

欧阳春早◎编著

中國古代養

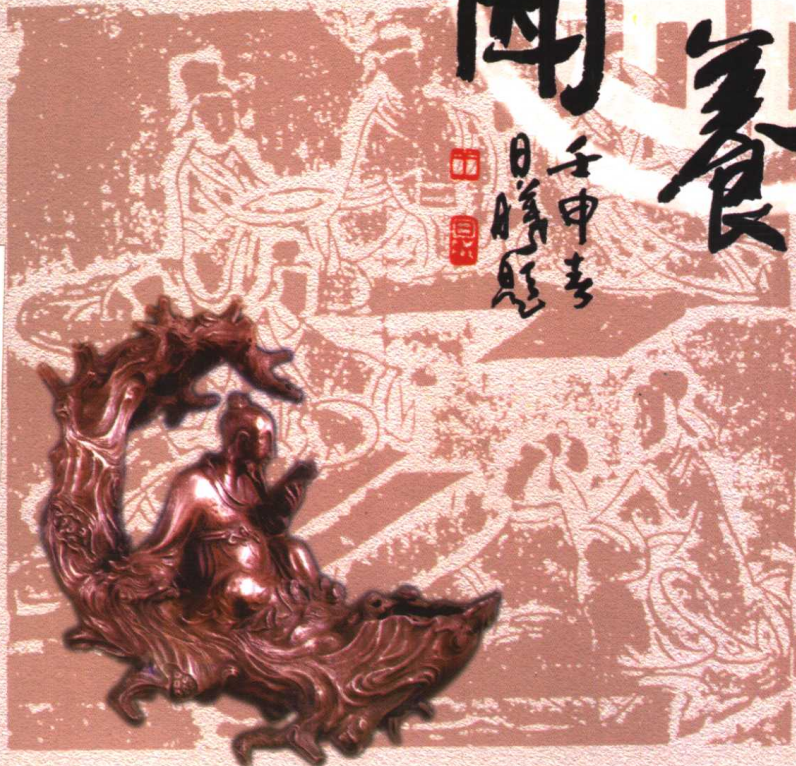
生逸聞

壬申春
日
陽
春
早
題



中医古籍出版社

集养生之道于逸闻之内
寓自然疗法于传说之中
娛心乐志
雅俗共赏



中国古代养生逸闻

欧阳春早 编著

中医古籍出版社

责任编辑 温长路

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代养生逸闻/欧阳春早编著. - 北京: 中医古籍出版社,
2004.1

ISBN 7-80174-166-8

I. 中… II. 欧… III. 养生 (中医) - 普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064609 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

河间市印刷厂 印刷

850×1168 毫米 32 开 14.5 印张 358 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数: 0001-3000 册

ISBN 7-80174-166-8/R·166

定价: 22.00 元

内容提要

我国古代文人雅士、帝王将相、道教弟子、长老方丈、僧尼师太、佛家信徒，他们大多数是文化人，晚年都有养生延年的心理要求。尤其是古代历史上的落第秀才，对于春秋战国时代的医籍《黄帝内经》、老庄学说“顺其自然，养正气”的义理深化，颇有见树。他们晚年为栖息养生所建造的园林、楼台亭阁、庵堂寺院等古建筑物兴起而诞生的养生逸闻，又随着古建筑物的废墟而逐年消逝。

然而，挖掘抢救、整理与阐发这份无形文化遗产，对人类生存、生活与健康长寿——养生保健颇有价值，也是值得的。

《逸闻》，时间跨度较长，自公元前二百年到清朝末年。

总观中华数千年历史上的养生家，分为十二类别，即隐士、隐逸、逸民、园林、易养、阳春、帝王、寺院、古训、导引、逸食、杏林。十二养生篇各有特色，如《帝王篇》，写开国皇帝，写开明皇帝，写长寿皇帝。大家都知道：万里长城、兵马俑，并吞六国，作为帝王是成功的，但当年领方士数次巡幸，找长生不老药，最后因服食“仙草”中毒，52岁的秦始皇却死在沙丘上，可见养生之道他是失败者；相反，隐士、隐逸、落第秀才等他们仕途受挫，但他们中间大多数成为我国历史上的长寿人，养生之道是成功的。本书不仅内容非常广泛，涵盖的学科很多，如老年医学、老年医学心理学、社会医学、老年性心理生理学、佛教医学、道教养生学，以古代哲学——五行学说、阴阳学说、易经，以及吃的学问。引经据典，均以《黄帝内经》、老庄学说为准绳。虽然，逸闻是鲜为人知的我国历史上的传说，又不多见于正式记载之名人轶事，但所荟萃历史上的养生家都是实实在在的人，他们的养生观与养生方法，是可以古为今用的。

本书具有历史性、趣味性、科普性，对中、老年人养生保健有着广泛性的应用价值与可操作性的实践意义。集养生之道于逸闻之内，寓自然疗法于传说之中，娱心乐志，雅俗共赏。

中國古代養生

生逸聞

壬申春
日
曉
題



萬
年
不
老
長
生

陽
春
白
雪
萬
年
不
老
長
生

丁巳年
二月
二日
瑞
午
之
後
二
東
人
日
時
一
畫

養臣之福
中得永年



丁卯夏
趙文瀾
孟誼語



以筆下戰心
 出類拔萃者
 1965.5.21
 趙之謙

二五
一六

宋邸黃卷傳新
架上古囊藏古香

射

水書自生書

大白頭

九八七

書



丁同志指画



协议鹰 中国古画鉴赏特级专家胡继高先生作

序

逸闻，是鲜为人知又多不见于正式记载之名人轶事与传说。

我国古代帝王将相、文人雅士、道教弟子、佛教长老方丈、僧尼师太等大多数为文化人。对《黄帝内经》以及老庄学说，顺其自然，养正气的义理深化，颇有建树。他们晚年为栖息养生所建之园林、楼台亭阁、庵堂寺院等古建筑物而诞生的养生逸闻，颇具价值。挖掘抢救、整理与阐发这份文化遗产，对人类生存、生活，健康长寿是颇有意义的。

《逸闻》时间跨度较大，从公元前二百年至清朝末年。总观中华数千年历史上的养生家，分为十二类别，即隐士、隐逸、逸民、园林、易养、阳春、帝王、寺院、古训、导引、逸食、杏林。十二养生篇内容广泛，含概学科很多，如老年医学、老年医学心理学、社会医学、老年性医学、佛医学、道教养生医学，以及古代哲学——五行学说、阴阳学说、易经，以及吃的学问。每篇文章都有考证，论之有据；均以《黄帝内经》、老庄学说为准绳。从多学科、多角度、进行探讨与阐发。所荟萃的历史上各类养生家，均各有特色。虽然是“逸闻”，但他们都是实实在在的历史人物，如《帝王篇》，写开国皇帝、开明皇帝、长寿皇帝。大家都知道秦始皇修筑万里长城，并吞六国，作为皇帝是成功的，但领着方士数次巡幸，到处寻觅长生不老药，后因误食“仙草”中毒，52岁死在沙丘上，可以说，养生他是失败的。相反历史上的隐逸之士、落第秀才等，仕途虽然受挫，但他们中间大多数，也就是本书所荟萃养生家，已成为我国历史上的长寿人，也可以说他们的养生之道是成功的。这也是历史遗传下来一笔厚厚的遗产，对人类健康事业，对中、老年人养生保健有着广泛应

用价值和现实意义。

古人说：“守财不若延寿，延寿必究寿道”。本书提供各种类型的养生方法，看得懂，用得上，有效应。集养生之道于逸闻之内，寓自然疗法于传道之中。娱心乐志，雅俗共赏。中、老年人，若以一杯清茶温饮，看一篇养生逸闻，树立一种养生观，学一则养生方法，品尝一块文学饼干，岂不是人生一大快事，祝愿读者健康长寿。

北京中医药大学 王琦

2003年3月28日

前 言

我国古代文人雅士、帝王将相、长老方丈、僧尼师太，晚年均有养生延年之心理要求，他们不仅具有较高的文化修养，而且有一定的中医摄生知识，正所谓：“不求良相，但求良医者”。

他们晚年为栖息养生所建之园林、楼台亭阁、庵堂寺院等古建筑，有着丰富的内涵，如老年医学心理学、社会医学、运动医学等尽在其中。尤其是中医自然疗法，及其精僻的养生见解，又集中反映在古建筑兴起而诞生的养生逸闻内。可是逸闻又随着古建筑的废墟而逐年消逝。

所谓“逸闻”，乃鲜为人知的历史传说，多指不见于正式记载之名人轶事。为了继承和发扬、挖掘、整理这门自然科学遗产，就要从多学科、多角度、多模式去进行探讨与阐发，推陈出新，古为今用。集中医养生之道于逸闻之内，寓自然疗法于传说之中。本书具有趣味性、历史性、科普性，有广泛的应用价值，为中老年保健事业微呈余力。

《逸闻》作者是在扬州国画院院长李亚如先生甲子年为之题词“得知千载上，正赖古人书”的启迪下开始撰写，历十二年，利用诊余时间写成。现奉献给读者，以广泛征求意见。

作者

一九九四年六月

目 录

逸民篇

中庸胡广	(3)
渊明结庐	(4)
文通怡神	(6)
文房写景	(8)
长源仙人	(10)
元白之交	(12)
熙载夜宴	(15)
长乐老	(18)
古井柳词	(20)
宠辱养拙	(23)
镜楼心	(25)
桐园逆泳	(28)
玉句洞天	(31)
泾上园	(34)
柳翁太守	(36)
匏叶山庄	(38)
板桥画竹	(41)
延清逸箏	(43)

易养篇

张仪舌	(49)
京房易传	(51)
五斗米道	(53)

马融对应	(54)
荀爽出宫	(58)
郑公乡	(59)
王弼玄学	(61)
虬髯梦	(63)
仲达正义	(66)
濂溪白屋	(68)
二程释“无妄”	(71)
横渠易说	(73)
尧夫藏器	(76)
月川先生	(78)
三官殿	(79)
松友	(82)

隐逸篇

介休	(87)
山中宰相	(89)
三老村	(92)
逸仙	(94)
野叟居	(96)
玉山樵人	(98)
耐辱居士	(99)
半航亭	(101)
仙人居	(103)
望帆书屋	(105)
鹤儿湾	(107)
梅翁	(109)
燕堂	(112)
邀月亭	(114)

白莲草堂·····	(116)
柘溪竹溪·····	(118)

阳春篇

姬貌丑·····	(123)
延族·····	(125)
座右铭·····	(128)
明逸·····	(130)
龙眼居士·····	(132)
次道七八·····	(135)
房事道人·····	(137)
长春子·····	(139)
适交上寿·····	(140)
戏说东坡·····	(142)
夕阳恋·····	(144)
玉山璞稿·····	(146)
廉夫老人·····	(148)
维詰觅伴·····	(150)
性杀编修·····	(152)
画中情侣·····	(153)
随园老人·····	(155)
乐山鬼交·····	(156)

园林篇

安宜园林·····	(161)
东园·····	(162)
水语山房·····	(165)
木瓜园·····	(168)
秋轩·····	(169)

蝴蝶亭·····	(172)
心远堂·····	(174)
日涉园·····	(175)
南园·····	(177)
清隐园·····	(180)
世善堂·····	(183)
五香亭·····	(186)
乔氏园林·····	(191)
梦花轩·····	(196)

帝王篇

始皇巡幸·····	(201)
长乐宫·····	(203)
话说龟寿·····	(204)
刘备织履·····	(207)
太平真君·····	(208)
拒营一阁·····	(210)
太宗赐宴·····	(212)
女皇三宝·····	(213)
太祖灸·····	(215)
洪武逸史·····	(217)
太祖易膳·····	(219)
仁皇圣训·····	(220)
宠臣戒烟·····	(221)
康熙义诊·····	(223)
长寿皇帝·····	(224)

寺院篇

定善寺·····	(229)
----------	-------