

历代养生泰斗

谈

养生

言生
李雨◎编著

黄帝内经的养生理论，老子、庄子的养生智慧，古代名医孙思邈、张仲景的医学养生方法，佛教达摩祖师的养生修禅法门，以及乾隆皇帝和古今名人的养生方法。



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

历代养生泰斗

谈养生



言生 李雨 编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

历代养生泰斗谈养生 / 言生, 李雨编著. —北京: 西苑出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80210-524-9

I. 历… II. ①言②李… III. 养生 (中医) —普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第119007号

历代养生泰斗谈养生

编 著 言 生 李 雨

责任编辑 蒋焱兰 ylj44@126.com 13522650442

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 香河县宏润印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 217千字

印 张 14

版 次 2009年9月第1版

印 次 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-524-9

定 价 28.00 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

养生文化博大精深，养生理论与实践历经数千年，著述如山。古往今来无数学者在养生的土地上辛勤耕耘，硕果累累。佛、道、医养生家门派林立，传人、宗师代不乏人。

本书选良弃莠，撷取精华，择历代养生泰斗之养生法奉献于广大读者，可供读者养生参考。书中内容丰富，资料珍贵，科学实用，堪称养生长寿之必备宝典。

数千年来，儒、道、佛三家思想的精髓构成了中国古代传统文化的灵魂，论述涉及到人的各个方面。而其中有关人的疾病防治及养生长寿的认识，更是大大地丰富了中国古代医学的内容。因此，本书收录了不同时代最著名的养生家的养生方法。

本书分九章，分别介绍了黄帝内经的养生理论；老子、庄子的养生智慧；古代名医孙思邈、张仲景的医学养生方法；佛教达摩祖师的养生修禅法门；以及乾隆皇帝和古今名人的养生方法。还重点介绍了张三丰一脉道家养生修身法。儒家养生重在正心养性，强调提高个人的身心修养，起居调摄、养性调神；而道教重在返璞归真，以道为纲，以道法为养生治病的手段；佛教养生之宗旨，强调超度苦难，以禅明心，在手段上既讲究调气养神，又讲究虚空脱尘。

古人著书立说时隐晦其言，曲折其文，后学之人多无从下手，

本书取精华、去糟粕，剔除如烧铅汞为灵丹、煎草木为妙药等方法，以通俗的文字展现给读者。这些养生方术融铸、集成了前人的实践经验，是绝对以实用为主专门适应人们延年长寿的需要的，具有鲜明的实用性，是人类宝贵的精神财富。

我们处在一个激烈竞争的现代化时代，工作、生活的压力很重，学会养生保健对提高我们的工作效率，改善生活品质，健康长寿有着非常重要的意义，希望本书能为读者了解、学习及掌握中国古代养生保健手段提供服务。

由于学识水平有限，书中欠妥舛错之处，在所难免，恳请读者指正，不胜感谢。

目 录

| | |
|--------------------|----|
| 第一章 黄帝论养生 | 1 |
| 一、黄帝《内经》的养生理论 | 1 |
| (一) 对生命起源的认识 | 2 |
| (二) 提出人要顺应自然, 适时调养 | 2 |
| (三) 提出生命有其自然规律 | 2 |
| (四) 对衰老的认识 | 3 |
| (五) 明确提出养生原则和方法 | 3 |
| 二、黄帝《内经》的养生观 | 3 |
| (一) 整体观 | 3 |
| (二) 精气观 | 6 |
| (三) 动静观 | 7 |
| (四) 防治观 | 7 |
| (五) 食疗观 | 8 |
| 三、黄帝《内经》论生命 | 8 |
| (一) 人以天地之气生 | 8 |
| (二) 生之本, 本于阴阳 | 10 |
| 四、黄帝《内经》论早衰 | 11 |
| (一) 社会因素 | 11 |
| (二) 自然环境 | 12 |
| (三) 遗传因素 | 12 |
| (四) 七情太过 | 12 |



| | |
|-------------------------|-----------|
| (五) 劳逸失度 | 13 |
| 五、黄帝《内经》论顺应自然 | 13 |
| (一) 四时阴阳 | 13 |
| (二) 阴阳不可违 | 14 |
| (三) 遵阴阳、治未病 | 15 |
| (四) 阴阳盛衰决定寿命长短 | 16 |
| (五) 顺天之气阳气固 | 16 |
| (六) 阳气的的作用 | 17 |
| (七) 护好阳气 | 18 |
| 六、黄帝《内经》谈养生方法 | 19 |
| (一) 顺应自然 | 20 |
| (二) 协调脏腑 | 23 |
| (三) 精神内守 | 25 |
| (四) 动静结合 | 28 |
| (五) 预防疾病 | 31 |
| 七、黄帝《内经》论因时养生 | 34 |
| (一) 春三月养生 | 35 |
| (二) 夏三月养生 | 38 |
| (三) 秋三月养生 | 41 |
| (四) 冬三月养生 | 44 |
| (五) 四季不可逆违 | 47 |
| (六) 交节前后的自我调养 | 48 |
| 第二章 老子的养生观 | 49 |
| 一、老子的养生哲学 | 49 |
| (一) 清心寡欲 | 50 |
| (二) 强调守中 | 51 |
| (三) 静以养生 | 52 |
| 二、老子的养生四要 | 53 |
| (一) 贵生 | 54 |



| | |
|----------------------------|-----------|
| (二) 寡欲知足 | 54 |
| (三) 水一般柔、弱、静 | 55 |
| (四) 保持先天“本真” | 55 |
| 三、老子对生命的认识 | 56 |
| 四、老子论道 | 58 |
| 五、守静定心 | 60 |
| 六、老子与《道德经》 | 63 |
| 第三章 庄子的养生观 | 69 |
| 一、庄子的养生哲学 | 69 |
| 二、庄子关于养生的论述 | 70 |
| (一) 少私 | 70 |
| (二) 寡欲 | 71 |
| (三) 清静 | 71 |
| (四) 豁达 | 71 |
| (五) 凝神守一 | 72 |
| (六) 要不为物用 | 72 |
| (七) 不要沾染人情 | 73 |
| 三、保持平常心 | 73 |
| 四、庄子养生的大通状态 | 74 |
| 五、庄子入“逍遥”的养生之道 | 77 |
| (一) 朴素的自然观 | 77 |
| (二) 顺应自然，自由自在 | 77 |
| (三) 超脱生死 | 78 |
| (四) “心斋” | 79 |
| 第四章 达摩祖师的养生方法 | 82 |
| 一、达摩祖师与佛教养生要领 | 82 |
| (一) 去除烦恼心态 | 84 |
| (二) 与人为善 | 84 |
| (三) 入静 | 85 |

| | |
|--------------------------|------------|
| (四) 以德养心 | 85 |
| 二、佛教养生的禅定功夫 | 87 |
| (一) 何为禅定 | 87 |
| (二) 禅定对身体机能的影响 | 89 |
| (三) 禅定治病的条件与方法 | 90 |
| (四) 修禅需具备的条件 | 93 |
| (五) 修禅怎样调息 | 94 |
| (六) 修禅的时间 | 98 |
| 三、达摩易筋经 | 99 |
| 四、却病延年法全图说 | 105 |
| 第五章 张仲景的养生学 | 109 |
| 一、张仲景的养生思想 | 109 |
| 二、张仲景与传统养生学 | 112 |
| 三、张仲景养生之要 | 115 |
| (一) 张仲景论养生目的 | 116 |
| (二) 张仲景养生的基本方针 | 116 |
| (三) 养生的前提条件 | 117 |
| 四、张仲景论健康机体 | 117 |
| (一) 精气充足 | 117 |
| (二) 元真通畅 | 118 |
| (三) 清虚无邪 | 119 |
| (四) 气血阴阳和谐、脏腑功能协调 | 119 |
| 第六章 孙思邈的养生观 | 120 |
| 一、孙思邈奠定了养生学的价值基础 | 121 |
| 二、孙思邈论自慎的重要作用 | 127 |
| 三、孙思邈对生活的主张 | 130 |
| 四、孙思邈谈非分所取 | 135 |
| 五、孙思邈谈老年人的退居 | 137 |
| 六、孙思邈养生十三法 | 143 |






| | |
|-------------------------|-----|
| 第七章 张三丰养生秘诀 | 147 |
| 一、张三丰的道家养生术 | 147 |
| 二、 <u>内丹</u> 对太极拳道养生的作用 | 149 |
| 三、道家武术以摄生养生为宗旨 | 152 |
| 四、张三丰内丹修炼法 | 159 |
| (一) 筑基方法 | 159 |
| (二) 练精化气 | 161 |
| (三) 炼气化神 | 164 |
| (四) 炼神还虚 | 167 |
| (五) 炼虚合道 | 168 |
| 第八章 乾隆皇帝的养生方法 | 169 |
| 一、乾隆的十最纪录 | 169 |
| 二、揭示乾隆养生的秘诀 | 172 |
| (一) 吐纳肺腑 | 173 |
| (二) 活动筋骨 | 173 |
| (三) 十个常要 | 174 |
| (四) 四个勿行 | 176 |
| (五) 居饮有节 | 177 |
| (六) 适时进补 | 178 |
| (七) 习武狩猎 | 178 |
| (八) 潇洒巡游 | 179 |
| (九) 赋诗作画 | 179 |
| (十) 品茗吟唱 | 180 |
| 三、乾隆养生的特点和作用 | 181 |
| (一) 乾隆养生术的概念及由来 | 181 |
| (二) 乾隆养生术的特点 | 183 |
| (三) 乾隆养生术的作用 | 190 |
| 第九章 古今名人论养生 | 193 |
| 一、彭祖论养生 | 193 |



| | |
|------------------------|-----|
| (一) 彭祖论摄生养神 | 193 |
| (二) 养寿之道 但莫伤之 | 194 |
| (三) 调气导引 可得长年 | 195 |
| 二、孔子论养生 | 196 |
| (一) 孔子论以德助寿 | 196 |
| (二) 孔子的养生思想 | 197 |
| (三) 君子有三戒 | 199 |
| (四) 重生淡死 | 200 |
| (五) 君子有三畏 | 201 |
| (六) 安贫乐道 不讲奢华 | 202 |
| (七) 好古敏求 乐以忘忧 | 203 |
| (八) 修身与修心 | 205 |
| 三、欧阳修论养生 | 206 |
| (一) 重视生命 精论养生 | 206 |
| (二) 养生三途 长短天赋 | 207 |
| (三) 欧阳修琴、棋、书、画、诗 | 208 |
| 四、曾国藩论养生 | 208 |
| (一) 曾国藩养生术 | 209 |
| (二) 养生之法 自然而然 | 210 |
| 五、夏衍的养生之道 | 211 |
| 六、张大千养生有道 | 212 |

第一章

黄帝论养生



黄帝相传是中华民族的始祖，始立制度，万世赖之。《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕，居于轩辕之丘”。黄帝诞生于公元前2718年，历史记载寿命为121岁。黄帝与岐伯等以问答形式写成了举世闻名的医经著作——《黄帝内经》（简称《内经》）。这是我国现存最早的一部系统性的理论医著，成书约在战国时期。为后人托黄帝之名而作。原书十八卷，即《素问》和《针经》（唐以后的传本改称《灵枢》）各九卷。《内经》具有比较完整的理论体系，举凡人与自然、摄生、防病、生理、脏腑、经络、病症、诊断治疗、中药、方剂、针刺灸熨、导引、按矫，以及五运六气等等学说莫不具备，堪称中医理论的渊源，历代医家均将其奉为主臬。

一、黄帝《内经》的养生理论

《内经》成书于先秦时期，这一时期是我国从原始社会进入文明时代的重要转折期，生产的发展、社会的进步，使人类更好地认识自然，认识生命。医学是一门经验科学，长期的医疗实践，为中医的发展积累了丰富而宝贵的经验。《内经》在这一时期应运而生，它是医学发展的系统总结和结晶，它为中医养生学理论体系的



建立奠定了基础。

《内经》总结了先秦时期中医学丰富的实践经验，集先秦诸子之说，结合大量医疗实践经验，形成了比较系统的中医理论体系，为中医养生学奠定了坚实的理论基础。先秦道家、儒家、杂家的养生思想为《内经》养生理论的形成作出了重要贡献。

《内经》集先秦诸子理论及医药学实践之大成，为中医养生学的形成奠定了理论基础，《内经》对养生学的贡献可归纳为以下几点。

（一）对生命起源的认识

《内经》认为生命与自然界息息相关，《内经·素问·宝命全形论》指出：“天地合气，命之曰人”，认为自然界的阴阳精气是生命之源，这种认识也是符合现代科学的。

（二）提出要顺应自然，适时调养

《内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。如《内经·灵枢·本神篇》指出，要“顺四时而适寒暑”，《内经·素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。《内经·素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了中医防病养生的先河。

（三）提出生命有其自然规律

《内经》对人体生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。如《内经·素问·上古天真论》中，男子八岁为一生理阶段，女子七岁为一生理阶段的生理阶段递变规律；《内经·灵枢·天年》以十岁为阶段的递变规律，分别详细阐述了人的生理变化特点。



（四）对衰老的认识

《内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老表现，并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面调节失当，是导致早衰的重要原因，并提出要“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”（《内经·素问·上古天真论》），初步建立了抗老防衰及老年病防治的理论基础。

（五）明确提出养生原则和方法

《内经》不仅提出了许多重要的养生原则和行之有效的养生方法，如调和阴阳、濡养脏腑、疏通气血、形神兼养、顺应自然等原则，以及调情志、慎起居、适寒温、和五味、节房事、导引按跷、针灸等多种养生方法。而且特别强调“治未病”这一预防为主的原则，将养生和预防疾病密切结合在一起，这一点具有极其重要的意义。

二、黄帝《内经》的养生观

概括《内经》中的养生观点主要有以下五个方面，即：整体观、精气观、动静观、防治观、食疗观。

（一）整体观

所谓整体观念，即是《内经》对于人体本身的统一性、完整性，以及对人与自然相互关系的整体认识。概括地说，就是认为人体与外界环境是一个统一的有机整体，而人体本身则又是这一巨大体系的缩影（即人身小天地），也是一个统一的有机整体。如《内经·素问·生气通天论》认为生命之气通于天，人与自然是整体，人体脏腑、经络及精、气、神的活动相互协调，也是一个整体，从而构成有序的生命活动及其过程。

首先，自然环境中存在着人类赖以生存的必要条件，如《内经·素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”。这里的“天”“地”即是指自然界而言。其次，由于人生活在自然界之中，自然界的变化必然直接或间接地影响着人体，而人体又通过各种感觉器官感受这些影响，并在生理、病理等方面发生相应的反应。如《内经·灵枢·邪客》说：“人与天地相应也”。《内经·灵枢·岁露》亦说：“人与天地相参也，与日月相应也”。这些都说明人的生命活动规律与自然界的变化是息息相关的。

祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动。天地之间阴阳、六气、五行的变化，可以产生各种不同的气候，在不同的气候下，人体五脏也会发生阴阳、五行的变化，进而产生喜、怒、悲、忧、恐五志。因此，自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相通相应的，这就是“天人一理”的“天人一体”观。

1. 季节气候对人体的影响

一年四季的气候各不相同。春温、夏热、秋凉、冬寒，这是一年四季中气候变化的一般规律。人体在四季气候的规律性影响下，也以不同的生理功能来适应。如春夏阳气升发在外，气血容易浮于体表，故皮肤松弛，腠理开泄，人体就以出汗散热来调节。秋冬阳气收敛内藏，气血闭于内，故皮肤致密，出汗减少，体内必须排出的水液就从小便排出，在病理上人体也同样受自然界气候变化的影响。当气候变化过于剧烈，超过了机体调节功能的正常限度，或由于机体本身不够健全，不能与外在的变化相适应时，就会产生疾病。如春天多温病，夏天多热病，秋天多燥病，冬天多伤寒。此外，临床上某些疾病如痹症、哮喘之类，也往往在气候急剧变化之际，或节气交替时病情复发或加重。

2. 昼夜晨昏对人体的影响

《内经·素问》说：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西阳气



虚，气门乃闭”。概括说明了人体内阳气的昼夜波动情况。这与现代生理学研究所揭示的体温日波动曲线吻合，说明人体功能随着昼夜的寒温变化出现节律性的改变。昼夜晨昏的变化，同样对疾病有一定的影响。如《内经·灵枢》指出：“夫日病者，多以旦慧，昼安，夕加，夜甚”。意思是说一些疾病多在清晨、上午比较轻微，从下午起逐渐加重，到了夜晚更重。这是由于昼夜阴阳之变化，人体正气也有消长的缘故。

3. 地区方域对人体的影响

地区气候的差异，地理环境和生活习惯的不同在一定程度上也影响着人体的体质特征并进一步影响其生理活动。如江南多湿热，人体腠理多疏松；北方多燥寒，人体腠理多致密。长期生活在某一种环境中的人，机体已与自然相互适应，一旦易地而处，环境突然改变，初期多会感到不太适应，出现我们常说的“水土不服”。但经过一定时间，逐渐地适应了新环境，这些身体的不适也就自然消除了。生活在不同的地理环境条件下，在病理上也有不同的变化，特别是某些地方性疾病，更是与地理环境有密切关系。如处于低洼潮湿之地的人，多发生关节疼痛或痿弱不能行走等病；居住高山上的人，多出现甲状腺肿大病（大脖子病）；湖区水边多见血吸虫病等。

此外，许多地方病还与当地生活习俗密切相关。所以因时制宜、因地制宜、因人制宜，也就成为中医治疗学上的重要原则。此外，地势高低对人体健康与长寿也有影响。《内经》指出“高者其气寿，低者其气夭”。说明住处地势高的人多长寿，而地势低的人多早夭。我国人口普查也表明，居住在高寒山区的新疆、西藏、青海，无论是人群中百岁老人的比例还是老年人口的长寿水平，都要高于国内其他地区。为何地理环境不同，寿命长短不一呢？因为地区不同，水土不同，水土与水质对食物构成成分及其对人体营养的影响很大。同时，气象条件的差异对人体健康的影响也不一样。在寒冷的环境中，细胞代谢活动减慢，人类的生长期延长，衰老过程

推迟。

机体整体统一性的形成，是以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用而实现的。也就是说人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体。并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。可见，五脏是代表着整个人体的五个系统，人体的所有组织器官都可以包括在这五个系统之中。这种五脏一体观充分反映了人体内部器官是相互关联的，而不是孤立的，乃是一个统一的有机整体。

人体的正常生理活动一方面要靠各个脏腑组织发挥自己的功能，另一方面则又要靠脏腑间的相互协同和相互制约作用，才能维持其生理活动的平衡。因此每个脏腑组织有各自不同的功能，同时又有整体活动下的分工合作，这是人体局部与整体的统一性。如心在五行属火，肝属木，肺属金。三者都有自己的生理功能：心主血，肝藏血，肺主气。它们之间不是孤立的，而是在生理、病理上都密切相关：肝木可以生养心火，肺金则可以制约肝木。又如关于饮食的受纳、消化、吸收、转输和排泄的整个过程，就是通过胃、胆、小肠、脾、肝、大肠等脏腑的分工合作、协调作用而完成的。

（二）精气观

古人认为：精气乃是天地之精华，是来源于天地间的灵气，天地之精气相合，才会产生人。所以祖国医学认为精气是生命的本原物质。《内经·素问·真髓真言论》曰：“夫精者，身之本也”。

人的生成必从精始，由精而后生成身形五脏，皮肉筋骨脉等。正如《内经·灵枢·经脉》所说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干、脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而发长”。可见精气稟受于先天，与生俱来，是形成胚胎发育的原始物质，如果没有精气就没有生命。《内经·灵枢·天年》说“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。不仅如此，人出生之后，犹赖阴精的充养，从而维持人体正常的生命活动。正如