、饮食、民俗等许多方面的知识。

王 炜 / 编著



YZLI0890173487



东方出版社

阅读中华国粹

传统养生

中華
國粹



图书在版编目(CIP)数据

传统养生 / 王炜编著. -- 济南: 泰山出版社, 2012.4

(青少年应该知道的)

ISBN 978-7-5519-0010-2

I. ①传… II. ①王… III. ①养生(中医)—青年读物
②养生(中医)—少年读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020363 号

编 著 王 炜
责任编辑 汤敏建
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
传统养生

出 版 泰山出版社
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002
电 话 总编室 (0531) 82023579
市场营销部 (0531) 82025510 82020455
网 址 www.tscbs.com
电子信箱 tscbs@sohu.com
发 行 新华书店经销
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
规 格 710 × 1000 mm 16 开
印 张 11
字 数 144 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5519-0010-2
定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委（以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义

序

傅璇琮

2001年，泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书：《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言，认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验，使学术资料性与普及可读性很好地结合起来，也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得，这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》，作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》，种数100种，字数近2000万字，不仅数量已超过《中华名人轶事》，且囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者，民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中，依靠勤劳的素质和智慧的力量，创造了灿烂的文化，从文学到艺术，从技艺到科学，创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色，显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹，这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念，其观点在于“养成国民，当以保存国粹为主义，当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道：“夫国粹者，国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里，也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响，他们高扬起“国学”旗帜：“不自主其国，而奴隶于人之国，谓之国奴；不自主其学，而奴隶于人之学，谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴，奴于东西之学，亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡，于是瞻天与火，类族辨物，创为《国粹学报》，以告海内。”（章太炎：《国粹学报发刊词》）

经历了一个多世纪的艰难跋涉，中华民族经历着一次伟大的历史复兴，中国崛起于世界之林，随着经济的发展强大，文化的影响力日益凸显。

20世纪，特别是80年代以来，国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪，我们社会主义经济、文化更有大的发展，我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华，加以宣扬和传播，以便广大读者，特别是青少年，予以重新认知和用心守护。

因此，这套图书的出版恰逢其时。





我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在品赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。

2011年10月



目 录

第一章 传统养生历史渊源	2
第一节 传统养生概念.....	2
第二节 传统养生史话.....	4
第二章 传统养生思想流派	12
第一节 儒家养生.....	12
第二节 道家养生.....	15
第三节 佛家养生.....	17
第四节 中医养生.....	20
第五节 包容兼蓄的传统养生.....	22
第三章 传统养生基本理念	26
第一节 天人合一，顺应自然.....	26
第二节 阴阳平衡，辨证施治.....	29
第三节 五行生克，整体调和.....	31
第四节 形神兼顾，养神为先.....	34
第五节 性命双修，精气神说.....	36
第六节 中和适度，居食有节.....	39
第七节 养心健身，动静结合.....	41
第八节 预防为主，重治未病.....	43
第四章 传统养生主要方法	46
第一节 环境养生.....	46
第二节 精神养生.....	49





第三节 饮食养生	52
第四节 起居养生	56
第五节 睡眠养生	58
第六节 运动养生	61
第七节 顺时养生	64
第八节 经络养生	69
第九节 房事养生	71
第十节 情志养生	74
第十一节 休闲养生	77
第十二节 气功养生	79
第十三节 沐浴养生	82
第十四节 丘处机与《摄生消息论》	83
第十五节 陆羽与《茶经》	85

第五章 传统养生圣贤名家与传世典籍 88

第一节 黄帝与《黄帝内经》	88
第二节 中华养生高寿仙祖——彭祖	90
第三节 大道之源——《易经》	92
第四节 老子与《道德经》	93
第五节 庄子与《南华真经》	95
第六节 崇德修身养生的大儒孔子	97
第七节 善养浩然之气的亚圣孟子	98
第八节 华佗与五禽戏	101
第九节 嵇康与《养生论》	103
第十节 葛洪与《抱朴子内篇》	104
第十一节 陶弘景与《养生延命录》	106
第十二节 孙思邈与《千金方》	108





第十三节 忽思慧与《饮膳正要》	110
第十四节 万全与《养生四要》	112
第十五节 张景岳与《景岳全书》	114
第十六节 李时珍与《本草纲目》	116
第十七节 龚廷贤与《寿世保元》	118
第十八节 冷谦与《修龄要旨》	120
第十九节 曹慈山与《老老恒言》	122
第二十节 石成金与《长生秘诀》	124
第六章 传统养生诗词佳话	128
第一节 陶渊明诗吟田园	128
第二节 白居易知命乐天	133
第三节 王维禅意山水	139
第四节 杜甫诗记本草	145
第五节 苏东坡养生有术	148
第六节 陆放翁长寿有道	154
第七节 郑板桥难得糊涂	159
第七章 传统养生的意义与价值	164





第一章 传统养生历史渊源



第一章

传统养生历史渊源

第一节 传统养生概念

养生，我国古代又称摄生、道生、保生、长生、寿世等。

养生一词，最早原出《庄子》内篇。所谓“生”就是生命、生存、生长之意；所谓“养”，就是保养、调养、补养之意。养生就是通过各种方法颐养生命，增强体质，预防疾病，从而达到益寿延年的一种活动。简单地说，养生就是保养生命的意思。而狭义上的养生学，则是泛指通过非

药物治疗的方法达到提高自身康复能力的学问。

中国古代把养生理论称之为“养生之道”，把各种养生方法称之为“养生之术”。这些养生的理论与方法历史悠久，内容丰富，涉及哲学、医药、饮食、宗教、民俗、心理、体育等众多文化分支，具有宽泛的社会内容与重要的健康意义。



太极图

太极图是指代表阴阳（太极）思想的中国符号，有时也泛指历史上其他文化中所使用的与中国太极图相似的几何图案。其中蕴含了极为博大精深的养生思想。

太极图的养生学意义

太极图是中国传统文化的特有标志物之一，是易经文化基本理念的形象表现，反映了中国古代先民对宇宙、自然与生命客观规律的认识，有其丰富的哲学意义。

太极图双鱼包裹在外圆中，是一种“一而二，二而一”的状态。“一”代表综合、统一、阳性；“二”代表对立、变化、阴性，反映了事物内部的对立统一关系。太极图表示任意一种事物之中，同时含具天地、阴阳、男女、身心、虚实、表里、强弱、盛衰、进退、得失、存亡等两种相反属性。

“太极”是一个一体两面之物，表现出对称、平衡、和谐、稳定、消长、循环的统一特性。另一方面，又在变化中求统一，在运动中求平衡，表现出动态的对立特性。

阳气具有运动、外向、上升、温热、无形、明亮、兴奋、推动、温煦的特征，是生命的活力源；而阴气正好与阳气相反，它具有静止、内守、下降、寒冷、有形、黑暗、抑制、凝聚、滋润的特征，是生命相辅相成的另一极。阳气和阴气相互作用，动态平衡，共同维系着生命的运行。因此，太极图中确立了传统养生中“阴中求阳，阳中求阴，此消彼长，阴阳平衡”的辩证关系，是中国古代传统养生的哲学基础之一。



第二节 传统养生史话

早在旧石器时代，中国传说中的阴康氏部落的先民，为了应对潮湿寒冷的生活环境，发明了“摔筋骨，动支节”的“大舞”，一种类似气功导引的养生方法。黄帝时期的名医俞跗，就十分擅长运用按摩、静功等养生方法。夏朝的大禹所创立的“舞步”，实际上是一种呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法，比之“大舞”则更加合理与规范。我国远古时期最为著名的养生家，是精通多种养生术，以800年高寿著称的彭祖，其传说中的各种故事在民间流传甚广。

据有文字记载的历史，中国古代传统养生的萌芽可上溯到殷商时代。那时，人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵保佑，举行各种祭祀活动以清除不祥。到了西周，养生思想进一步发展，已有食医专门掌管周王与贵族的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，并提出饮食调理要与四季气

候相适应，也设有专职主管环境卫生的职官。

春秋战国时期是古代传统养生发展史上的第一个黄金时代。当时的史书对养生的记载已经十分具体，如《左传》上就记载了秦国医和为晋侯治病，指出晋侯之疾是“近女色，疾如蛊”的结果，此时的人们已经注意到了房事起居与健康的关系。在先秦诸子养生学说中，影响最大的莫过于儒、法、道、墨等学派。

老子是先秦时期养生大家，提出了“上善若水”、“柔弱养生”的独到见解，提倡崇尚自然，以虚静之道养生，所著《道德经》是中国哲学史和养生文化的重要文献。

庄子是先秦时期著名养生学家，在《庄子·养生主第三》中，庄子以庖丁解牛为喻，主张养生要“依乎天理”，凝神养气，逍遥齐物。庄子对气功养生有深刻的理解，指出：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已



矣。”

孔子是儒家养生的代表人物，在修身养性的精神养生方面，对中华传统养生文化有着重要贡献。他在《论语·乡党》中提出的：“食不厌精，脍不厌细”，“食不语，寝不言”，“不多食”等论述，可以说是我国有关饮食养生的最早历史文献记载了。

秦汉至隋唐千余年间，堪称中华养生文化繁荣的鼎盛时期。西汉初年，由于当时的最高统治者大多热衷于长生不老之术，

从而在客观上促进了养生文化的繁荣，最令人瞩目的是《黄帝内经》的问世。该书汇集了先秦时期的各种养生观点，首次从医学角度探讨了养生问题，提出了“法于阴阳，和于术数”、“春夏养阳，秋冬养阴”等许多重要的养生原则。后世的许多养生著作多是在《黄帝内经》的基础上发展完善起来的。

东汉以后产生的许多医学家都长于养生，其中又以张仲景和华佗为最。“医圣”张仲景提出了内养元气、外慎邪气的



孔子像

孔子集华夏上古文化之大成，在世时已被誉为“天纵之圣”、“天之木铎”，是当时社会上最博学者之一。孔子的养生观“仁者寿”也为后人留下了宝贵的财富。



“养慎”之说，其思想与《黄帝内经》中的“正气存内，邪不可干”的理论一脉相承，并对饮食养生有众多告诫。华佗则继承了庄子“熊经鸟伸”的法则加以光大，在实践中创立了世代流传的动形养生之术——五禽戏。

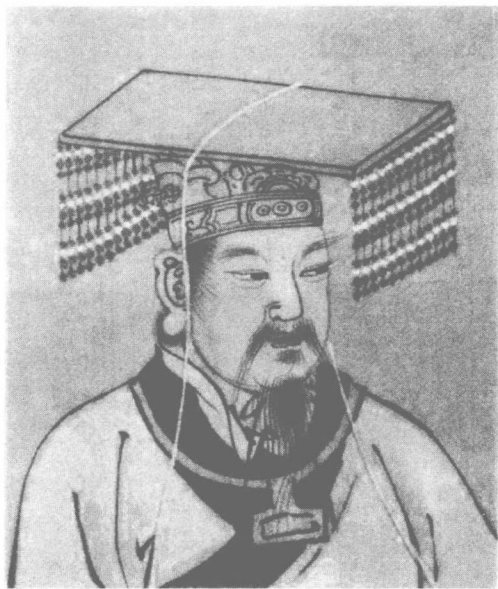
三国魏晋南北朝时，涌现了嵇康、葛洪、颜之推、陶弘景等许多著名的养生家。由于这些人多半信奉道教，因此这一时期实际上集中体现的是道家的养生长生之术。

三国时期的嵇康，平生笃

好老庄导气养性之术，著有名篇《养生论》。他阐述了“形恃神以立，神须形以存”中形与神的依存关系，提出了既要“修性以保神”，又要“安心以养身”，从而使“形神相亲，表里具济”的养生方法论更加完整。

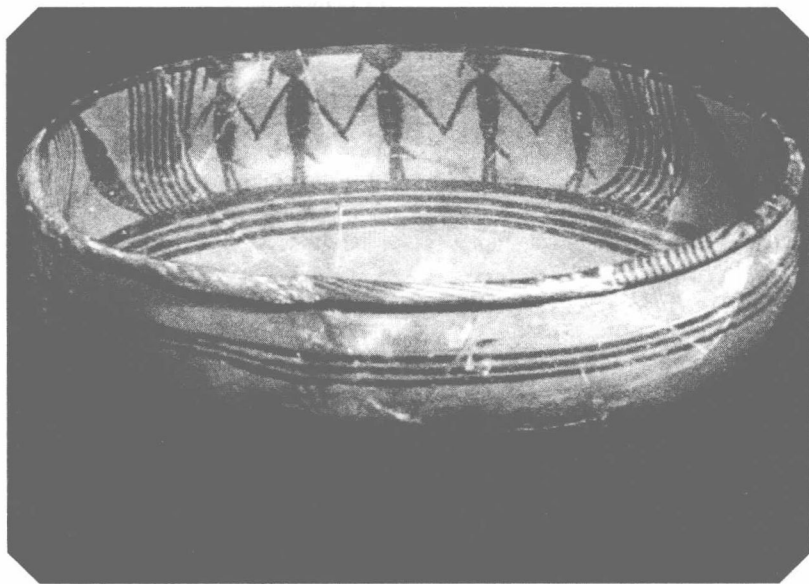
晋朝葛洪在养生名著《抱朴子》中，多从服食金丹、胎息导引、衣食寝处、情志劳逸等方面着眼，虽然是集纳百家之长，但主体体现的却是道家之言。

《颜氏家训》是北齐颜之推的养生著作，书中主张从爱养神



黄帝像

轩辕黄帝为中华民族始祖，人文初祖，中国远古时期部落联盟首领。因有土德之瑞，故号黄帝。他播百谷草木，大力发展生产，创造文字，始制衣冠，建造舟车，发明指南车，定算数，制音律，创医学等。



1973年青海省大通上孙家马家窑文化墓葬中出土的跳舞盆。此盆属马家窑文化半山类型，内壁用黑彩绘有舞蹈人纹，共为三组，每组五人。人人手拉手，跨步为舞，头戴头饰，每组成为一个独立的舞蹈场面。画面中，人物突出，神态逼真，饱含着欢乐的气氛。

明、调护气息、慎节起居、均适寒暄、禁忌饮食等方面对身体进行调摄。

南朝道家陶弘景的养生方法，大多集中在所著的《养生延命录》里。书中，他主张闲心寡欲以养神，也主张导引吐纳以养形，对于房事、饮食等方面也多有述及。

隋唐时期，我国养生学继汉魏六朝糅合道家长生术以来，又引进了佛家的禅定、天竺按摩等法，丰富了中国养生文化。

孙思邈是隋唐时期的著名医

学家和养生学家。他所著的《千金要方》27卷，是论述养生养性的专集。卷中有《养生序》、《道林养性》、《居处》、《按摩法》、《调气》、《服食》、《房中补益》等篇。另著有《千金翼方》，其中也涉及了众多的养生方法，大多平易可行。

宋金元时期，我国养生术儒、释、道、医彼此影响融合，著述迭出，形成了又一个百花争艳的局面。《太平御览》是宋朝一部大型的官修类书，其中《道部》和《方术》部，辑录了宋以



夏禹王像

夏禹王为防治洪水，四处奔走，常年跋涉，劳碌于形，运动于身，获得长寿。

前大量有关养生长生的论述，资料极为丰富。

宋朝产生的养生著述，主要有陈直的《奉亲养老新书》，周守忠的《养生要览》，姜悦的《养生月录》等。元朝则有丘处机的《摄生消息论》，李鹏飞的《三元延寿参赞书》，王珪的《泰定养生主论》等，均为很有

特色的养生专著。

明清时期，由于历代养生经验的广泛积累，因此要有所突破，深为不易。为此反映在养生著作上，多以汇集前人养生法则，重新纂集为主。

明代高廉的《尊生八笺》汇编了万历以前的养生成就，分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、燕闲清赏、饮饌服食、灵秘丹药、尘外遐举等八个类别。其书特色在于把培养德行作为养生第一要义的同时，又从鉴赏书画，论评花木盆景，以及“节奢欲、慎起居、远祸福、得安乐”的角度着眼，在很大程度上扩展了养生的实际领域。

明朝的养生专著还有龚廷贤的《寿世保元》、冷谦的《休龄要旨》、万全的《养生四要》等，它们在中华传统养生史上均有重要地位。

清朝著名的养生著述，主要有尤乘的《勿药须知》、曹庭栋的《老老恒言》等。《老老恒言》以通俗易懂的随笔写法，引导人们从衣食住行、起居坐卧培养良好的生活习惯入手养生，在民间极有影响，被誉为是百科全书式的健康宝典。

