

- 孔子在战乱年代、流离困苦的生活中活到 73 岁，相当现代人至少活到 120 岁
- 孔子的饮食，与《黄帝内经》中的饮食养生原则不谋而合
- 孔子戒揣测、武断、固执，自以为是四大恶习，怡情、养心是长寿之道
- 结合孔子饮食、情志、运动、养生法，为现代人提供三十多种长寿方

# 孔子长寿 养生经

洪佳婧 杨忠宇 编著



附赠八段锦全彩挂图



# 孔子长寿

## 养生经

洪佳婧 杨忠宇 编著

 吉林出版集团  
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孔子长寿养生经 / 洪佳婧, 杨忠宇编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5384-5386-7

I. ①孔… II. ①洪… ②杨… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142133号

## 孔子长寿养生经

---

编 著 洪佳婧 杨忠宇  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 孙 默  
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 720mm×990mm 1/16  
字 数 210千字  
印 张 15.5  
印 数 1-8000册  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037698  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5386-7  
定 价 26.80元

---

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

# 前言

## 看《孔子》，学孔子中医养生之道

大型史诗电影《孔子》已于春节前热播。说起孔子，很多人脑海中闪过的定义是教育家、思想家、道德家……但你知道吗？其实孔子还是一位“养生家”。孔子最早提出了关于饮食卫生、饮食礼仪等内容，为中国烹饪观念的形成，奠定了重要的理论基础。孔子的饮食思想丰富而具体，并且与实践相结合。他虽然幼时家贫，后来发迹（升官），但能享有73岁高龄，这与当时（约公元前500年）人的平均寿命仅30岁左右相比，确为“高寿”了，孔子长寿的奥秘便是他的“食经”。

“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”、“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”、“食不厌精，脍不厌细”……在他的众多精彩的学说中，处处闪现着养生智慧的光芒，尽管经历了数千年的风雨洗礼，这些养生哲学和理论却依然焕发出不老的魅力。细细品味，还能发现当中不少正是指导现代人健康生活、快乐工作、和谐相处的金科玉律。

人们对孔子的“学而时习之，不亦乐乎，有朋自远方来，不亦乐乎。”耳熟能详。其实，这句话所包含的就是一种倡导在学习、实践中体会快乐，在与人相处、人际交往中体会快乐的心态。是孔子心理养生的方法，也是孔子具有的一种自我调节的能力。

孔子不但注重精神修养和形体修养，而且对起居饮食也非常重视。

孔子喜欢做工精细的食品，对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。因为这样能增加食欲，使人看着满意吃着香。对于饮食，孔子还有自己的原则：“食不厌精，脍不厌细。而且，鱼馁而肉败，

不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食；肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱；沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。”（《论语·乡党第十》）。这段话的意思就是，对于放久而腐败变质的食物绝对不吃，对变了色有异味的食物不吃，对烹饪不得法达不到食用要求的不吃，对过了时节降低了菜肴质量的不吃，对不按规格要求胡乱取用的肉不吃，对主菜和调味品不配套的不吃，在宴席上要少吃肉多吃主食，能饮酒但不可喝醉，从集市上随便买来的酒和熟肉不吃，虽然席上佐料还有但不贪吃以适度为好。孔子对饮食健康的重视程度由此可见一斑。

孔子一生在饮食、运动、心理养生上都很有心得，如：在孔子关于修心的理论中，还有一条很值得在职场中打滚，而又经常感觉压力大、郁郁寡欢的现代人借鉴。这就是“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话引申到现代的意义，可以理解为：“同一份工作，业务能力强的人不如喜欢这份工作的人，喜欢、爱好这份工作的人又比不上能够陶醉于工作中的人。”孔子还常常和他的弟子们一起进行野游和登山活动，并在郊游和登山过程中，边讲学边议论，边观赏大自然的风光。

孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，他仍享年73岁，这在当时，可谓高寿。因此，无论是他的体力还是寿命都足以表明孔子一生在养生中受益匪浅。

# 目 录

## 第一章 孔子饮食养生之一

### ——食不厌精，脍不厌细

人过七十古来稀，孔子在距今 2500 年前就活到 73 岁。孔子长寿，绝非偶然，完全得益于重视和实行养生之道。

《论语·乡党》有：“食不厌精，脍不厌细。”正在于孔子将“养其身”与“有作为”密切结合在一起，让一个民族怀着隐秘的热情世代代、反反复复去学习、去景仰。

孔子养生真经的传世智慧·····	16
食不厌精，防止病从口入·····	18
老年“精”要适当·····	22
脍不厌细利于消化·····	23
饮食礼仪中的敬畏与感恩·····	29

## 第二章 孔子饮食养生之二

### ——肉虽多，不使胜食气

食以善人，食亦杀人。

孔子说：“肉虽多，不使胜食气”（《论语·乡党》）。大概可以理解为，吃饭应以作为主食的谷物为主，吃肉佐饭，要使肉与饭有一个适当的比例。

这个智慧可以说是通过千百年的生活实践总结出来的，当然还与  
我们中华民族的生活环境、生产条件有关。

正因为我国是一个农业大国，人们从中发现，以素食为主食比以  
膏粱厚味为主食要对健康有益得多。

膳食结构中的“定时炸弹” .....	33
养生秘籍之五谷为养 .....	36
五果尽量生吃 .....	40
五畜能增补营养之不足 .....	42
五菜是膳食纤维之源 .....	44
老年人吃肉有讲究 .....	46
孩子吃多少肉才合适 .....	48

## 第三章 孔子饮食养生之三

### ——唯酒无量，不及乱

当人们第一次发明了酒或发现了酒时，最深的印象是这东西竟如  
此的神奇，应该用来祭祀祖宗或先人。酒为礼而设，如不用酒则显得  
比较粗俗，对不起先人和客人；如酒多到乱了礼仪法度则又失去了礼。  
唯有用酒而又不失礼仪，才是应该追求的。

酒是魔鬼酿成的毒水 .....	53
来数数酒的千蛛万毒手 .....	54
饮酒忌讳多多 .....	59
喝酒不伤身的“闭穴功” .....	65
喝酒时不宜食用的4种菜 .....	71
教你十二路醒酒法 .....	72

## 第四章 孔子饮食养生之四

### ——不撤姜食

姜有佛心。也许源之姜花的白洁纯净，清香弥远。

生姜不仅可以增添美味，也有很好的食疗药效。几千年来，炎黄子孙世代代，早已体验到了生姜对强身保健、防病治病、益寿延年的作用。所以民间自古就有“常吃姜，寿而康”。

大思想家王夫之一句“最疗人间病乍炎寒”，道出孔子 2500 年前饭必食姜的缘由。

实际上，孔子是嗜姜的受益者。在当时平均年龄不过 40 岁的年代，孔子活到 73 岁的高龄，这与他常年食姜有莫大的关系。

《论语·乡党》中有：“不撤姜食”。其意为每天都吃些姜。单凭这一句，我们就拜孔子为养生家，因为他肯定懂得姜的妙用。

孔夫子每日必食姜 .....	74
谨护元气——男子不可百日无姜 .....	76
八荒六合——冬吃萝卜夏吃姜 .....	78
毛泽东谈孔子的用姜之道——驱寒发汗治感冒 .....	81
逍遥游——出门带块姜 .....	83
解剖姜的养生图谱 .....	84

## 第五章 孔子饮食养生之五

### ——不多食

《论语》中记录着很多孔子养生的方法，其中，不多食就是十分重要的一条。《论语·乡党》中记载：孔子一看见丰盛的菜肴，神情就会为之改变并不自觉地站起来。这说明孔子他老人家也是喜欢美味

佳肴的。但喜欢归喜欢，孔子决不会像一些贪恋口腹之欲的人那样狼吞虎咽，仍然以吃饭为主，吃菜为辅，并且只吃个七分饱。

梁代医学家陶弘景也曾指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”可见，古人很早就发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

长寿秘诀：孔子每餐只吃七分饱 .....	89
暴饮暴食——胰腺会“自杀” .....	90
不多食——猴子多活7年 .....	91
少吃一口少得病 .....	92
少吃三成饭——增加寿命30年 .....	94
不多食——长寿之乡的长寿秘诀 .....	96
5个小窍门——可以让你做到不多食 .....	98
不多食不等于挨饿 .....	99
一日三餐的“伏魔神功” .....	102
老年人不宜多吃的十类食物 .....	104

## 第六章 孔子饮食养生之六

### ——食不语

“食不语”出自《论语·乡党》，意思是吃饭的时候不要说话。如果在吃饭的同时谈笑，就容易造成一些危险情况发生——比如被噎住，或被卡住，造成气管堵塞，气管导致呼吸困难。

孔子还认为食不语也是对待吃饭的态度，是一个人仪表和礼貌的重要组成部分，在吃饭的同时高谈阔论不但有损自身的仪表，同时，也是对他人的不礼貌。

所以说，无论是为了自身的健康，还是从礼仪方面考虑，都要谨记“食不语”。

饮食安全——谨记“食不语” .....	109
嘴不争胃——吃饭时谈笑不利于消化 .....	111
边谈边吃——一吃就多 .....	112
被呛被噎——老人小孩要格外注意 .....	113
食不语——饮食文明的体现 .....	114

## 第七章 孔子饮食养生之七

### ——重食医

中医认为，任何疾病都跟身心密切相关，具体地说，是跟生活习惯和思维方式有关。比如，会不会吃饭？你是不是按照自然的节律早睡早起？你有没有随时调整自己的情绪，还是遇事乱发脾气？说到底，人是习性造病。

所以，《黄帝内经》这本神奇的中医书籍，它讲得更多的是你为什么得病，你得病的根本原因是没有“法于阴阳，和于术数”，并没有更多地讲药物。它真正的意图是告诉我们，健康是一个积精累气的过程，让我们更多地关注身心的修养，学会用食物和心理调节自疗，而不是过分依赖药物。

培养耐药性——等于慢性自杀 .....	117
滥用抗生素——每年致死8万人 .....	118
药食同源——重视食疗，远离疾病 .....	120
对号入座——7种体质你是哪一种 .....	122
食疗壮阳应审时度势 .....	125
肾虚≠性虚，食补慎吃动物鞭 .....	127
9种方法吃掉亚健康 .....	129
熬夜综合症饮食疗法 .....	131

有助睡眠的 8 种食物 .....	133
经常吃 10 种食物不生病 .....	135
防治感冒的食疗方及饮食宜忌 .....	138
口臭难抵挡，食疗来解忧 .....	143
6 种不健康的早餐不能吃 .....	145

## 第八章 孔子饮食养生之八

### ——八不食

孔子的养生方法博大精深，其中不仅有很多食物是受到孔子推崇的——比如“不撤姜食”，还有一些食物则是应该避免食用的，也就是孔子所说的“八不食”。

“食殪而葜，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食；沽酒市脯，不食。”

也许有人会说，这些都是春秋时代的封建礼法，拿到现代未必适用。还有人具体指出“割不正，不食”就是错误的，糖葫芦还有圆的有扁的呢，难道一定要弄得方方正正的才能吃？“不得其酱，不食”也是错误的，难道没有酱就不能吃饭了？其实，这样的解释都是对“八不食”的误读、误解。下面，我就为您一一解读孔子的“八不食”的真正含义，以及在 21 世纪的今天的作用。

八不食的袖里乾坤 .....	151
食殪而葜，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食 .....	152
失饪，不食 .....	154
不时，不食 .....	158
割不正，不食 .....	160
不得其酱，不食 .....	162
沽酒市脯，不食 .....	165

## 第九章 拥有一个博爱的胸怀

《论语》云：仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。

博爱，是一个令人回味无穷的词。它告诉我们，真正的爱源于内心。爱心是从圣洁之心、善良之心、无伪之心里面培养而来的，是从高尚人格中培养出来的。处于逃亡阶段的孔子每天要面对诸多压力：有生命不保的压力、有吃不饱、穿不暖、没地方住的压力，如果是在现代，大概早已自杀了之。

而孔子老先生之所以能在动荡不安的年代里淡然处之，因为他掌握了情志养生的真谛：善待自己，关爱别人，拥有一个博爱的胸怀。才能时时保持精神内守，才能长寿。

孔子是个高情商的智者 .....	172
孔子有豁达的心胸 .....	172
孔子的自得其乐 .....	174
孔子好学而宁静致远 .....	176
面对困境：不抛弃、不放弃、不抱怨 .....	177
面对嘲讽，不自卑 .....	179

## 第十章 戒绝

### ——揣测、武断、固执和自以为是

子曰：“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。”这就是孔子常劝人戒绝的四种毛病：揣测、武断、固执、自以为是。能够做到不凭空揣测、不绝对肯定、不拘泥固执、不唯我独是。

孔子一生都不得志，遭到过陈蔡之厄，受过卫灵公的冷落，楚昭王的排挤……过着东躲西藏的日子，还要在不被认可的情况下四处讲学，倡导治国方针。孔子即使在这种举步维艰的情形之下，孔子也善

于调节自己的心态，乐观以对，不忘苦中作乐。这一点，颇令现代人所敬佩。

不揣测 .....	183
不武断 .....	184
不固执 .....	186
不自以为是 .....	190

## 第十一章 信念的力量

孔子用“三军可以夺帅，匹夫不可夺志也”，作为对于志的经典形容，孔子的理想是“老者安之，朋友信之，少者怀之”。

孔子之所以能在不如意、政治纷争、生活纷扰中仍然能保持长寿的原因，在于孔子拥有信念的力量，相信自己所奉行的理想必然会成为现实。这也是支撑他度过一个又一个艰难困苦的精神支柱。

孔子的宽以待人 .....	193
孔子的平常之心 .....	196
寻找自我价值 .....	198
做自己心境的主人 .....	201

## 第十二章 拥有一个健康的体魄

两千年前孔子的养生运动方法仍然对现代人的养生有着重大的积极作用，孔子以六艺教学，六艺即礼、乐、射、御、书、数。其中的射（射箭）、御（驾驶马车），都是古代盛行的体育运动项目。

孔子还经常和他的弟子到大自然中去，进行郊游和登山活动，以锻炼身体，陶冶情操。《论语·先进》云：“暮春者，春服即成，冠

者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”。就是孔子带领 72 位弟子春游的真实写照。

孔子的体格锻炼·····	203
孔子的五脏锻炼·····	208
孔子的怡情锻炼·····	212

## 第十三章 孔子喜爱的养生运动

“六艺”中的射（射箭）和御（驾驭马车）都是春秋战国时代盛行的体育项目。子曰：“射不主皮，为力不同科，古之道也。”意思是说：“射艺，主要不在于射透箭靶子，因为每个人的力量大小是不同的，这是从古以来的规矩。”孔子虽然博学多才，但是对于运动养生的方式却有自己独特的见解。他认为，体育运动不是争强好胜的竞技和拼杀，而是锻炼身体、增强体质的一种养生途径，所以他历来主张“中和”。讲究的是：“文武之道，一张一弛”。

简单有效的健身运动——大步行走·····	215
减轻压力的健身运动——登山运动·····	219

## 第十四章 随时随地皆养生 ——生活中的运动养生

由于现代社会的快节奏生活，人们都忙忙碌碌而无时间进行锻炼，以至于办公室白领阶层身体素质下降，免疫力降低，容易患上高血压、高血糖、高血脂这类的疾病，为了防止这些疾病的发生，本节提供一些简单的方法供大家学习使用。



下跪可以锻炼胃经 .....	224
随时随地拍胆经 .....	224
坐着也能解肝郁 .....	225
腹部运动锻炼五脏六腑 .....	226
长生安乐八段锦 .....	227
生活中的体操练习 .....	230
使你气血通畅的易筋经 .....	231
自我保健按摩法 .....	242
肢体舒展操——办公桌前的运动 .....	244
爬楼梯能健身 .....	245



## 第一章

# 孔子饮食养生之一 ——食不厌精，脍不厌细

——《论语·乡党》



人过七十古来稀，孔子在距今2500年前就活到73岁。孔子长寿，绝非偶然，完全得益于重视和实行养生之道。

《论语·乡党》有：“食不厌精，脍不厌细。”正在于孔子将“养其身”与“有作为”密切结合在一起，让一个民族怀着隐秘的热情世世代代、反反复复去学习、去景仰。





## 孔子养生真经的传世智慧

### 1. 流传 2500 年的养生密码

不少人都误认为孔夫子是一位纤纤细手、肩不能挑、手不能提的文弱书生。其实不然，“孔子长九尺六寸”。古代的尺比现在的尺要短，周尺的一尺为现在公制的 19.91 厘米，这样计算，孔子身高约在 1.80 米以上（见《史记·孔子世家》）。

《淮南子》中还说，孔子的勇超过著名的勇士孟贲，跑步的速度能追上野兔。当然，对孔子的这些描述可能有些夸张，但足以说明孔子是一位体格健壮、勇猛力大的人。

2500 年前的一天下午，敌国部队攻入城郭，所悬城门突然放下。就在这十万火急时刻，孔子举起城门，大喊一声“快些逃命”，救出了众多诸侯（见《左传》）。

众人在心存感激之余，对于孔子的神力万分佩服，纷纷询问如何练就神力。对此，孔子笑而未答。

不过，这个秘密每位孔门弟子可都知道。事实上，孔子具有这样的体格和气力，和他经常从事体育锻炼是分不开的，同时也与他的饮食养生有一定关系。

在孔门弟子编辑的《论语·乡党》中记录了孔子饮食的秘密：“食不厌精，脍不厌细”。

大家都知道，孔子为了宣扬自己的主张，周游列国，曾经被斥于齐，逐于宋、卫，困于陈、蔡之间，受到了许多磨难。

在跟随孔子游说诸国的过程中，弟子们渐渐发现，给老师洗菜做饭是件“苦差事”。在做饭之前，米一定要反复洗上几遍才能达到要求。同时，老师对菜肴要求刀工严格，肉丝要切得细而匀称，一定要达到形、色、味俱佳。

今天，我们不可能知道孔子所说的“精”、“细”具体到什么程度。用现代的眼光来理解，是粮食一定要收拾得干净，包括把粮食中的灰尘清洗干净、